



Cómo Curar la Artritis

*Curación natural de la artritis,
la artrosis, la gota y la fibromialgia*

D r . B R U C E F I F E



Índice

Capítulo 1. La artritis tiene cura

Capítulo 2. Las múltiples caras de la artritis

¿Cómo son las articulaciones?

Una mirada a la artritis

Osteoartritis

Artritis reumatoide

Gota y pseudogota

Entonces, ¿qué causa la gota?

La artritis juvenil

Espondilitis anquilosante

Artritis reactiva

Artritis psoriásica

La fibromialgia

Artritis infecciosa (aguda)

Capítulo 3. ¿Qué causa la artritis?

Tratamiento estándar para la artritis

La verdadera causa de la artritis

¿Por qué los médicos no han establecido la conexión?

Capítulo 4. La conexión dental

Un problema bucal

La salud oral y la artritis

La ciencia moderna y la conexión con la dentadura

Reemplazo de articulación

Capítulo 5. La raíz del problema

La anatomía del diente

Canales radiculares

El problema de la esterilización

Una fortaleza de bacterias

Síndrome del shock tóxico

El estrés como factor condicionante

La gravedad de la infección oral no implica un mismo grado de complicaciones sistémicas

La mala dentadura atrae la infección

La solución

Capítulo 6. El antibiótico de la naturaleza

Una defensa natural contra la infección

Opiniones sobre el aceite de coco

AGCM y fármacos

El aceite de coco y la artritis

Capítulo 7. La dieta antiartritis

¿Las alergias a los alimentos causan artritis?

Enfermedades de la civilización moderna

Dieta para contraer la artritis

Mejor salud con la dieta antiartritis

Azúcar y cereales refinados

Grasas tradicionales y aceites vegetales procesados

Resumen de la dieta

Una nutrición adecuada combate la artritis

Dieta de alimentos integrales baja en hidratos de carbono

Capítulo 8. Reconstruir las articulaciones dañadas

Capítulo 9. La magia del movimiento

Elimina la artritis de tu vida

Tipos de ejercicio

El mejor momento para empezar es ahora

Capítulo 10. Aligera tu carga

Reduce la presión sobre tus rodillas

La dieta baja en grasas no sirve

Aceite de coco para perder peso

Cómo usar el aceite de coco

Capítulo 11. Los antiinflamatorios

Ácidos grasos esenciales omega 3

Cúrcuma, el sabor de la india

Jengibre, otro regalo de la india

Cerezas para la gota

Frutas tropicales

Frutas y verduras

Capítulo 12. Plan de batalla contra la artritis

Siete pasos para superar la artritis y la fibromialgia

Reacciones de limpieza

Me sigue doliendo ¿qué puedo hacer?

Puedes conseguirlo

Apéndice: Prueba de los siete días a base de alimentos naturales

Alimentos naturales y alimentos procesados

Cuestionario

Respuestas

Prueba de los siete días a base de alimentos naturales

Capítulo 1 LA ARTRITIS TIENE CURA

«¡Los resultados son extraordinarios! –exclama Barbara–. Llevaba diez años con dolor crónico». Tras seguir durante solo cuatro semanas el programa de este libro, afirma: Estos son los resultados que he observado hasta ahora. La compresión del nervio y el pie pendular (incapacidad de levantar el pie a la altura del tobillo) han desaparecido y están documentados. Reversión documentada de la osteoartritis de la columna vertebral y las rodillas. Evité pasar por una quinta operación de columna y la amenaza de una segunda fusión. Recuperé mi capacidad para hacer ejercicio.

Puedo bajar unas escaleras sin dolor, sin cojear ni arrastrar la pierna. ¡Además soy capaz de caminar más de tres kilómetros sin que me duela la rodilla! Mis problemas anteriores están bien documentados mediante resonancias magnéticas y exploraciones PET que mostraban la compresión del nervio, la falta de reflejo del tobillo, el pie pendular y la incapacidad para resistir presión hacia abajo sobre el pulgar del pie y sobre el pie. Luego, tan solo cuatro semanas más tarde, tuve una emg perfectamente normal; podía levantar el pie al andar, y tenía un reflejo del tobillo normal y bastante fuerza en el pulgar, el pie y el tobillo.

