



## Glucosamina y sulfato de condroitina (Glucosamine and Chondroitin Sulfate)

Una enfermedad dolorosa en la que los cartílagos amortiguadores entre los huesos se desgastan. La glucosamina se encuentra en el cuerpo de manera natural. Estimula la formación y reparación del cartílago articular. El sulfato de condroitina es otra sustancia natural de nuestro organismo y previene que otras enzimas del cuerpo degraden los componentes constructores del cartílago articular.

### La esperanza y las exageraciones

Las personas que usan estos suplementos nutricionales tienen la esperanza de que ellos aliviarán el dolor de la osteoartritis y que quizás incluso podrán reparar o restaurar el cartílago articular. Existe evidencia reciente que al parecer respalda la primera alegación. Además, ambos suplementos tienen también ciertos efectos antiinflamatorios que pueden ser los responsables del alivio del dolor.

Pero no existe prueba que demuestre que estas sustancias, tomadas de manera individual o en combinación, demorarán realmente el proceso degenerativo o restaurarán los cartílagos en las articulaciones artríticas.

### Hable con su doctor

Aunque muchas personas creen que los médicos tradicionales descartarán su interés en los suplementos, muchos doctores tienen una actitud positiva a los tratamientos complementarios. Sin embargo, estos suplementos no son apropiados para todas las clases de artritis o para todas las personas. Por ejemplo, los diabéticos y las mujeres embarazadas deben tener especial cuidado.

### No deje su régimen actual de dieta, ejercicios, medicamentos u otras terapias

La eficacia de estos tratamientos ha sido probada y los suplementos nutricionales deben seguir siendo simplemente eso, complementos de sus prácticas de buena salud. Es posible que necesite tomar los suplementos durante un par de meses antes de ver cualquier resultado, lo que resalta la importancia de continuar sus tratamientos actuales.

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927  
CEL. 81 1545 9584  
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225  
EMAIL. [dr.perezaguilar@hotmail.com](mailto:dr.perezaguilar@hotmail.com)

T.1522 9292

C. ESPECIALIDAD 10037832