

Glucosamina con Sulfato de Condroitina en el inicio de dolores artróticos

Explicación breve, instrucciones.

La Glucosamina es un medicamento que ha estado disponible desde hace mucho tiempo, pero ha sido "redescubierto" recientemente. Su indicación es con el dolor articular degenerativo inicial, especialmente en las caderas, rodillas, manos y muñecas.

Los efectos se han estudiado y documentado mejor que con varios otros medicamentos similares; la evidencia académica no es muy consistente de todos modos. Pero, aun así, este medicamento puede dar resultados bastante satisfactorios:

- alrededor del 10% de los pacientes (seleccionados) reportan resultados verdaderamente excelentes.
- alrededor del 40% reportan resultados que son lo suficientemente satisfactorios para continuar a largo plazo.
- alrededor del 40% reportan resultados no satisfactorios o efectos secundarios menores, y lo dejan de tomar.
- alrededor del 10% no sienten ningún efecto y lo dejan de tomar casi inmediatamente.

Parece que no podemos predecir bien qué paciente beneficiará de la Glucosamina; es por eso que usualmente recomendamos un enfoque sistemático ("paso a paso") para darle una oportunidad justa.

Para probar el posible efecto de la Glucosamina sistemáticamente, sugerimos lo siguiente:

1. Encuentre una combinación con alrededor dos veces más Glucosamina que Sulfato de Condroitina (por ejemplo, cápsulas con 500 mg de Glucosamina y 250 mg de Sulfato de Condroitina); los demás ingredientes no son realmente de ninguna importancia añadida.
2. Encuentre su opción más económica; sin embargo, debería ser posible de tomar su dosis total de 1500 mg de Glucosamina por día, dividida en tres ingestas iguales.
3. Comience con tres veces de aproximadamente 500 mg de Glucosamina / 250 mg de Sulfato de Condroitina por día durante 1 hasta un máximo de 4 semanas; para entonces, usted debería poder juzgar el efecto y decidir si (y con qué dosis) tendría sentido continuar:
 - a) Si el efecto es bueno o incluso excelente: considere usarla continuamente, puede experimentar y encontrar la dosis efectiva más baja para su situación (algunos descubren que incluso 1/3 de la dosis inicial es suficiente);
 - b) Si no está seguro ("¿funciona?, ¿o quizás no?"): detenga la medicación repentinamente; si en los días siguientes experimenta notablemente más dolor, sí funcionó y puede valer la pena volver a comenzar, posiblemente con una dosis menor como se describió antes;
 - c) Si no siente ningún efecto: ¡deje de tomarlo! (Tan pronto como se sienta cómodo).

Casi nunca se reportan efectos secundarios. A veces, se reporta dolor de estómago, usualmente por tomar la dosis completa de una sola vez, razón por la cual recomendamos dividir la ingesta en tres veces durante el transcurso del día. Parece que no hay ninguna interacción con otros medicamentos, y no tiene efecto en la diabetes. Existe una "posibilidad académica" de que sea alérgico a uno de los co-ingredientes.

(Nota: primero consiga un paquete pequeño, si es posible en una farmacia de confianza).

Armand C. Hagedoorn, Fisiatra
BIG reg. nr. (NL) 89021307201

(Junio de 2014)