La cuestión es que todo esto está tan bien documentado que mis médicos se quedaron totalmente sorprendidos y se mostraron muy interesados. El médico que me hizo la emg quería que le dijera el nombre de tu libro, y mi cirujano también. Sylvia tuvo una experiencia parecida. Dice lo siguiente: He estado sufriendo de artritis en las rodillas como mínimo durante los diez últimos años, y de dolor en la zona lumbar al menos dos décadas. He probado varios medicamentos alopáticos y conseguí un alivio temporal. Empecé con tu programa y observé cómo se producían cambios milagrosos.

En cinco días mi artritis de rodillas y el dolor de la zona lumbar estuvieron completamente curados. ¡Es sencillamente increíble! «Empecé hace unos meses –cuenta Tracy–. La artritis de los dedos ha desaparecido y no ha vuelto a afectarme. También han desaparecido otros dolores crónicos aparte de los que sufría en los dedos». ¿Padeces osteoartritis, artritis reumatoide, gota o fibromialgia? Si es así, en esta obra puedes encontrar la solución que estabas buscando.

El título del libro, Cómo curar la artritis, es una afirmación bastante osada ya que promete «curar» una enfermedad que la ciencia médica aún no ha logrado entender del todo, y mucho menos curar. Pero es un título completamente acertado. La información que encontrarás aquí puede proporcionarte una cura completa, o al menos una mejora significativa, de la mayoría de las formas de la artritis. ¿Cómo puedo hacer una afirmación tan atrevida cuando ningún otro libro o tratamiento se acercan siquiera a dar una

solución? La razón es que la mayoría de los médicos cree que la artritis es incurable. No entienden la causa; por consiguiente, no saben dónde buscar el remedio. En este libro aprenderás qué es exactamente lo que causa la artritis y qué puedes hacer para curarla.

Este método funciona porque trata la raíz del problema, no los síntomas. Una vez que se solucionan los factores que la causan, ¡la enfermedad desaparece! Así de sencillo. Existen muchos métodos para tratar la artritis, tanto con la medicina tradicional como de forma alternativa. En la primera, el tratamiento se centra en aliviar los síntomas con medicamentos antiinflamatorios y calmantes. Este enfoque no se ocupa de solucionar el problema; tan solo enmascara los síntomas mientras la enfermedad progresa y se agrava.

Llega un momento en que el enfermo queda impedido o tiene que someterse a un procedimiento de cirugía invasiva, una medida lamentable y drástica para un problema que tiene una solución sencilla. Los remedios naturales o alternativos adoptan un enfoque diferente. Su filosofía básica es que si mejoras la salud de la totalidad del individuo, los propios poderes de recuperación del cuerpo podrán encargarse de la cura. Aunque esta perspectiva es acertada, se pueden adoptar diversos enfoques para mejorar la salud con distintos grados de éxito.

Seguir una dieta sana es un elemento fundamental para mejorar la salud. Pero ¿en qué consiste una dieta sana? Para algunos, en una dieta vegetariana baja en calorías, mientras que para otros se trata de una dieta moderada en grasas y baja en hidratos de carbono. Y todavía hay otros que proclaman las virtudes de la dieta macrobiótica, una dieta acorde con el grupo sanguíneo o cualquiera de la infinidad de dietas que cada cierto tiempo se ponen de moda. ¿Qué dieta elegirías tú? Aunque tengas la suerte de elegir una dieta que realmente te ayude a mejorar tu salud, no hay ninguna garantía de que esto por sí solo te proporcione una cura.

A menudo, en casos en los que una enfermedad degenerativa como la artritis se ha vuelto crónica, la dieta por sí sola no es suficiente para revertir todo el daño y lograr una recuperación completa en un periodo de tiempo razonable. Hace falta algo más para estimular la reparación y acelerar la curación. Existen un sinnúmero de remedios naturales que aparentemente ayudan a quienes padecen artritis, como por ejemplo comer ajo crudo o beber soluciones de vinagre y miel. Al parecer, estos remedios caseros funcionan en algunos casos, o por lo menos alivian los síntomas. Sin embargo, aun cuando funcionen, no proporcionan un alivio duradero porque no se ocupan de la causa subyacente.

