Nº 28 Mayo/Junio 1996. 250 Ptas.

REVISTA R Sentiveri

Dietética y Salud

Todo sobre el Harpago

Aliados para ADELGAZAR

Complementos SUPERMEMORIA

SORTEO fin de semana en un centro de salud

Autodiagnóstico por la LENGUA

Andrés Pajares

"Me gustaría poner un herbolario"

Vientre plano en 30 días

Cómo se drogan los jóvenes

DOLORES CERVICALES Cómo prevenirlos

8 412170 010031 0002

Una mirada matinal a

Autodiagnósis para descubrir pequeñas

Cuántas veces al levantarnos por la mañana y mirarnos al espejo, al ir a lavarnos los dientes, hemos observado un aspecto raro en nuestra lengua. Blanca, amarillenta, con puntitos rojos,..., el color y textura de la lengua refleja enseguida el estado de nuestra salud. Un examen matinal puede ayudarte a descubrir a tiempo pequeñas alteraciones en tu organismo o en el de tu familia.

Desde hace miles de años, la medicina tradicional de todas las culturas y épocas, ha considerado la observación del aspecto de la lengua como un medio imprescindible para el diagnóstico de las enfermedades. Todos recordamos a los antiguos médicos rurales de cabecera, cuando no se disponía de TAC o de los modernos métodos de diagnóstico que nos hacían sacar la lengua cuando nos encontrábamos enfermos y nos diagnosticaban "el estómago sucio" o una intoxicación de cualquier tipo.

Entre las medicinas tradicionales, es sin lugar a dudas la Medicina Tradicional China (MTCH) la que ha dado mayor importancia al estudio y la observación de la lengua, llegando a desarrollar un sistema de diagnóstico muy completo que recibe el nombre de She Zhen. En la actualidad el Dr. Sòng Tian Bin ha recopilado un "Atlas de lenguas y saburras linguales en medicina china" donde podemos encontrar 242 tipos diferentes de lenguas con sus patologías asociadas.

El espejo del organismo

Podemos considerar a la lengua como "El espejo donde podemos ver el estado general del organismo". La medicina china demuestra que el aspecto de la lengua es el reflejo de variaciones patológicas internas. Según el principio de interdependencia de todos los fenómenos macro y microcósmicos, cualquier modificación que sufra una parte del sistema (en este caso el cuerpo humano) se verá reflejada por la totalidad del resto de las partes que le componen. Por eso los sabios chinos de la antigüedad decían: "Todo lo que acontece en el interior (Li) se pone de manifiesto en el exterior (Biao)". La Medicina Tradicional China da una gran importancia a las estrechas relaciones existentes entre las modificaciones del entorno y las reacciones del organismo. El examen lingual permite obtener signos objetivos y evidentes de dichas reacciones.

la lengua
dolencias

¿Qué tiene la lengua de especial para que nos permita establecer un diagnóstico aproximado de las afecciones corporales?

La lengua es uno de los órganos más importantes de la boca, está ligada con el fondo de la cavidad oral, la mandíbula y el hueso hioides, es un músculo formado por muchos músculos estriados. Tiene dos caras, el dorso y la parte mucosa sobre la cual se distinguen tres tipos de papilas: filiformes, fungiformes y caliciformes (a este último grupo pertenecen las papilas gustativas).

Físicamente ocupa una importante área de proyección esplácnica en la corteza cerebral, debido a la gran variedad de movimientos linguales que deben ser controlados durante el acto de hablar.

ILUSTRACIONES: EVA ORIVE

Energéticamente, la lengua está estrechamente ligada a la fisiología energética de todos los órganos, lo que la convierte en una "zona refleja" preferencial para comprobar el estado de los órganos y su correcta funcionalidad.

¿Cómo se hace el autodiagnóstico?

En este artículo no se pretende enseñar un método completo de diagnóstico mediante la observación de la lengua, que requiere un profundo conocimiento médico, sino únicamente una serie de indicaciones básicas para que el lector pueda conocer algo mejor su estado de salud.

Las condiciones requeridas para realizar un examen correcto de la lengua son la siguientes:

Luz: deberemos utilizar luz natural si es posible. En el caso de utilizar luz artificial, es preferible la luz de neón y nunca de forma directa. También debemos evitar situarnos cerca de superficies de colores que puedan ser reflejados.

