



# Homeopatía y deporte

Doctores Dellièvre y Pasquier

**Mc  
Graw  
Hill**



# Homeopatía y deporte



Doctor Marc Dellière  
Doctor Alain Pasquier

# Homeopatía y deporte



**McGRAW - HILL • INTERAMERICANA**

MADRID • BUENOS AIRES • CARACAS • GUATEMALA • LISBOA • MÉXICO  
NUEVA YORK • PANAMÁ • SAN JUAN • BOGOTÁ • SANTIAGO • SÃO PAULO  
AUCKLAND • HAMBURGO • LONDRES • MILÁN • MONTREAL • NUEVA DELHI • PARÍS  
SAN FRANCISCO • SYDNEY • SINGAPUR • ST. LOUIS • TOKIO • TORONTO

Un mayor conocimiento de la homeopatía para utilizarla mejor en cualquier etapa de la vida.

**Advertencia:**

Los consejos que encontrará en las siguientes páginas no pueden suplantar en ningún caso la opinión de su médico homeópata. No pueden sustituir la consulta con el médico. Tampoco hay que interrumpir nunca un tratamiento, ni modificar uno mismo las posologías.

Traducción: Dña. Marta Díaz Marcos

Revisión: Dra. Alicia Aguado

## **HOMEOPATÍA Y DEPORTE**

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro y otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

DERECHOS RESERVADOS © 2008, respecto de la primera edición en español, por

McGRAW-HILL/INTERAMERICANA DE ESPAÑA. S. A. U.

Edificio Valrealty. 1.ª planta

Basauri, 17

28023 Aravaca (Madrid)

ISBN: 978-84-481-8535-0

Traducido de la primera edición en francés de la obra:

HOMÉOPATHIE ET SPORT

Docteur Marc Dellière

Docteur Alain Pasquier

Copyright © MARABOUT édition française 2006

© Foto de tubos de la cubierta. PIERRE GILLES LOMBARD

Preimpresión: Nacho Reina

# CONTENIDO

Introducción .....	6
La homeopatía en pocas palabras .....	10
Respuesta para todo .....	14
•A•B• .....	19
•C•D•E• .....	32
•F•G•H•I•J•K• .....	55
•L•M•N•O•P•Q• .....	71
•R•S•T•U•V•W•X•Y•Z• .....	90
Índice médico. Patologías y generalidades .....	109
Índice de medicamentos .....	111
Bibliografía .....	112

# INTRODUCCIÓN



Muchos de ustedes conocen ya **Arnica montana**, medicamento que toman los deportistas de alto nivel durante las competiciones, como podemos ver por televisión durante la retransmisión de partidos de fútbol, y, además, lo utilizan puntualmente en caso de traumatismo benigno, de hematoma, de «chichón en la frente», varias tomas en forma de gránulos, o en una toma única, en forma de dosis de glóbulos, o también directamente sobre la piel en la forma galénica de gel con **Arnica gel**. Sin embargo, la utilidad de la homeopatía en la práctica deportiva no se limita a este medicamento.

¿Qué se puede hacer con una rodilla hinchada?, ¿qué se puede tomar para el dolor de hombro?

¿Qué medicamento utilizar para el miedo por anticipación ante una competición?

Hemos querido proporcionarles algunos consejos curativos o preventivos para controlar los problemas más corrientes que se puede encontrar en el transcurso de sus actividades físicas, o para iniciar un tratamiento mientras espera la cita con su médico homeópata. Hay numerosos medicamentos homeopáticos que pueden serle útiles; la lista que proponemos no es exhaustiva pero da una primera respuesta a las patologías que nos encontramos en la práctica deportiva. Insistimos en el término «práctica deportiva»: los síntomas que aparecen espontáneamente no se mencionan en este libro y requieren consejo médico.

Por ejemplo, un «cardenal» que aparece después de un golpe justifica la toma de **Arnica montana**. Si no existe causa evidente, es necesario consultar al médico para que éste pueda estable-

cer un diagnóstico (trastornos de la coagulación, principalmente) proponer los exámenes necesarios y así prescribir un tratamiento adecuado. En la misma línea, **la persistencia de un síntoma obliga a consultar al médico.**

Encontrarán en esta obra cierto número de patologías con sus posibles tratamientos homeopáticos y, paralelamente, la lista de todos los medicamentos propuestos con sus indicaciones en patología deportiva y sus criterios de utilización. También se abordarán la traumatología, los problemas psicológicos, la preparación para el ejercicio físico, la dermatología del deportista, los métodos de prevención, etc.

Hay también varios cuadros que les darán algunas referencias anatómicas; otros tratarán problemas relacionados con la edad, la mujer y el embarazo.

### ¿Por qué homeopatía?

Los medicamentos convencionales o alopáticos pueden tener un efecto nefasto sobre el organismo del deportista:

- La acción oxidante de algunos medicamentos altera en ocasiones el equilibrio bioquímico.
- Tomar antiinflamatorios puede dificultar la cicatrización durante los primeros días después de un accidente muscular.
- Pueden aparecer trastornos digestivos (ardores gástricos causados por la toma de un antiinflamatorio, diarrea, etc.). El medicamento homeopático no sustituye a sus defensas naturales, como puede hacer un antibiótico, sino que permite que el organismo se adapte mejor al estrés físico o psíquico asegurando así una **sólida** curación. No se conoce hasta el momento ninguna toxicidad. Es cómodo de usar y, gracias a su envasado, rápido de tomar y fácil de transportar durante las competiciones. El medicamento homeopático no tiene ninguna interacción medicamentosa y, por lo tanto, puede asociarse a todos los medicamentos alopáticos, cualesquiera que sean. No está en la lista de sustancias dopantes.

*Sin embargo*, no hay que empeñarse en tratarse, cueste lo que cueste con homeopatía. A veces son necesarios otros métodos médicos o quirúrgicos. Por ejemplo, una hernia discal estrangulada requiere una intervención quirúrgica. Los límites de la homeopatía están claramente definidos y le recomendamos encarecidamente que lo tenga en cuenta.

### ¿Qué es un tratamiento homeopático?

El médico homeópata trata a su paciente según el principio de similitud con la **dosis eficaz mínima**. Buscará los síntomas característicos del estado patológico de su paciente y le prescribirá uno o varios medicamentos homeopáticos (en dosis baja o infinitesimal) que hayan sido capaces de producir esos mismos síntomas (en dosis ponderal).

Tomemos por ejemplo, el café (***Coffea cruda***): tomar una taza a última hora de la tarde perturba de forma significativa el sueño en sujetos sensibles. Para tratar el insomnio, el médico puede prescribir ***Coffea cruda 9 CH***, medicamento homeopático cuyo origen es el grano de café, en dosis infinitesimales, diluido y dinamizado.

El medicamento **homeopático** se suele prescribir en función de los efectos secundarios, múltiples y **transitorios**, de intensidad **moderada**, que ha sido capaz de originar en sujetos sanos durante los ensayos clínicos. El medicamento convencional o **alopático** produce, también, efectos secundarios múltiples pero, a causa de su dosificación, estos pueden ser perjudiciales (jun 8 % de las hospitalizaciones están relacionadas con la toma de un medicamento alopático!).