Estos remedios deben usarse a diario para impedir que los síntomas vuelvan

a reproducirse. También se emplean métodos de desintoxicación y ayuno. Desde hace mucho tiempo se sabe que los ayunos en los que solo se consume agua o zumos son eficaces para reducir los síntomas asociados con la artritis. Esto está bien documentado en publicaciones de estudios médicos. No obstante, en el momento en que termina el ayuno y el paciente vuelve a su alimentación normal, la artritis regresa.

Solo cuando al ayuno le sigue una dieta compuesta principalmente por alimentos naturales, frescos (en vez de cereales refinados, dulces y alimentos envasados), hay alguna esperanza de mantener la artritis a raya. Pero hace falta seguir con la dieta durante toda la vida; de lo contrario, es probable que la enfermedad se reproduzca. Como la artritis puede controlarse por medio de una dieta estricta, algunos investigadores han propuesto que se produce como resultado de una reacción alérgica. Algo en la dieta causa la enfermedad. Esto no se ha comprobado nunca, y como verás en este libro, las alergias no son la causa.

Aunque las alergias alimenticias pueden predisponer a la artritis, o agravarla, lo hacen al interferir en la función inmunitaria y deprimirla. La única manera de conseguir una cura permanente para esta enfermedad es tratar su causa subyacente. Lo curioso es que la ciencia conoce la causa desde hace más de cien años. Desde principios del siglo XX los investigadores observaron una estrecha relación entre artritis e infección. Los microorganismos invaden el tejido articular, causando inflamación, lesiones y dolor: los síntomas habituales de la artritis.

Alteran la composición química de la sangre, produciendo todos los marcadores que utilizan los médicos para categorizar las varias formas de artritis. Se han identificado docenas de bacterias, virus y hongos que pueden invadir los tejidos de las articulaciones y causar artritis. Estos microorganismos han aparecido en la sangre y en los tejidos articulares de quienes sufren las formas de artritis más comunes, entre ellas la osteoartritis, la artritis reumatoide y la gota. Existe incluso una conexión entre infección y fibromialgia.

Es bien conocido el hecho de que las infecciones agudas como la enfermedad de Lyme, la gonorrea, la salmonela, la neumonía y otras parecidas pueden causar artritis, y con frecuencia lo hacen. La artritis se desarrolla durante la aparición de la enfermedad, o al poco tiempo de que aparezca. A menudo después de que se controle la infección sistémica y la salud se restablezca, la artritis continúa y se vuelve crónica, un efecto residual de la infección. Lo que hasta ahora no había sido tan evidente es que las infecciones menos fuertes o menos notables también pueden provocar una artritis crónica.

Las infecciones del conducto urinario, las causadas por hongos (cándida), la gripe, e incluso las periodontales (dentales) pueden activar los procesos que conducen a la artritis. El hecho de que la infección sea una de las causas principales de la artritis no es algo nuevo, ni siquiera controvertido. La cuestión que de verdad nos interesa es cómo la tratamos. Hasta ahora el tratamiento ha consistido casi enteramente en medicamentos antiinflamatorios y calmantes, que no hacen absolutamente nada para detener la enfermedad. También se han usado antibióticos con diferentes grados de éxito.

Pero aun así, como descubrirás enseguida, no son la solución. Conocer la causa nos permite formular un plan de acción, un «plan de batalla contra la artritis», por así decirlo, para detener su avance y potenciar la regeneración y la recuperación. Sí, la artritis tiene cura. En este libro verás las pruebas de la conexión con la infección y descubrirás cómo y por qué afectan las infecciones a la salud de las articulaciones. Y lo que es más importante, te mostraré los pasos que debes dar con el fin de detener el proceso de la enfermedad y recuperar la salud.

Capítulo 2 LAS MÚLTIPLES CARAS DE LA ARTRITIS

Al tratar a pacientes con artritis, la mayoría de los médicos se encogen de hombros y se resignan a lo inevitable: se limitan a recetarles fármacos calmantes y antiinflamatorios. Los textos médicos afirman que no hay cura para la mayoría de los tipos de artritis. El tratamiento se centra en aliviar los síntomas, no en curar la afección. El problema al que se enfrentan los médicos al tratar la artritis es que, aunque existen muchas teorías, realmente no saben lo que la causa. Si no conocen la causa, no saben dónde buscar el remedio. Por tanto la pregunta es: ¿se puede curar la artritis? La respuesta es un sí rotundo. La artritis puede curarse.