La posición: la persona observada deberá abrir ligeramente la boca y sacar la lengua de forma natural. Una lengua muy estirada, tensa o curvada puede modificar su aspecto y su vascularización, lo que induciría a errores de apreciación.

El orden de observación: por lo general se comienza por observar la saburra lingual (aspecto y color) y en segundo lugar el cuerpo de la lengua (color, forma y movilidad). Se comienza por la punta y se finaliza por la raíz.

Modificación del color por alimentos o medicamentos: hay que tener en cuenta si se ha tomado algún tipo de alimentos o medicamento que haya podido modificar el color de la lengua, ya que ese tipo de saburra, llamada Ran Tai, carece de significado diagnóstico.

Influencia de la estación: es frecuente que el aspecto general de la lengua cambie según la estación. En verano la saburra suele ser más espesa, amarilla y pálida; en otoño más fina y seca, mientras que en el invierno suele ser más húmeda.

Color, forma y textura

En el exámen de la lengua se deberán observar dos cosas:

El cuerpo de la lengua: (She Zhi) sobre el cual determinaremos tres características: color, forma o aspecto del cuerpo y movilidad.

El color: puede ser pálido, rojo pálido, rojo, escarlata, o azul violeta.

La forma: espléndida / marchita, joven / vieja, gruesa / grande, delgada y fina, agrietada, espinosa, con puntos, con huellas dentales, doble, hemorragia de la lengua, ántrax de la lengua, forúnculo de la lengua, granos de la lengua, hongos de la lengua.

La movilidad: dura, floja, encogida, temblorosa, saliente, entumecida y paralizada.

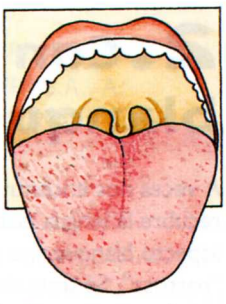
La saburra lingual: (capa blanquecina que recubre la lengua), de la cual determinaremos su color y su textura.

Color: blanco, amarillo, gris y negro.

Textura: espesa / delgada, húmeda / seca, queso de soja / mantecoso, escamosa, parcial / total, verdadera / falsa.

1. Seca con papilas esponjosas

Una de las cosas que es más fácil de observar en la lengua es la cantidad de agua que contiene el cuerpo, el cual está constituido por un 70% de agua. Existen algunas enfermedades, como por ejemplo las diarreas, que pueden causar pérdidas importantes de



Las funciones de la lengua

La lengua está formada por diecisiete músculos que le permiten realizar todos los movimientos y las múltiples actividades y funciones que realiza.

En primer lugar es una parte importante del aparato digestivo ya que permite retener los alimentos en la boca, contribuyendo al proceso de la masticación, ayudando a la saliva a envolver los alimentos y prepararlos para su paso al aparato digestivo. Además, las pupilas diseminadas en la superficie de la lengua, nos permiten apreciar el sabor de todo los que comemos y distinguir un alimento de otro.

Y como todo el mundo sabe, además de todo eso, la lengua nos permite hablar y comunicarnos con los demás gracias a la palabra.

agua en el organismo. En estos casos la lengua tendrá el siguiente aspecto:

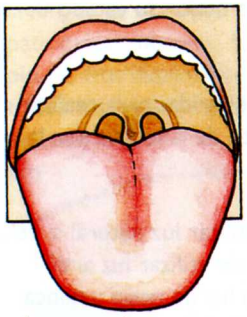
Lengua seca con papilas esponjosas que presentarán el clásico aspecto seco comparable al de cuando faltan tres o cuatro litros en nuestro organismo. Este aspecto de la lengua deberá hacernos sospechar la existencia de una enfermedad tóxica e infecciosa. El mayor o menor grado de sequedad puede darnos una orientación sobre la intensidad de la afección. La presencia de una lengua seca es indicativo de un aumento más o menos elevado de la temperatura corporal.

Para verificar si tenemos una lengua seca basta con pellizcar un poco, con el dedo índice y el pulgar, la piel que se encuentra sobre el esternón. Si tras esta operación, la piel no retorna inmediatamente a su lugar y permanece rugosa durante un tiempo, significa muy probablemente que se está en presencia de sequedad.

