

## HABLEMOS DE SALUD

Con la Escuela de Medicina de la UPR

# La dieta antiinflamatoria y la artritis reumatoide



**Ileana Rivera Burgos**

Jefa de Residentes,  
Sección de Reumatología

La artritis reumatoide es una enfermedad crónica que causa dolor e hinchazón en las coyunturas. Este desorden autoinmune afecta mayormente a mujeres y a personas entre los 35 y 50 años. Se estima que en Puerto Rico hay alrededor de 15,000 pacientes con artritis reumatoide. Aunque existen medicamentos efectivos para controlar la condición, la dieta antiinflamatoria ha tenido un auge reciente como un tratamiento complementario que puede aliviar el dolor e inflamación articular, además de mejorar la salud cardiovascular.

La dieta antiinflamatoria se caracteriza por el consumo de alimentos que poseen propiedades que reducen la inflamación en el cuerpo. Varias investigaciones, como el estudio Anti-inflammatory Diet in Rheumatoid Arthritis (ADIRA), han demostrado no sólo su efecto en la disminución de la actividad de la enfermedad, sino también su impacto en reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, que es la principal causa de muerte en pacientes con artritis reumatoide.

Los polifenoles, además de sus propiedades antioxidantes, pueden reducir la expresión de varias moléculas implicadas en los procesos inflamatorios. Se encuentran en diversos alimentos, principalmente en las frutas y verduras. Entre los vegetales que sobresalen por su alto contenido de polifenoles se incluyen la berenjena, el espárrago, la espinaca, el pimiento, la zanahoria, la coliflor, el tomate y la cebolla roja. Asimismo, las frutas como las uvas, manzanas, guineos, peras, mangos, melones, fresas, frambuesas y arándanos constituyen opciones ideales en esta

categoría. Mientras más riqueza y variedad de color en el plato, más alta la cantidad de los polifenoles en la dieta.

Otro elemento esencial en la dieta antiinflamatoria es la fibra. Un adulto promedio debe de consumir alrededor de 25-30 gramos de fibra al día. Se pueden obtener de las frutas, verduras, legumbres y granos enteros como el arroz integral, quinoa, avena y trigo. La selección de granos enteros ayuda a reducir las moléculas relacionadas con la inflamación y a la disminución del colesterol y triglicéridos.

El omega-3 es un ácido graso poliinsaturado que también actúa como antiinflamatorio. Se encuentra en el salmón, el bacalao, las sardinas, las nueces y la chía. Estos se deben consumir alrededor de dos a tres veces en semana. Los beneficios que trae el consumo de omega-3 son la producción de moléculas antiinflamatorias y equilibrar la respuesta inmunológica, disminuyendo la actividad de la artritis.

Por otro lado, se deben evitar alimentos que promueven la inflamación como el consumo de azúcares refinados tales como la azúcar blanca, azúcar morena y jarabes de maíz que se encuentran en los refrescos, jugos y alimentos enlatados. Además, se debe evitar el consumo excesivo de las carnes rojas, alimentos altamente procesados como son las carnes enlatadas y embutidos, y el consumo de grasas saturadas, en especial aquellas de origen animal.

En Puerto Rico, donde la dieta tradicional usualmente incluye carbohidratos refinados y grasas saturadas, la dieta antiinflamatoria puede ser de gran beneficio, incorporando alimentos locales como frutas tropicales, vegetales y pescado fresco. Es importante destacar que la dieta no sustituye el tratamiento médico, sino que constituye una herramienta complementaria valiosa para mejorar la calidad de vida y reducir la inflamación en los pacientes con artritis reumatoide.

Hablemos de Salud es una sección desarrollada por la Escuela de Medicina del Recinto de Ciencias Médicas de la UPR que busca informar y establecer un diálogo directo de la facultad médica de la Escuela con la ciudadanía sobre los temas más apremiantes de la salud y la medicina.

### CARTA DEL DÍA



Llaman a la definición del status.

## El problema es el status

Ahora con la candidatura de Jennifer González a la gobernación, se quiere dar la impresión de que los partidos políticos están obligados a definir sus prioridades de cara al próximo año electoral. Algunos analistas políticos sugieren que se delegue a un segundo plano la discusión del eterno problema del estatus político colonial de Puerto Rico.

En mi opinión, casi todos los problemas que perpetúan la desigualdad económica y política nuestra son por la falta de una solución final, irrevocable y permanente del limbo político en que nos encontramos.

**José A. Torruellas Iglesias**  
San Juan

### NEWSLETTER OPINIÓN

Manténgase al tanto de los análisis y opiniones sobre los sucesos de actualidad. Reciba por correo electrónico nuestro boletín con columnas del día.

Regístrese en  
<https://newsletters.elnuevodia.com>

## Pide información en línea

Entramos en los meses en que las personas de la tercera edad escogen o cambian sus planes médicos. Para mi sorpresa, cuando llamé a mi plan Advantage para que me dijeran dónde puedo acceder "online" la información me indicaron que por ahora no. Tendría que llamarlos a ellos o visitar las oficinas, que son muy pocas. ¿Cómo en esta época tan moderna nos obligan a esto?

**Enid D. Soto de Torres y Jesús Torres**  
San Juan



Queja por falta de accesibilidad.

## A tumbar el muro

Por fin parece que van a bregar con el asunto de la demolición del muro en la playa Los Almendros. Ya era hora, después de tanto dime y direte y tantos pleitos judiciales. A la naturaleza hay que respetarla. A ver si aprenden la lección.

**Justo Álvarez**  
Ponce



Piden respeto a la naturaleza.

### GUÍAS CARTAS

Escriba a:  
Cartas  
P.O. Box 9227512  
San Juan, P.R. 00922-7512

Internet: [cartas@elnuevodia.com](mailto:cartas@elnuevodia.com)

Preguntas: (787) 641-8000,  
extensión 5004

El texto no debe tener una extensión mayor de 200 palabras y está sujeto a edición por razón de espacio. Debe incluir nombre, dirección y teléfono. Por espacio, no todas las cartas recibidas se publican.

### RECORDAR ES VIVIR

Comparta la alegría del reencuentro con sus compañeros de estudio.

Envíe su foto de grupo e información a: [recordaresvivir@elnuevodia.com](mailto:recordaresvivir@elnuevodia.com)  
También puede escribir a: Recordar es vivir / El Nuevo Día  
P.O. Box 9227512 San Juan, P.R. 00922-7512