La ciencia ha identificado la causa y conoce la cura. Estos datos no están ocultos ni son desconocidos, aunque tampoco se les ha dado una amplia difusión. Hasta ahora la mayor parte de la comunidad médica ha hecho oídos sordos a estas fascinantes investigaciones que están desvelando los secretos de la artritis. Por lo general los médicos son exageradamente cautos y extraordinariamente lentos cuando se trata de reconocer y aceptar nuevas teorías que contradigan los dogmas establecidos o las creencias a las que están aferrados. Muchos han desarrollado sus carreras basándose en dichas creencias, y la idea de abandonarlas en favor de nuevas teorías suscita una resistencia tenaz.

Los cambios profundos en el pensamiento médico suelen llevar décadas e incluso una generación o dos antes de ser aceptados a nivel general. A menudo la aceptación se va produciendo de médico en médico, hasta que

llega un día en el que todos asumen el nuevo concepto y les resulta obvio. Ahora mismo hay una cura para la artritis, o al menos para la mayoría de sus formas. No tienes que esperar durante décadas, o toda una generación, hasta que la comunidad médica se ponga al día. Puedes empezar en este preciso momento y curarte en cuestión de semanas o meses. En este programa no hay nada que sea perjudicial, doloroso o caro, de manera que por intentarlo no tienes nada que perder. Solo en los casos graves habrá que hacer un trabajo más extensivo para conseguir una cura permanente. Así que, ¿qué puedes perder? Solo el dolor y la inmovilidad.

¿CÓMO SON LAS ARTICULACIONES?

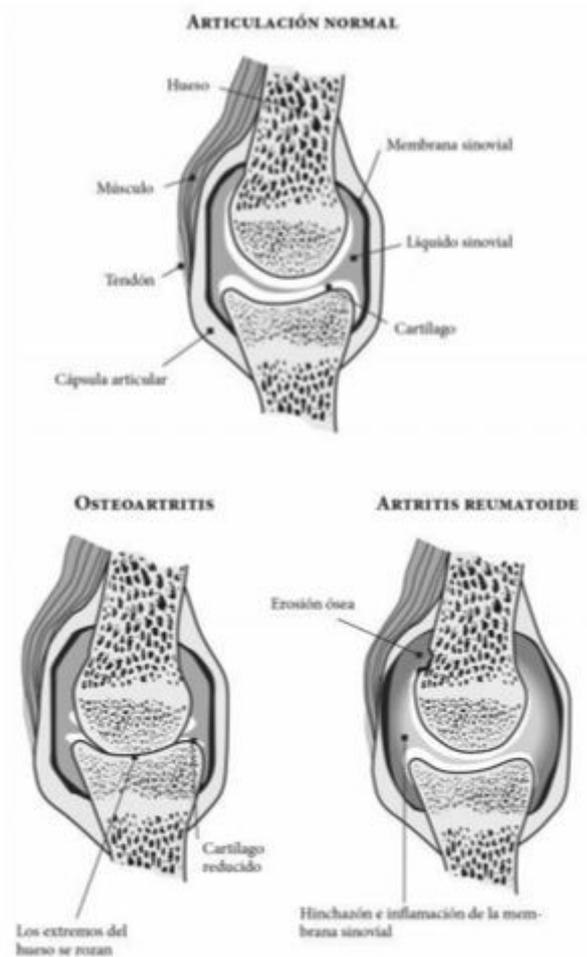
Las articulaciones se forman en el punto en que dos huesos se conectan. Todos tus huesos, excepto uno (el hioides del cuello), forman articulaciones con otros huesos. Las articulaciones los mantienen juntos y permiten al cuerpo moverse. El cuerpo humano adulto tiene doscientos seis huesos con más de doscientas treinta articulaciones movibles (todas las cuales son áreas potenciales para la artritis). Existen tres tipos básicos de articulaciones: fijas, movibles ligeramente y movibles libremente. Las fijas, como las suturas del cráneo, no permiten el movimiento. Las ligeramente movibles permiten solo una pequeña amplitud de movimiento.