Para remediar la situación basta simplemente con beber mucha agua en pocas horas.

2. Con saburra blanquecina

A veces nos encontramos que la capa que recubre la lengua (saburra) presenta un aspecto blanquecino y la boca parece "pastosa". Se trata de una situación frecuente relacionada con una digestión pesada. En algunos casos la lengua está completamente espesa y produce una sensación de gran sequedad en la boca, con la lengua árida.



Por lo general la saburra está compuesta por detritus de células del estrato superficial de la lengua, que se van acumulando mientras se duerme. La masticación de los alimentos sirve para eliminar la saburra, volviendo la lengua lustrosa y rosada. En otros casos, por el contrario, cuando la lengua está reseca la saburra persiste aún después de haber comido.

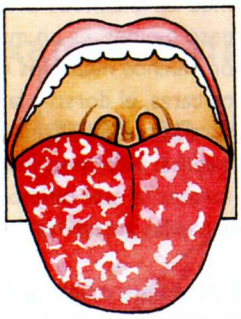
Las causas de este fenómeno son diversas: por ejemplo, una indisposición del aparato digestivo. Cuando existe indigestión aguda o cuando el individuo tiene problemas digestivos causados por una escasa secreción de ácido clorhídrico en el estómago, causada por una insuficiencia en la movilidad del tubo digestivo, la lengua aparece blanca, pastosa y una saburra espesa y amarillenta en la raíz de la lengua.

Pero este fenómeno puede deberse también a un estado febril elevado que se mantiene durante varios días, o bien en el caso de que el paciente haya padecido diarrea o vómitos recurrentes.

Lo que deberemos hacer en esos casos es suministrar mucho líquido, en particular té o zumo de frutas. Un método casero para eliminar la saburra blanca de la lengua es utilizando un cepillo de dientes de fibras blandas o bicarbonato sódico.

3. Con manchas blancas

Si sobre la lengua aparecen unas extrañas manchas blancas, esto puede ser debido a una infección de liquen plano, o bien una leucoplasia, debido a un espesamiento de la mucosa del revestimiento lingual.

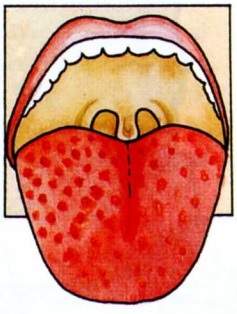


Las machas suelen ser pequeñas y blancas, similares a un encaje, localizadas o bien sobre la lengua o bien en el interior de la mejilla. La leucoplasia deberá ser curada por un buen médico, mientras que el liquen plano responde bien a un simple tratamiento.

Lo que deberemos hacer en primer lugar es reducir el consumo de carne, grasas de origen animal y bebidas alcohólicas; en cambio deberemos tener una dieta rica en fibra y pescado. Podemos integrar a la dieta ácido fólico (1/2 mg al día), vitamina E (400 mg), beta-caroteno (5 mg), selenio (200 mg), zinc (25 mg).

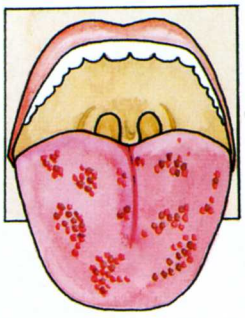
4. Rosa frambuesa

En este tipo las papilas gustativas aparecen rosáceas e inflamadas (lengua frambuesa) y al cabo de algunos días aparecen con más intensidad. En esos casos la lengua se parece a una fresa. La lengua con aspecto de "frambuesa" y la lengua con aspecto de "fresa" ponen de manifiesto la existencia de una enfermedad infecciosa como la escarlatina.



Lo que deberemos hacer en esos casos es tratar la enfermedad inmediatamente.

5. Papilas hinchadas por antibióticos



En las personas que están bajo un tratamiento a base de antibióticos, la lengua tiene un aspecto rosado y las papilas gustativas están hinchadas; da la sensación de que están unidas las unas con las otras. El dorso de la lengua aparece liso, en particular en la zona próxima al borde.

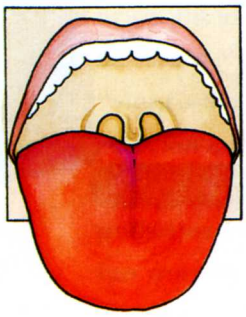
El motivo, en la mayor parte de los casos, se debe a un tratamiento a base de antibióticos que dura demasiado tiempo. Pero también puede estar causado por una falta de vitamina del grupo B o bien de ácido fólico.