El medicamento homeopático no trata una enfermedad sino a un enfermo. El médico se apoya por lo tanto en un conjunto de síntomas que caracteriza el modo reaccional del paciente en el momento presente y que viene descrito bajo el título «síntomas característicos». En efectos, los criterios que figuran bajo este título (causalidad, síntomas, sensaciones, modalidades de



empeoramiento y de mejoría) permiten, cuando se detecta alguno de ellos, evaluar con más exactitud los medicamentos homeopáticos que hemos recogido para la indicación clínica en el deportista.


### **¿Cómo tomar un tratamiento homeopático?**

Existen varias formas galénicas, siendo los gránulos, las gotas y los glóbulos los que se utilizan con más frecuencia. Por regla general las tomas de gránulos y de gotas son diarias y las dosis de glóbulos semanales o bimensuales. Las gotas se utilizan como tratamiento a medio plazo y no están destinadas a la competición. La mejoría de los síntomas justifica el espaciamento de las tomas que pasarán de ser, por ejemplo, de 5 a 3 veces al día hasta la curación.

Las diluciones y el ritmo de las tomas de los medicamentos homeopáticos es importante. La utilización de algunos de ellos es delicada por lo que se deben tomar bajo el control del médico homeópata (Principalmente **Sulfur** y **Hepar sulfur**).

Esperamos que estos consejos contribuyan a prevenir y paliar las contrariedades de la práctica deportiva, a hacérsela más agradable y mejorar así sus resultados. **El deporte sigue siendo el mejor aliado para la salud a condición de minimizar sus posibles perjuicios.**

**Dr. Marc Dellière**  
**Dr. Alain Pasquier**

*Nota bene:* 1. El símbolo  acompaña a las enfermedades o circunstancias para las que es indispensable una consulta o un seguimiento médico. 2. Pueden aparecer medicamentos disponibles en otros países pero no comercializados todavía en España.



# LA HOMEOPATÍA EN POCAS PALABRAS

## Érase una vez la homeopatía...

Christian Samuel Hahnemann –nacido en Sajonia (actualmente Alemania) en 1755– está considerado no solamente como el fundador de la homeopatía, sino también como uno de los verdaderos padres de la «farmacología científica contemporánea», es decir, el estudio experimental de los medicamentos.

Doctor en Medicina en 1779, cura primero con todos los remedios de su época. Pero enseguida se da cuenta de su falta de eficacia y, sobre todo, de su toxicidad. No soporta esta impotencia frente al enfermo y deja temporalmente su actividad como médico para consagrarse a la elaboración de nuevos medicamentos a partir de nuevas bases farmacológicas. Llegó a experimentar tanto la **similitud** como las **altas diluciones infinitesimales** (véase el recuadro adjunto).

Realiza numerosas experimentaciones en sujetos sanos voluntarios, después en enfermos, publica los resultados de sus trabajos desde 1796 hasta su muerte, que acontece en París en 1843. Así pues, será el primero en formalizar la fabricación del medicamento homeopático y los ámbitos de su prescripción.

### Similitud y diluciones infinitesimales

Cualquier sustancia capaz, en dosis ponderales, de provocar síntomas en un sujeto sano, puede, en dosis pequeñas o infinitesimales, hacer desaparecer los mismos síntomas cuando se presentan en un sujeto enfermo.

Los medicamentos homeopáticos son los primeros en elaborarse científicamente, es decir, después de una experimentación. Esta experimentación será a la vez farmacológica (estudio de una sustancia en sujetos sanos) y clínica (estudio de la misma sustancia en sujetos enfermos). En la época de Hahnemann, efectivamente, sólo se conocían y se utilizaban los medicamentos por su reputación.

### LA HOMEOPATÍA HOY EN DÍA

- La homeopatía está presente en más de 80 países.
- Cerca de un 36% de los franceses, en 2002, utilizaron medicamentos homeopáticos. El 31% se muestran favorables a su empleo y esperan el consejo de su médico o de su farmacéutico para curarse con homeopatía (fuente: IPSOS; abril 2002).
- El número de pacientes que utilizan la homeopatía se ha duplicado en los últimos quince años.
- En Francia, más de 30 000 médicos generales de ejercicio libre prescriben medicamentos homeopáticos, es decir, uno de cada tres médicos de ejercicio libre.

## La fabricación del medicamento homeopático

### LABORATORIOS ESPECIALIZADOS

Hahnemann elaboraba él mismo los medicamentos que administraba a sus pacientes. Sus sucesores hicieron lo mismo durante décadas. Como los usuarios de medicamentos homeopáticos fueron cada vez más numerosos, fue necesario preparar cada vez más medicamentos. Para hacer frente a esta demanda, y para estar

seguros de tener medicamentos fabricados con el máximo rigor; los mismos médicos que los prescribían iniciaron la creación de laboratorios homeopáticos a principios del siglo XX.

Actualmente, son los farmacéuticos quienes aseguran la distribución de los medicamentos homeopáticos y su preparación es responsabilidad de los laboratorios, que asocian el respeto a la tradición hahnemanniana con las innovaciones tecnológicas.

Para ello, un equipo multidisciplinar, compuesto de farmacéuticos, veterinarios, químicos, botánicos y técnicos, asegura en el seno del laboratorio un seguimiento y un control permanente de todas las etapas de fabricación de los medicamentos.



Maceración para obtener las tinturas madre.

garantizan la calidad y el origen de las cepas. Al final del control, se liofiliza cada cepa animal.

### LAS MATERIAS PRIMAS: LAS CEPAS

La homeopatía utiliza más de 3000 sustancias (cepas) diferentes obtenidas del mundo vegetal, animal, mineral o químico.

- La recolección de las plantas sigue el ritmo natural de las estaciones.
- Cada planta está identificada por su denominación internacional (nombre en latín) una vez que ha satisfecho todos los tests científicos de reconocimiento.
- Las plantas en su inmensa mayoría se utilizan frescas, después de haber sido recogidas silvestres en su entorno natural; las condiciones de extracción respetan el equilibrio natural de la flora y la fauna.
- Todas las extracciones de animales son efectuadas por veterinarios. Los laboratorios se aprovisionan de sociedades especializadas que

### PREPARACIÓN PARA LA DILUCIÓN

Si es soluble en agua o en alcohol, la cepa se pone a macerar (varios días si se trata de una cepa de origen vegetal) en una mezcla de agua y alcohol; las proporciones de cada uno de los componentes están perfectamente definidas por las farmacopeas francesa y europea. Esta maceración se filtra posteriormente; se obtiene así la **tintura madre** (TM).

Si no es soluble (como en el caso de algunas cepas minerales, químicas o animales), la cepa se tritura en lactosa. El producto obtenido se denomina **trituration**; después de varias desconcentraciones sucesivas (siempre en condiciones bien definidas), se vuelve soluble en una mezcla de agua y alcohol.

### LA DILUCIÓN (véase esquema pág. 17)

La dilución homeopática es una de las claves de la calidad del medicamento homeopático. Consiste en una serie de desconcentraciones sucesivas de una tintura madre (o de una trituration) en condiciones muy precisas. Cuando el producto que se va a diluir es soluble, se efectúa cada operación de **desconcentración** en un medio líquido; la mezcla se somete a una agitación estandarizada llamada «dinamización», específica de la fabricación

## La fabricación de los medicamentos sigue un protocolo muy riguroso

- Cepas
- Diluciones
- Impregnación
- Envasado

homeopática. Se utilizan dos métodos de des-concentración.