Las vértebras están conectadas por este tipo de articulaciones y también los dientes. Aunque parecen ser inamovibles, los dientes se mueven lo justo para que sintamos lo fuerte que están mordiendo y si tenemos comida adherida entre ellos. Por último, las que se mueven libremente actúan como bisagras, palancas y ejes, y nos permiten doblarnos, permanecer de pie, correr, caminar, saltar, arrodillarnos, agarrar, tirar y realizar cualquiera de los innumerables movimientos que efectuamos diariamente. La mayor parte de las articulaciones del cuerpo son movibles.

Cada articulación es una unidad compleja de hueso, cartílago, ligamento y otras estructuras que hacen posible el movimiento. Rodeando toda la articulación está la cápsula articular, formada por un tejido conectivo resistente y fibroso y firmemente sujeta al eje de cada hueso para proporcionar una cubierta sobre la articulación. Dentro de esta cápsula se encuentra la membrana sinovial, repleta de un líquido gelatinoso, llamado líquido sinovial, que actúa como lubricante de la articulación. Los ligamentos son estructuras en forma de cuerdas hechas del mismo tejido conectivo resistente de la cápsula articular y unen los dos huesos.

Los huesos están cubiertos por una capa de cartílago (denominada cartílago articular) que actúa como almohadilla amortiguadora y protectora para impedir que los huesos entren en contacto directo entre sí. El líquido sinovial lubrica la unión entre el cartílago del extremo de cada hueso para permitir un

movimiento más cómodo (como se muestra en las siguientes imágenes).



UNA MIRADA A LA ARTRITIS

La artritis afecta a millones de personas en todo el mundo, entre ellos a uno de cada cinco adultos de los Estados Unidos. Es la enfermedad discapacitante más extendida en este país, en el que cerca del 50% de los adultos de sesenta y cinco años o más se les ha diagnosticado la enfermedad. Además, se estima que unos 294.000 (1 de cada 250) menores de dieciocho años sufren algún tipo de artritis. A la artritis también se la llama enfermedad degenerativa de la articulación. La palabra «artritis» significa «inflamación de articulación».

En realidad no es una sola enfermedad sino un grupo de enfermedades cuyas características comunes son el dolor, la inflamación y el movimiento limitado de las articulaciones. Hay más de cien dolencias que afectan a las articulaciones. Los dos tipos más comunes de artritis son la osteoartritis y la artritis reumatoide. El término «artritis» se usa ampliamente de forma incorrecta y con frecuencia se aplica a diversos dolores y molestias en casi cualquier parte del cuerpo. Por tanto, un médico debe hacer el diagnóstico

para identificar con exactitud la enfermedad. La artritis puede afectar a cualquier articulación pero es más común en las rodillas, las muñecas, los codos, los dedos de las manos y los pies, las caderas y los hombros.

El cuello y la espalda pueden también volverse artríticos. Sin embargo, si sientes dolor en una articulación, puede que no siempre indique artritis, porque la estructura de la articulación está formada también por otros elementos, como los ligamentos y los tendones. La artritis puede afectar a una articulación o a muchas. Los síntomas de artritis crónica son dolor, inflamación, rigidez y deformidad en una o más articulaciones, que pueden aparecer de repente o de forma gradual.

Las víctimas sienten molestias y dolores que van desde una sensación punzante, de ardor, hasta un dolor opresivo. Mover la articulación afectada normalmente duele, aunque a veces es solo rigidez. El dolor suele aumentar al exponerse al frío y la humedad. Otros factores que influyen en esta afección son una dieta deficiente, la falta de ejercicio, el sobrepeso, las infecciones, las lesiones o el hecho de someter la articulación a una tensión constante. Las formas más habituales de artritis son las que describo a continuación. Mientras lees las descripciones de cada una, busca las semejanzas entre ellas. Aquí descubrirás la causa subyacente de las formas principales de artritis.

OSTEOARTRITIS

La osteoartritis es, con diferencia, la forma más habitual de artritis, ya que abarca aproximadamente el 80% de todos los casos. Si tienes artritis, lo más probable es que sea osteoartritis. El riesgo de desarrollarla aumenta con la edad. Afecta a alrededor del 2% de la población menor de cuarenta y cinco años, al 30% entre los cuarenta y cinco y los sesenta y cuatro, y del 50 al 85% de los mayores de sesenta y cinco, a muchos de los cuales no se les ha diagnosticado. A la osteoartritis se le suele considerar una enfermedad articular no inflamatoria, porque no siempre conlleva inflamación.