Lo que deberemos hacer en esos casos es consultar al médico con el fin de solicitarle la interrupción del tratamiento con antibióticos y decidir otro tipo de tratamiento. También se deberán tomar vitaminas del grupo B o ácido fólico; consumir pescado, uvas, levadura de cerveza o alimentos que sean particularmente ricos en esta sustancia no será suficiente.

6. Púrpura

La lengua que presenta unas características de color rosa purpúreo suele aparecer engrosada debido a la presencia de una gingivitis.

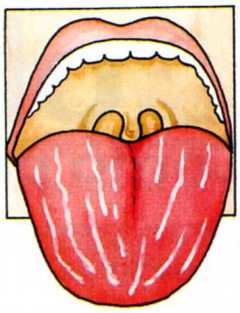
La causa de este disturbio puede ser la insuficiencia vitamínica del grupo B, frecuente en las personas que consumen alcohol. Por ejemplo, si la lengua es blanca e hinchada y de color rosa fuego, se trata de una carencia de la vitamina B2, mientras que si presenta un aspecto rosa escarlata en las encías suele deberse a un problema de falta de la vitamina B3. Recordemos que una carencia de vitaminas del grupo B, puede ser debida también a una dieta muy rica en hidratos de carbono refinados, como la harina blanca o bien una cocción excesiva de los alimentos.



Lo que deberemos hacer en esos casos es pasar a una dieta más rica en vitaminas del grupo B como la leche, la carne, la pasta, los tomates y las zanahorias.

7. Rosácea, hinchada y dolorosa

En algunos casos, la mucosa de la lengua, es decir la membrana que reviste su superficie, se inflama, dando una sensación de hinchazón dolorosa. Esta es una enfermedad conocida con el nombre de glositis aguda.



El primer signo de presencia de esta inflamación es la presencia de una rugosidad sobre toda la superficie de la lengua; con el paso del tiempo dicho disturbio provoca un fuerte dolor. El proceso de la masticación o simplemente el hablar se vuelve muy doloroso.

La lengua, de aspecto tumefacto y con pequeños cortes, aparece salteada de manchas blancas, que ocupan la totalidad o una parte de la superficie superior y que se caracterizan por un color bien definido y de un color intenso.

La causa más frecuente de esta alteración es la infección bacteriana, traumatismo, alergia a algún fármaco o bien a algún producto de los utilizados cotidianamente en la higiene bucal.

Las persona que llevan dentadura postiza pueden sufrir de glositis y en el caso de que la prótesis estuviera mal fabricada o mal colocada, dicha glositis podría dañar la lengua y causar una estomatitis aguda, una inflamación de la mucosa de la boca o de las encías.

Lo que deberemos hacer en esos casos es consultar a un especialista alergólogo o consultar al dentista, según sea la causa que provoque la glositis o la estomatitis. En el caso de tratarse de un fármaco, se deberá consultar al médico que lo ha prescrito con el fin de buscar un tratamiento más adecuado. ■

TEXTO: JUAN R. VILLAVERDE

SUSCRÍBETE POR DOS AÑOS A SANTIVERI REVISTA Y RECIBIRÁS ESTA CAMISETA COMPLETAMENTE GRATIS

POR SOLO 2.400 PESETAS, RECIBIRÁS LA REVISTA EN TU CASA DURANTE 2 AÑOS (12 NÚMEROS) Y ESTA PRECIOSA CAMISETA DE ALGODÓN ESTAMPADA A TODO COLOR, COMPLETAMENTE GRATIS.
RELLENA ESTE CUPÓN CON TUS DATOS Y ENVÍALO, JUNTO A UN GIRO POSTAL O TALÓN NOMINATIVO POR VALOR DE 2.400 PTAS; A FAVOR DE CASA SANTIVERI S.A., A: SUSCRIPCIONES SANTIVARI REVISTA C/ ENCUNY Nº8 - 08038 BARCELONA.

NOMBRE.....
DIRECCIÓN.....
CÓDIGO.....POBLACIÓN. .....
PROVINCIA.....TELÉFONO .....