### La dilución hahnemanniana (CH)

Se trata del método que con más frecuencia se utiliza, cuyo principio es el siguiente:

- Se mezcla una parte de la primera dilución líquida con 99 partes de alcohol, después se agita fuertemente, se «dinamiza». Si se trata de una tintura madre, se obtiene la primera dilución centesimal hahnemanniana o 1 CH.
- Después se mezcla una parte de esa dilución 1 CH con 99 partes de alcohol en un frasco nuevo. Se «dinamiza» y se obtiene la segunda dilución centesimal hahnemanniana o 2 CH.
- Y así sucesivamente para cada nueva dilución hasta 30 CH, altura máxima de dilución autorizada en Francia.

Estas diluciones ya pueden incorporarse a un soporte neutro, gránulos por ejemplo. Las diluciones que más se prescriben son 4, 5, 7, 9, 15, 30 CH. Se suele hablar de diluciones bajas, medias y altas. Las diluciones correspondientes a estos niveles han variado a lo largo del tiempo; actualmente entendemos:

- por diluciones bajas: 4 y 5 CH;
- por diluciones medias: 7 y 9 CH;
- por diluciones altas: 15 y 30 CH.

### Las diluciones korsakovianas (K)

Las desconcentraciones sucesivas se realizan en un mismo frasco. Vaciando por aspiración este frasco, que se ha rellenado previamente



La dilución se prepara en un recinto con flujo de aire laminar.

de tintura madre, queda un 1 % de la cantidad inicial en las paredes del frasco. Se rellena el frasco con disolvente (lo que es igual a añadir un 99 %) y se «dinamiza», de esta forma se obtiene la primera dilución korsakoviana o 1 K.

La operación (vaciado, relleno, agitación) se repite hasta obtener el grado de dilución que buscamos.

### IMPREGNACIÓN

La fase de impregnación consiste en incorporar la dilución homeopática líquida deseada en un soporte neutro. Este soporte neutro generalmente es un gránulo o un glóbulo. Esta fase debe permitir una impregnación homogénea hasta el corazón del gránulo.

### ENVASADO

El medicamento homeopático se envasa posteriormente para adecuarse a la prescripción médica; los tubos de gránulos y las dosis de glóbulos son las formas farmacéuticas que se utilizan con más frecuencia en homeopatía.

El tubo, irrompible y neutro, asegura una perfecta protección del medicamento.

También existen medicamentos homeopáticos en las demás formas farmacéuticas habituales (gotas bebibles, comprimidos, pomadas, ampollas, colirios...), aunque son menos corrientes.

### EL CONTROL

La preparación de los medicamentos homeopáticos está sometida a reglas muy estrictas y a normas técnicas complejas que garantizan una fiabilidad y una reproducibilidad óptimas. El laboratorio de control asegura un seguimiento y una verificación permanente de todas las etapas de la fabricación. Se apoya en equipamientos y aparatos de análisis punteros.

## Investigación y homeopatía

### LA INVESTIGACIÓN FUNDAMENTAL PARA COMPRENDER

La investigación fundamental en homeopatía tiene como objetivo identificar las leyes físicas o bio-

lógicas que entran en juego en la acción de las diluciones altas. Estos trabajos han demostrado la existencia de una farmacología específica para las diluciones homeopáticas.

Los investigadores se dedican actualmente a ampliar estos resultados, darlos a conocer y estudiar mejor el mecanismo de acción de las diluciones altas.

### **LA INVESTIGACIÓN CLÍNICA, PARA PROBAR LA EFICACIA**

La investigación clínica tiene como objetivo confirmar científicamente la eficacia terapéutica de los medicamentos homeopáticos. En este sentido, se han publicado más de cien ensayos clínicos, a los que se añaden las tesis sostenidas en medicina y en veterinaria, así como en farmacología. Estos trabajos han llegado a conclusiones positivas sobre la eficacia de medicamentos homeopáticos en la alergia, el asma, las diarreas agudas o



Envasado de tubos de gránulos.

el síndrome de abstinencia de los tratamientos con ansiolíticos.

Es verdad que todavía hay mucho que aprender sobre la homeopatía y a esta tarea se dedican muchos equipos de investigación en todo el mundo (Europa, Estados Unidos, Canadá, México, Brasil, India, Rusia, Israel...).

# RESPUESTA PARA TODO

## • ¿Qué significa la palabra «homeopatía»?

«Homeopatía» es un término compuesto a partir de dos palabras griegas: *homoios* («similar») y *pathos* («enfermedad»). Los medicamentos homeopáticos curan pues por lo que es «similar a la enfermedad».

## • ¿Qué es un medicamento homeopático?

Es un medicamento preparado según una técnica particular a partir de una sustancia de base cuyo origen es vegetal, animal, mineral o químico.

## • ¿Por qué los nombres de los medicamentos homeopáticos están en latín?

Existen más de 3000 sustancias de base (cepas) para el uso homeopático. Las cepas vegetales (p. ej., **Arnica montana**) y animales (p. ej., **Apis mellifica**) se definen por su denominación científica internacional, expresada en latín. Por extensión, se utiliza una apelación latina para las demás cepas cuya composición o preparación obedece a reglas estrictas. Así, los médicos de

todo el mundo pueden identificar con precisión los medicamentos de los que hablan.

## • ¿Cómo se presentan los medicamentos homeopáticos?

La mayoría de las veces se presentan en forma de tubos de gránulos o de dosis únicas de glóbulos.

Los gránulos y los glóbulos están fabricados con un 85% de sacarosa (azúcar de caña) y un 15% de lactosa (azúcar de la leche). Una dosis de glóbulos contiene 1 gramo de azúcar y un tubo de 80 gránulos contiene 4 gramos. En comparación, un terrón de azúcar contiene 5 gramos.

El contenido de una dosis (200 glóbulos aproximadamente) debe tomarse entero, de una sola vez; una toma de gránulos se compone, en general, de 5 gránulos.

## • ¿Qué significa CH?

CH es la abreviatura de Centesimal Hahnemanniana. Indica que el medicamento está preparado según el protocolo de fabricación de las diluciones inventado por el doctor Christian Samuel Hahnemann. El número (una o dos cifras) que precede a las letras CH indica el número de diluciones a las que se ha sometido la cepa.

Es fundamental respetar la dilución prescrita por el médico.

## • ¿Cuál es el campo de acción de la homeopatía?

El campo de acción de la homeopatía es amplio y su médico conoce perfectamente sus posibilidades y sus limitaciones.

La homeopatía cubre principalmente la mayoría de las enfermedades corrientes: gripe, trastornos ORL de repetición, trastornos digestivos, estrés, insomnio, etc.

Existen, sin embargo, cierto número de enfermedades que no pueden curar los medicamentos



homeopáticos. Éste es el caso principalmente de las enfermedades evolutivas graves (cáncer, leucemia, enfermedades de transmisión sexual, etc.) y el de enfermedades que requieren una intervención quirúrgica.