Aunque esta puede estar presente y con frecuencia se prescriben fármacos antiinflamatorios, no es tan pronunciada como en las otras formas de artritis. La osteoartritis es una afección degenerativa y a menudo ha sido considerada una enfermedad de la edad avanzada. Se caracteriza por el desgaste o la degeneración del cartílago en los extremos del hueso, con lo cual un extremo del hueso roza contra otro, causando rigidez y, en ocasiones, dolor. La enfermedad ataca con más frecuencia a las articulaciones que soportan peso o sufren un gran desgaste y deterioro, como las rodillas, las caderas, la zona inferior de la columna, y los dedos de los pies y de las manos, que son las primeras en experimentar los síntomas.

Normalmente se denomina artritis de «desgaste y deterioro». Los médicos suelen decir que es consecuencia de la edad y que es inevitable e incurable. Aunque el riesgo de desarrollar la osteoartritis aumenta con la edad, no es una parte normal del proceso de envejecimiento y no está causada solo por el hecho de cumplir años. Mucha gente vive una vida larga sin desarrollar nunca esa afección. Sabemos que hay diferencias notables entre las articulaciones y los cartílagos afectados por la osteoartritis y los que simplemente han envejecido de manera normal.

El deterioro que forma parte de un proceso normal de envejecimiento se produce uniformemente en todas las articulaciones; en la osteoartritis ocurre en las superficies que soportan peso. El envejecimiento muestra cambios físicos y químicos mínimos en el cartílago y en el hueso. En la osteoartritis se producen cambios físicos, químicos y degenerativos importantes en ellos. Aunque la edad, la tensión y el traumatismo son factores que influyen en la causa de la osteoartritis, los médicos siguen sin conocer la verdadera causa. Desde principios del siglo XX los investigadores han sospechado que la causa subyacente son unos organismos infecciosos.

En estudios realizados con seres humanos y con animales, se ha identificado que la osteoartritis está causada por varias formas de bacterias, entre ellas la salmonela y los estreptococos. No obstante, los médicos aún no han aceptado esta idea. La razón de esto es que en muchos casos no se han identificado de forma concluyente los organismos infecciosos. La osteoartritis puede volverse paralizante. La de rodilla es una de las cinco causas principales de incapacidad entre personas de la tercera edad; aun así, normalmente no es tan grave como otros trastornos artríticos. La mayoría de los afectados considera que es una enfermedad tolerable y soporta el dolor empleando medicamentos.

ARTRITIS REUMATOIDE

Al contrario que la osteoartritis, la artritis reumatoide afecta a la membrana sinovial más que al cartílago. Esta enfermedad es mucho más grave que aquella. Está caracterizada por inflamación crónica, y dolor. Lo más frecuente es que afecte a las articulaciones de los dedos, las muñecas y los pies. Sin embargo, puede afectar a cualquier articulación. La membrana sinovial que reviste la articulación y esta misma se inflaman. Con el tiempo el cartílago que la rodea se desgasta, haciendo que la articulación se vuelva sumamente dolorosa y difícil de mover. Los músculos cercanos también se ven afectados. Si la enfermedad no se trata inicialmente, la articulación puede volverse inamovible. Sin embargo, un tratamiento concienzudo puede impedir la discapacidad en la mayoría de los afectados.

La incidencia de artritis reumatoide registrada en los Estados Unidos va de

42 a 68 personas por cada 100.000 dependiendo de la definición usada para describirla. La enfermedad es tres veces más común en mujeres que en hombres. Afecta a todas las razas por igual. Puede empezar a cualquier edad, pero lo más frecuente es que comience después de los cuarenta y antes de los sesenta. El 2% de las personas con sesenta años o más padece artritis reumatoide. La causa de este trastorno doloroso e incapacitante sigue siendo objeto de debate, aunque desde hace mucho se sospecha que puede encontrarse en los organismos infecciosos.