Los medicamentos homeopáticos a veces se prescriben también como complemento de otros tratamientos.

### • **¿Quién es el médico homeópata?**

El médico homeópata es aquel que ha completado su formación estudiando las técnicas de prescripción de los medicamentos homeopáticos. Elige el tratamiento (homeopático o alopático) que mejor se adapte al caso del enfermo.

### • **¿Puede ser suficiente la automedicación?**

En algunos casos, la automedicación bastará para curar una enfermedad aguda ya que el medicamento homeopático puede aportar una solución fiable, rápida y adaptada a la circunstancia.

Pero, si no se ve ninguna mejoría rápidamente, es imprescindible consultar al médico para obtener un diagnóstico preciso y establecer un tratamiento adecuado.

### • **¿Por qué no hay prospecto? ¿Por qué no hay posología ni indicaciones?**

La homeopatía es una terapéutica individualizada: dos personas pueden recibir un tratamiento diferente para una misma enfermedad, según los síntomas que predominen en uno o en otro. Por otro lado, un mismo medicamento puede tratar diferentes afecciones. No es posible por tanto poner una indicación y una posología precisas en cada medicamento. Pida consejo a su médico o a su farmacéutico.

### • **¿Se reembolsan los medicamentos homeopáticos?**

La mayoría (1163) se reembolsan en las mismas condiciones que los demás medicamentos en diversos países de la Unión Europea, pero aún no es este el caso de España. En Francia, se benefician de un estatus oficial desde 1965,

fecha en la que fueron inscritos en la farmacopea francesa.

### • **¿Son compatibles los medicamentos homeopáticos y alopáticos?**

Generalmente no hay contraindicación concerniente a la toma simultánea de medicamentos homeopáticos y alopáticos. En caso de duda, su médico y su farmacéutico están ahí para aconsejarle.

Aunque la homeopatía es capaz por sí sola de curar numerosas afecciones, su médico podrá, en caso de que fracase, prescribir otros medicamentos distintos de los homeopáticos. Estos medicamentos pueden ser complementarios.

### • **¿Cuándo deben tomarse los medicamentos homeopáticos?**

Respete las indicaciones de la receta y de este libro.

En general, los medicamentos homeopáticos se toman fuera de las comidas. Igualmente, el café, el tabaco, el alcohol, la menta están desaconsejados cuando se toma un medicamento homeopático.

### • **¿Los medicamentos homeopáticos actúan rápidamente?**

Sí, cuando se emplean en las enfermedades agudas.

En el caso de las patologías crónicas en las que se trata de modificar el terreno de un enfermo, el plazo de respuesta será, evidentemente, más largo.

### • **¿Las mujeres embarazadas se pueden tratar con homeopatía?**

Debido a su desconcentración, los medicamentos homeopáticos no tienen ni toxicidad química, ni contraindicaciones, ni interacción medicamentosa, ni efectos no deseados relacionados con la cantidad de producto ingerido. Pueden administrarse, por lo tanto, a las mujeres embarazadas, a los lactantes, a los adultos y a las personas de edad avanzada.

Sin embargo, las tinturas madre tienen alcohol (véase el apartado **Preparación para**



**la dilución**, pág. 11). Es igual para todas las gotas bebibles que se preparan en solución alcohólica. Así, 100 gotas de tintura madre al 65% contienen 1,026 gramos de alcohol puro (un vaso de vino que tenga 12 grados contiene 9,5 gramos).

Por tanto se recomienda consultar al médico o al farmacéutico.

• ***Llevo una vida activa. ¿La homeopatía está hecha para mí?***

La homeopatía es, por excelencia, la medicina de las personas activas: eficaz y rápida en su acción, sin efectos secundarios. Permite curarse con el mínimo de contrariedades.

• ***¿Se pueden asociar oligoelementos al tratamiento homeopático?***

Con bastante frecuencia, los médicos asocian oligoelementos a los tratamientos homeopáticos (cobre-oro-plata, manganeso, cobre, etc.). Son en muchos casos buenos complementarios.

• ***¿Y los complementos alimenticios?***

Trabajos científicos recientes han puesto en evidencia el papel esencial de los nutrientes (vitaminas, minerales, ácidos grasos, etc.) en la nutrición de las células para optimizar el buen estado y la salud.

Así nació la nutriterapia, terapéutica original en pleno desarrollo que propone un suplemento adecuado en micronutrientes para todos los momentos de la vida.

Su médico podrá, si lo cree necesario, asociar complementos alimenticios a su tratamiento homeopático.

• ***Y a los animales ¿se les puede curar con homeopatía?***

Desde principios del siglo XIX, el Dr. Lux, veterinario, administraba medicamentos homeopáticos a caballos y a bovinos.

La homeopatía veterinaria, utilizada desde hace más de 150 años, permite curar a los animales de forma eficaz sin contraindicaciones ni efectos tóxicos. Actualmente más de 400 veterinarios la prescriben en Francia.

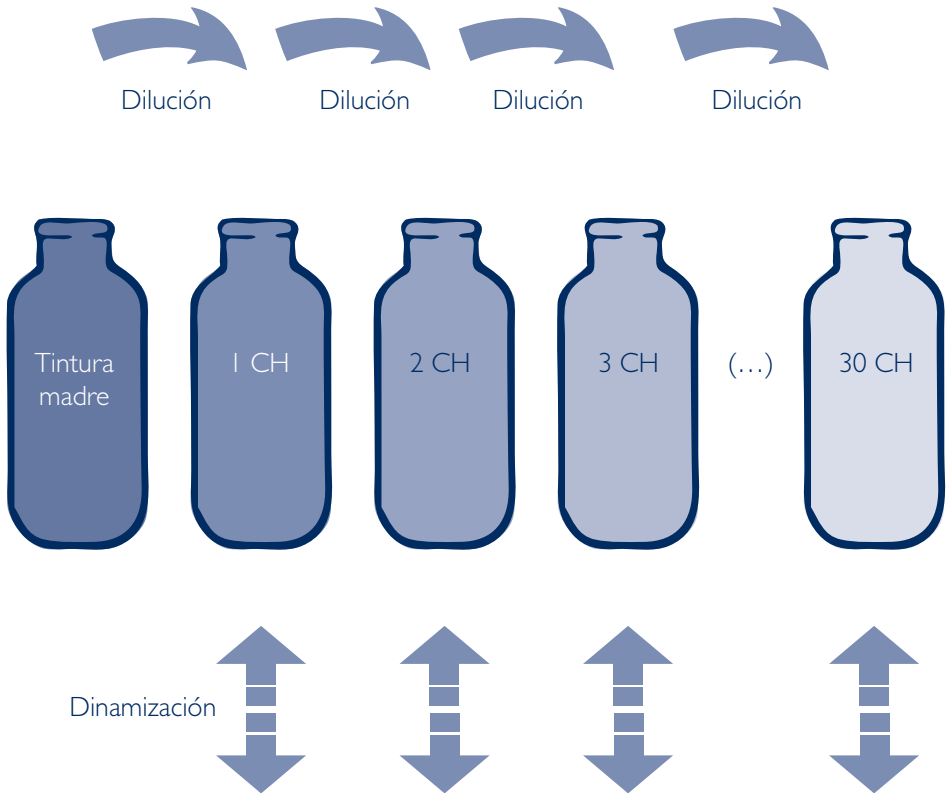
---

## Contactos

***Cómo encontrar un médico que prescriba medicamentos homeopáticos***

- Consultando la guía telefónica.
- Preguntando a su farmacéutico.
- Preguntando en el Colegio de Médicos de su provincia.
- Dirigiéndose a una asociación nacional o local de médicos homeópatas.
- En España, es posible consultar la página de la Federación Española de Médicos Homeópatas (FEMH) en internet (<http://www.femh.org>), de la Sociedad Española de Medicina Homeopática (SEMH), en internet (<http://www.semh.org>), a la Academia Médico Homeopática de Barcelona (AMHB) en internet (<http://www.amhb.net>); o al Centro de Enseñanza y Desarrollo de la Homeopatía (CEDH) en internet (<http://www.cedh.es>).

## La fabricación de un medicamento homeopático





# • A • B •

ABCESO .....	20	ARGENTUM NITRICUM .....	26
ABRASIÓN CUTÁNEA .....	20	ARNICA MONTANA .....	26
ACONITUM NAPELLUS .....	20	ARRANCAMIENTO ÓSEO .....	26
ACTAEA RACEMOSA o CIMÍFUGA .....	20	ARSENICUM ALBUM .....	27
AGARICUS MUSCARIUS .....	21	ARSENICUM IODATUM .....	27
AGRESIVIDAD .....	21	ARTICULACIÓN .....	27
AGUJETAS .....	21	ASMA DE ESFUERZO .....	28
ALGODISTROFIA .....	22	ASTENIA .....	28
ALIMENTACIÓN .....	23	AURUM MURIATICUM .....	28
AMBRA GRISEA .....	22	BELLADONNA .....	28
AMENORREA .....	22	BELLIS PERENNIS .....	29
AMMONIUM CARBONICUM .....	23	BERBERIS VULGARIS .....	29
AMMONIUM MURIATICUM .....	24	BLATTA ORIENTALIS .....	29
AMPOLLA .....	24	BLOQUEO SACROILÍACO .....	29
ANACARDIUM ORIENTALE .....	24	BLOQUEO VERTEBRAL (desplazamiento intervertebral menor) .....	30
ANEMIA .....	24	BORAX .....	30
ANGUSTURA VERA .....	24	BOTHROPS LANCEOLATUS .....	30
ANSIEDAD .....	25	BOTIQUÍN DE URGENCIA .....	30
ANTIMONIUM CRUDUM .....	25	BOVISTA GIGANTEA .....	30
APIS MELLIFICA .....	25	BRYONIA ALBA .....	31
APONEUROSITIS PLANTAR .....	25	BURSITIS .....	31
ARANEAE DIADEMA .....	25		
ARGENTUM METALLICUM .....	26		

## ABSCESO



Es la sobreinfección de un poro de la piel o de un folículo piloso con acumulación de pus.

Realizar una desinfección local y tomar:

***Pyrogenium 9 CH*** y

***Tarentula cubensis 5 CH***, 5 gránulos de cada, 4 veces al día; espaciar las tomas en cuanto empiece a mejorar y finalizar el tratamiento cuando se haya curado. Como prevención, lavarse bien después de cada sesión deportiva y de cada masaje.

Si el absceso está ya en la fase de colección purulenta hay que drenarlo, pero eso no impide que, paralelamente, pueda tomarse el tratamiento homeopático.

## ABRASIÓN CUTÁNEA

Es una herida superficial causada por el roce contra el suelo duro y donde sólo la piel resulta afectada.

Limpiar la herida de toda impureza (granos de arena, tierra, cemento, etc.). Desinfectar y aplicar pomada ***Cicaderma®*** 2 veces al día hasta que se haya curado.

Se facilita la cicatrización tomando:

***Calendula officinalis 6 DH*** y

***Echinacea angustifolia 6 DH***, diluidas en cantidades iguales, 30 gotas 3 veces al día en 1 vaso y medio de agua.

## ACONITUM NAPELLUS

### Origen

El acónito, planta de las montañas.

### Síntomas característicos

- Consecuencia de haber pasado miedo.
- Sensibilidad a los cambios bruscos de temperatura o a mucho estrés.
- Angustia, a veces intensa, que puede llegar a sensación de muerte inminente, agitación.
- Vértigo, hormigueos, aceleración del pulso y aumento de la tensión arterial.

- Neuralgias (dolores de los nervios) ligadas al frío.

- Sensación de frío glacial o de quemadura, aumento brutal de la temperatura corporal con piel seca antes de la transpiración y mejoría en cuando empieza a sudar.

### Indicaciones

- Miedo por anticipación, a veces intenso, con aceleración del pulso.
- Alteración del ritmo cardíaco (taquicardia).
- Parestesia.
- Tensión arterial.

***Aconitum napellus*** es uno de los medicamentos eficaces para el piloto automovilístico cuyo ritmo cardíaco y la tensión arterial aumenta en cuanto empieza la carrera y que, además, padece el calor canicular del cockpit (habitáculo cerrado de un coche participante en las Veinticuatro Horas de Le Mans, por ejemplo)

## ACTAEA RACEMOSA O CIMIFUGA

### Origen

Es la actea en racimo, planta de América de Norte.

### Síntomas característicos

- Insomnio.
- Irritabilidad.
- Dolor de cabeza.
- Dolor de espalda originado por una mala postura, dolores lumbares que irradian hacia la parte delantera del muslo, sensación de agujetas, dolores espasmódicos, calambres.
- Palpitaciones, sensación de que se para el corazón con sofocación.
- Antes de la regla, diversos dolores en la pelvis, el útero y los senos.
- Empeoramiento general durante la regla, a menudo proporcional a la cantidad de sangre que se pierde (la aparición de la regla en un deportista puede causar una importante disminución de su rendimiento), con el frío y la humedad.

- Mejoría con el calor, excepto los dolores de cabeza.

### Indicaciones

- Cervicalgia, dorsalgia.
- Neuralgias cérvico-braquiales.
- Tortícolis.
- Regla dolorosa.

Este medicamento está especialmente recomendado en una deportista que se queja de abundantes síntomas durante las reglas. Permite aliviar gran cantidad de trastornos que afectan a la bisagra cérvico-dorsal, es decir, a la zona de unión entre las vértebras cervicales y las vértebras dorsales.

## AGARICUS MUSCARIUS

### Origen

Es el agárico matamoscas, hongo tóxico.

### Síntomas característicos

- Dolores de las extremidades cuando hace frío.
- Sensación de frío glacial localizado, picaduras, quemaduras con comezón, escalofríos.
- Empeoramiento con el frío.
- Mejoría con el ejercicio físico moderado.

### Indicaciones

- Sabañones.
- Algodistrofia.
- Temblores.

Este medicamento está especialmente recomendado para la práctica de todos los deportes de altura.

## AGRESIVIDAD

Se puede diferenciar la agresividad positiva, que permite superarse a sí mismo y mejorar los resultados, de la agresividad negativa que desemboca en violencia verbal o física y disminuye la capacidad de concentración.