La mayoría de los médicos cree que es un trastorno autoinmune, en el que el sistema inmunitario se ataca a sí mismo. Los anticuerpos que produce el cuerpo para protegerse de infecciones se vuelven contra él y atacan al tejido de las articulaciones además de a otros órganos corporales. A la artritis reumatoide se la considera una enfermedad sistémica porque puede afectar a múltiples órganos, y a veces se la denomina enfermedad reumatoide o reumatismo. Los pacientes pueden experimentar largos periodos sin síntomas. Sin embargo, habitualmente la artritis reumatoide es una enfermedad progresiva que tiene el potencial de causar la destrucción de las articulaciones e incapacidad.

GOTA Y PSEUDOGOTA

¿Alguna vez te has despertado en mitad de la noche sintiendo como si el pulgar del pie te estuviera ardiendo? Está muy caliente, sensible e inflamado, con un dolor punzante que surge al menor roce. Si has tenido esta experiencia, quizá has sufrido un ataque agudo de gota. La gota es una forma de artritis que se caracteriza por ataques de dolor repentinos y agudos, enrojecimiento y sensibilidad en las articulaciones. La artritis gotosa se considera una enfermedad metabólica en la que el ácido úrico, un desecho nitrogenado de la descomposición de la purina, aumenta en la sangre. El exceso de ácido úrico se acumula en forma de cristales de urato sódico en las articulaciones y en otros tejidos.

La pseudogota es una afección muy parecida, pero en lugar de urato sódico, los cristales están compuestos predominantemente de calcio. Históricamente la gota se ha asociado a la glotonería. Se la consideraba una enfermedad de la realeza, que consumía grandes cantidades de alimentos ricos en purina, como la carne y el vino. Carlomagno y el rey Enrique VIII, entre otros, la padecieron. Hoy en día se suele aconsejar a los enfermos de gota que reduzcan el consumo de carne y de alcohol creyendo que así se pueden evitar los ataques. Aunque el exceso de consumo de alcohol o carne puede incrementar las probabilidades de sufrir un ataque agudo de gota, en realidad ninguno de ellos causa la enfermedad.

La mayoría de la gente con gota no produce más de la cantidad normal de

ácido úrico (un derivado de la metabolización de las proteínas). Más bien son incapaces de excretar totalmente el que producen. Los riñones son los responsables de aproximadamente una tercera parte de la excreción de ácido úrico, y el intestino es el responsable del resto. Mucha gente con niveles altos de ácido úrico tiene problemas renales. Alrededor del 20% de los pacientes con gota desarrolla también cálculos renales. Entre las complicaciones asociadas con los cálculos renales están la obstrucción y la infección del conducto urinario.

Si no se trata a tiempo, la gota puede llevar a una enfermedad renal progresiva. Esta dolencia suele complicarse con otras afecciones médicas como la presión sanguínea alta. Esto hace que se vayan depositando más cristales en las articulaciones, que provocan más ataques. La gota es el tipo más habitual de artritis inflamatoria entre hombres. La estimación de prevalencia a lo largo de la vida es del 2,6% general para los mayores de veinte años, con un nivel mínimo de 400 de cada 100.000 en adultos con edades comprendidas entre los veinte y los veintinueve años y un máximo de 8.000 de cada 100.000 en adultos de entre setenta y setenta y nueve. En conjunto la gota se presenta con más frecuencia en hombres que en mujeres, pero la prevalencia aumenta con la edad en ambos grupos, especialmente en las mujeres posmenopáusicas.

Cómo Curar la Artritis

Este libro revela la verdadera causa de la artritis y de la fibromialgia, enfermedades que hasta ahora eran consideradas incurables. El motivo es que se desconocía su causa, y sin saber la causa es virtualmente imposible desarrollar una cura. Investigaciones médicas recientes han establecido claramente la conexión entre causa y efecto. Hoy se conoce la causa subyacente de las principales formas de artritis y de la fibromialgia, y sabemos que los medicamentos no son la solución. Sin embargo, existen terapias naturales que funcionan y pueden detener la progresión de la enfermedad posibilitando la recuperación y la regeneración. En este libro descubrirás investigaciones de vanguardia, casos fascinantes e inspiradoras historias de éxito personal. Descubrirás un enfoque totalmente nuevo para vencer la artritis y la fibromialgia denominado «plan de batalla contra la artritis». Y lo más importante: aprenderás los pasos que debes tomar para detener el proceso de la enfermedad y recuperar la salud.