La impulsividad, la irritabilidad, el orgullo, una mala percepción de la derrota o del fracaso, el

cansancio, son las causas más frecuentes de este nefasto comportamiento.

Un tratamiento de fondo homeopático puede moderar estos rasgos del carácter. El médico prescribirá los medicamentos en dilución alta, **15 CH** o **30 CH**, y definirá la posología exacta (frecuencia de las tomas y duración del tratamiento).

Los medicamentos que se utilizan con más frecuencia son:

**Hepar sulfur**, en el caso de un deportista grosero, cruel, pendenciero, excitable, impulsivo.

**Lycopodium clavatum**, en el deportista colérico, susceptible, dominante, orgulloso, que no soporta la menor oposición y discutiador.

**Mercurius solubilis**, en el deportista apasionado, astuto, colérico, inestable, que se hunde ante un fracaso.

**Nux vomica** en el deportista intolerante, excitable, impulsivo, y apasionado.

**Platina**, en el deportista orgulloso y despreciativo despectivo.

**Stramonium**, en el deportista nervioso, extremadamente estresado y violento.

**Anacardium orientale**, en el deportista indeciso, irritable por el exceso de trabajo pero que mejora comiendo.

**Staphysagria**, en el deportista que presenta una cólera reprimida, dirigida contra sí mismo, que puede ocasionar falta de confianza.

## AGUJETAS

Son dolores musculares ligados a la sobrecarga física o a un desequilibrio del organismo (véase **Anemia, Complementos alimentarios**).

Tomar:

**Arnica montana 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día hasta la desaparición de los síntomas.

**Sportenine®**, 1 comprimido antes del esfuerzo muscular; 1 comprimido cada hora durante el ejercicio físico, después de realizar el esfuerzo muscular; tomas repetidas de 1 comprimido hasta alcanzar la mejoría.

## ALGODISTROFIA



La algodistrofia o neuroalgodistrofia, es un fenómeno articular reflejo, doloroso, causado por un traumatismo que puede ser banal, como un esguince o por una intervención quirúrgica, incluso muy sencilla, como la operación del canal carpiano, casi siempre en un contexto específico (ansiedad, shock afectivo, toma de medicamentos, etc.). La evolución de la enfermedad puede durar entre 1 y 18 meses. Se caracteriza por la asociación de dolores, edemas, rigidez articular; modificación de la temperatura corporal y del aspecto de la piel.

Encontramos dos fases clínicas:

- Una fase «caliente» con inflamación local (sin alteración en el análisis de sangre), calor local, edema rosado e hipersensibilidad de la piel.
- Una fase «fría» en la que se aprecia frío local (disminución de la temperatura local) con una coloración violácea de la piel y rigidez articular. Generalmente evoluciona hacia la curación pero a veces también puede dejar secuelas con retracción cutánea y cápsuloligamentaria.

El tratamiento en la fase «caliente» consiste sobre todo en una fisioterapia suave, en la fase «fría» tomar los mismos medicamentos pero en menores cantidades y realizar una fisioterapia más activa.

Es necesario acudir al médico si aparece una hinchazón dolorosa de una articulación en los días o semanas posteriores a un traumatismo, incluso moderado.

El diagnóstico se confirma mediante una escintigrafía (examen que nos proporciona imágenes precoces o una R.M.N.).

El reposo, la fisioterapia, una rehabilitación prudente, y un tratamiento homeopático facilitarán la curación.

Tomar:

**Apis mellifica 9 CH**, 5 gránulos 4 veces al día, durante los primeros días o semanas de la inflamación, en caso de que mejore con aplicaciones

frías, la mayoría de las veces en la fase «caliente» de la algodistrofia.

**Secale cornutum 15 CH**, 5 gránulos por la mañana, y

**Agaricus muscarius 5 CH**, 5 gránulos por la tarde, para los trastornos sensoriales y motores de origen vascular; especialmente en la fase «fría» de la algodistrofia que sigue a la fase «caliente».

**Bovista gigantea 5 CH**, 5 gránulos al acostarse, en caso de sensación de hipertrofia del cuerpo con o sin edema localizado.

## AMBRA GRISEA

### Origen

Ámbar gris segregado por el cachalote.

### Síntomas característicos

- Timidez.
- Cansancio, sobre todo al levantarse, temblores en las piernas por la noche.
- Hemorragias de la mucosa uterina causadas por un estrés mínimo (ejercicio físico prolongado, contrariedades), prurito en el ano y en la vulva.
- Palpitaciones, espasmos intestinales y respiratorios (asma por esfuerzo).
- Empeoramiento al menor estrés, por la mañana.

### Indicaciones

- Miedo por anticipación.
- Insomnio.
- Desajuste horario que se tolera mal.

Este medicamento está indicado en el deportista hiperemotivo, que se queja de trastornos producidos por la falta de sueño, pero también por causas mínimas o incluso fútiles.

## AMENORREA



Los esfuerzos físicos intensos pueden provocar la desaparición de la regla. Además, algunos deportes favorecen la aparición de una amenorrea, especialmente cuando la deportista se enfrenta al mismo tiempo al frío, como en el

## ALIMENTACIÓN

La alimentación forma parte de la preparación del deportista e influye en su rendimiento.

Los aportes alimenticios se reparten en varias categorías:

- Proteínas (carne, pescado, huevos, leche, queso, legumbres).
- Glúcidos (pasta, arroz, patatas, cereales, azúcar y dulces, pasteles).
- Lípidos (mantequilla, embutidos, aceite, queso, leche).
- Vitaminas (frutas y legumbres).
- Oligoelementos (hierro, zinc, cobre, magnesio, selenio, etc.).

Las proteínas sirven para la construcción (crecimiento y desarrollo muscular) pero también para la reconstrucción: un esfuerzo físico importante destruye fibras musculares que son «reparadas» por las proteínas.

En todas las comidas debe haber proteínas para asegurar un balance nitrogenado positivo (aporte de nitrógeno, proteínas, por lo menos igual a la excreción de nitrógeno) y evitar así una pérdida de tejido magro muscular; muy rara no obstante en el deportista. Deben consumirse desde el desayuno (jamón o huevos) pero, por el contrario, no sirve de nada tomarlas en gran cantidad la noche de la competición.

Los glúcidos se almacenan en el hígado y en los músculos en forma de glucógeno. Éste

constituye la primera fuente de energía disponible y se agota rápidamente, el aporte de azúcares llamados «lentos» o complejos (arroz, pasta y cereales, principalmente las patatas que se digieren peor) deben tomarse diariamente. Los días de entrenamiento o de competición, se consumirán en la comida y la cena. En personas con actividad física, los glúcidos deben suponer el 60% del aporte total. El consumo de azúcares llamados «rápidos» o simples (confituras, pasteles sin crema, zumos de fruta, etc.) debe limitarse a los periodos de actividad física. Deben tomarse antes del calentamiento, en los minutos anteriores a la prueba o durante ésta.

Los lípidos se almacenan en forma de grasas casi inagotables; el organismo sólo utiliza las grasas en esfuerzos superiores a 90 minutos. Por lo tanto, su aporte deberá ser muy limitado, excepto para el maratón, el triatlón, las marchas largas, el ciclismo. Por el contrario, los Omega 3 (presentes, principalmente, en los pescados azules, el aceite de colza, de soja, de nuez, de semilla de grosella, en las avellanas, las almendras y las nueces) y los Omega 6 (presentes, principalmente, en el aceite de girasol, de maíz, de pepitas de uva) son muy importantes porque tienen una acción protectora cardiovascular y antioxidante.

El aporte hídrico, los días de entrenamiento y de competición, debe ser de 2 a 3 litros diarios, más incluso durante la época estival.

patinaje sobre hielo. En estas condiciones, es conveniente consultar con un médico homeópata que prescribirá medicamentos adecuados, sobre todo si la deportista afectada quiere quedarse embarazada.

## AMMONIUM CARBONICUM

### Origen

Carbonato de amonio oficial.

### Síntomas característicos

- Debilidad general, necesidad de dormir más horas (hipersomnia).
- Obstrucción de la nariz, en particular por la noche, sofocación al quedarse dormido, opresión respiratoria.
- Aceleración del pulso.
- Empeoramiento hacia las 3 o las 4 de la mañana, con el frío húmedo y las reglas hemorrágicas.



### Indicaciones

- Sobreentrenamiento (surmenaje).
- Anemia.

## AMMONIUM MURIATICUM

---

### Origen

Cloruro de amonio.

### Síntomas característicos

- Sensación de músculos y tendones retráctiles o demasiado cortos.
- Dolores lumbares, del sacro, de las sacroilíacas, dolores lineales de los miembros inferiores.
- Empeoramiento estando sentado (por los dolores lumbares, de las sacroilíacas o ciática), con el frío.
- Mejoría andando o estando acostado.

### Indicaciones

- Lumbalgia.
- Ciática, bloqueo sacroilíaco.

## AMPOLLA

---

Véase **Quemadura**.

## ANACARDIUM ORIENTALE

---

### Origen

Haba de Malac, fruto seco.

### Síntomas característicos

- Bulimia, trastornos digestivos.
- Cansancio, irritabilidad, cólera, indecisión, debilidad importante después de un exceso de trabajo intelectual y físico.
- Eccema.
- Sensación de presión dolorosa «como producida por un tapón», sensación de constricción.
- Empeora con el trabajo intelectual cuando el estómago está vacío.
- Todos los síntomas mejoran comiendo y reaparecen 2 horas después de las comidas.

### Indicaciones

- Agresividad.
- Dolor de cabeza (cefaleas).

- Hambre canina.
- Sobrepeso.

Este medicamento está indicado en el deportista inestable e indeciso, en conflicto consigo mismo por sus objetivos, con impulsos contradictorios (a veces después de un sobreentrenamiento), que quiere tener éxito pero duda constantemente de sus posibilidades o de las estrategias y que, por lo tanto, tiene dificultades para perseguir el objetivo que le llevaría hacia la victoria.

## ANEMIA

---



Se debe pensar en la anemia cuando hay cansancio, dolores (dolor de cabeza, dolores abdominales, agujetas, calambres), un jadeo inusual, disminución del rendimiento. La actividad intensa y repetitiva puede provocar una disminución de hierro en el organismo, incluso un descenso de la hemoglobina; para confirmar el diagnóstico se realizará un análisis de sangre. El entrenamiento adaptado, una alimentación equilibrada rica en proteínas, frutas y verduras permitirá evitar este tipo de carencia.

Tomar **Ferrum metallicum 5 CH**, 5 gránulos 2 veces al día durante 1 o 2 meses (en función de los resultados del análisis de sangre), asociado con un complemento en hierro (**Bio-fer®**, 1 cápsula antes del desayuno y de la comida) y; **China rubra 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día de forma sistemática.

**Phosphorus 9 CH**, 1 dosis 2 veces por semana si la anemia es consecuencia de hemorragias uterinas muy importantes, asociado a **Ammonium carbonicum 15 CH**, 5 gránulos 1 vez al día.

## ANGUSTURA VERA

---

### Origen

Angustura verdadera.

### Síntomas característicos

- Dolores tendinomusculares.
- Dolores de los huesos largos, principalmente de los miembros inferiores.

**Indicaciones**

- Perioritis.
- Calambres musculares, especialmente en los músculos extensores.
- Distrofia del crecimiento.
- Síndrome del túnel.

Este medicamento está especialmente indicado para la práctica del patinaje (sobre hielo o sobre ruedas).

## ANSIEDAD

Véase **Miedo por anticipación**.

## ANTIMONIUM CRUDUM

**Origen**

Trisulfuro de antimonio.

**Síntomas característicos**

- Comportamiento huraño.
- Trastornos digestivos, náuseas, vómitos.
- Heces semisólidas, semilíquidas, lengua «blanca».
- Erupciones vesiculosas, engrosamiento localizado de la piel, uñas gruesas y duras.
- Bulimia de compensación.
- Empeoramiento con los excesos alimentarios, el calor radiante y los baños fríos.
- Mejoría aplicando calor y con los baños calientes.

**Indicaciones**

- Callos, durezas, induraciones, uñas (onicopatía), verrugas córneas y duras.
- Infección cutánea de la planta del pie.
- Sobrepeso.

## APIS MELLIFICA

**Origen**

Abeja obrera entera y viva.

**Síntomas característicos**

- Dolores punzantes y ardientes, prurito.
- Hinchazón rosada localizada y rápida en la piel, en una articulación.

- Edemas de origen alérgico o inflamatorio.
- Ausencia de sed pese al aumento de temperatura corporal.
- Empeoramiento con el calor y con el tacto.
- Mejoría con el frío en todas sus formas.

**Indicaciones**

- Urticaria, dermatitis de contacto, quemaduras, golpe de calor; miliaria sudoral (véase **Transpiración**).

• Hinchazón articular (hondrositis), hígroma, bursitis, derrame sinovial postraumático, tendinitis, síndrome del túnel, menisco (traumatismo), algodistrofia.

• Esguince, fractura, traumatismo del cuello, luxación, testículo (traumatismo).

• Oftalmía de la nieve.

• Mal de altura (colabora en la prevención del edema pulmonar o cerebral cuyo punto fundamental consiste en todos los casos en evitar un ascenso demasiado rápido).

- Knock-out.
- Flebitis superficial.
- Herpes labial.

## APONEUROSITIS PLANTAR

Véase **Mioaponeurosis plantar**.

## ARANEA DIADEMA

**Origen**

Epeira diadema, araña de cruz papal entera.

**Síntomas característicos**

- Sensación de peso e hinchazón de las manos y de los antebrazos, por la noche o al despertar.
- Sensación de entumecimiento del anular y del meñique.
- Empeoramiento con la humedad y el frío húmedo, hacia medianoche.
- Mejoría con el tiempo seco, el sol y la presión fuerte de la región dolorosa.

**Indicación**

- Síndrome del canal carpiano y del canal tarsiano.

## ARGENTUM METALLICUM

### Origen

Plata.

### Síntomas característicos

- Afección de la laringe.
- Ronquera que empeora al forzar la voz.

### Indicaciones

- Cartílago (cicatrización), nariz (fractura).
- Desprendimiento epifisario.
- Distrofia del crecimiento.

Este medicamento está especialmente indicado en todos los traumatismos del cartílago.

## ARGENTUM NITRICUM

### Origen

Nitrato de plata.

### Síntomas característicos

- Ansiedad, a veces intensa, por anticipación, fobias, impaciencia, deportista que siempre tiene demasiada prisa, ganas de huir.
- Dolor de cabeza, vértigos, trastornos de la coordinación.
- Trastornos digestivos, dolores de estómago, diarreas, hinchazón abdominal, eructos, gases.
- Sensación de astilla clavada.
- Empeoramiento con el calor; por la noche, tomando dulces o alimentos demasiado azucarados.
- Mejoría con el frío, el aire fresco y presionando la zona dolorida.

### Indicaciones

- Temblores.
- Insomnio.
- Miedo por anticipación.
- Mareo en los medios de transporte.

Este medicamento está indicado en el deportista ansioso que por no tener paciencia comete errores.

## ARNICA MONTANA

### Origen

Arnica de la montaña, planta de los pastos de montaña.

### Síntomas característicos

- Cualquier dolor muscular con sensación de magulladura.
- Cualquier trastorno digestivo y las agujetas causadas por un esfuerzo físico prolongado.
- Empeoramiento con la presión ligera (el deportista no soporta la presión de su peso en la cama, lo que le obliga a moverse), las sacudidas, el movimiento, y el frío húmedo.
- Mejora con el calor y el reposo.

### Indicaciones

- Contusión muscular; hematomas, distensión, traumatismo del cuello, diente (traumatismo), elongación, esguince, fibrosis, fractura, hematoma, *knock-out* (KO), luxación, nervio (traumatismo), nariz, (traumatismo), uña (onicopatía), oído (traumatismo), osificación postraumática, rotura, mama (traumatismo), talón (dolor en el), testículo (traumatismo).
- Bloqueo vertebral, cervicalgia, tobillo (traumatismo), cóccix (traumatismo), contractura muscular, agujetas, calambres, dorsalgia, espalda dolorida, epicondilitis, hinchazón articular, lumbalgia, menisco (traumatismo), periostitis, síndrome del túnel, codo de tenista.
- Insomnio.
- Ritmo cardíaco.
- «Síndrome de bush».
- Sobreentrenamiento.

**Arnica montana** es el medicamento preventivo y curativo de todas las patologías causadas por un esfuerzo físico intenso, de todos los traumatismos, de todas las contusiones, de todos los hematomas.

## ARRANCAMIENTO ÓSEO



Consiste en el desprendimiento de un fragmento óseo como consecuencia de la tracción demasiado fuerte de un ligamento o de un tendón.

Los casos más frecuentes son:

- Arrancamiento maleolar por un esguince grave del tobillo (véase **Esguince**).

- Arrancamiento de la espina ilíaca anterosuperior o inferior en el adolescente.

Si aparece bruscamente un dolor anterior en la cadera, en un joven deportista, es imprescindible realizar un examen radiológico.

- Arrancamiento de la tuberosidad isquiática en la raíz posterior del muslo. Adoptar la misma actitud que en el caso anterior si aparece un dolor muy intenso en la parte inferior de la nalga.

Frente a estas patologías, son necesarias entre 5 y 8 semanas de reposo antes de reanudar la competición. El tratamiento homeopático alivia los dolores y ayuda a la consolidación. Tomar, durante 4 semanas:

**Calcarea phosphorica 9 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche.

**Symphytum officinale 5 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche.

**Silicea 9 CH**, 1 dosis por semana.

**Osteocynesine®**, 2 comprimidos por la mañana y por la noche.

Durante la rehabilitación, tomar:

**Rhus toxicodendron 9 CH**, 5 gránulos 1 vez al día.

## ARSENICUM ALBUM

### Origen

Anhidrido arsenioso.

### Síntomas característicos

- Ansiedad, a menudo intensa, agitación.
- Asma, principalmente por esfuerzo, aceleración del pulso, aumento de la tensión arterial.
- Alternancia entre trastornos cutáneos en una piel seca y trastornos internos, eccema, micosis.
- Sensación de quemadura intensa, extrema sensibilidad al frío, gran debilidad, deseo de bebidas o de alimentos calientes.
- Empeoramiento con el frío, entre la 1 y las 3 de la mañana.
- Mejoría con el calor y el cambio de postura.

### Indicaciones

- Ciática.

- Eccema marginado de Hebra, pie de atleta.
- Oftalmia de la nieve.
- Sobreentrenamiento.

Es un medicamento indicado en el deportista ansioso, nervioso, fatigado y que adelgaza a consecuencia de un sobreentrenamiento.

## ARSENICUM IODATUM

### Origen

Triyoduro de arsénico.

### Síntomas característicos

- El deportista no se queja de frío, a diferencia del que necesita el medicamento **Arsenicum album**.
- Adelgazamiento.
- Palpitaciones.
- Sensación de obstrucción nasal.
- Eccema, micosis, descamación fina de la piel, piel indurada.
- Empeora con las temperaturas extremas.
- Mejora comiendo.

### Indicaciones

- Pie de atleta, eccema marginado de hebra, planta del pie (quemadura).
- Sobreentrenamiento.

## ARTICULACIÓN

Hay articulaciones muy móviles y complejas (hombro), articulaciones con un solo eje (dedo), y articulaciones fijas (en la pelvis – articulación sacroilíaca o sínfisis púbica).

Las articulaciones están formadas por tendones, ligamentos externos y a veces internos (rodilla, hombro, por ejemplo), y por una cápsula que encierra el líquido sinovial. Las superficies óseas en contacto están recubiertas por cartílago. Las lesiones podrán ser ligamentarias o capsulares (esguince), cartilaginosas (condropatía), óseas (fracturas osteocondrales), tendinosas (tendinitis).

## ASMA DE ESFUERZO



El asma no es una contraindicación para el deporte pero se debe establecer un tratamiento preventivo para evitar que aparezcan crisis por el esfuerzo. En algunos casos, los síntomas sólo aparecen durante el ejercicio físico, de ahí la denominación «asma de esfuerzo».

El asma se manifiesta como una dificultad respiratoria, con sensación de ahogo. Se trata de una disminución de la circulación de aire por las vías aéreas. En cuanto al asma de esfuerzo, la primera causa es un espasmo de los bronquios.

Mediante una Prueba Funcional Respiratoria (PFR) se llega al diagnóstico y se evalúa el grado de afección bronquial.

El fallo respiratorio requiere la intervención de los servicios médicos de urgencia; en muchos casos, la medicación homeopática es suficiente a condición de comenzar el tratamiento desde los primeros síntomas o, mejor aún, de forma preventiva.

Los medicamentos que se utilizan con más frecuencia son:

**Lobelia inflata 7 CH**, 1 dosis 1 hora antes del esfuerzo, y

**Cuprum metallicum 9 CH**, 1 dosis 30 minutos antes del esfuerzo.

**Ipeca 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día en caso de que haya tos.

**Blatta orientalis 15 CH**, 5 gránulos antes de la prueba, después cada 15 o 30 minutos en caso de crisis, especialmente en los deportes que se practican en sala, sobre un tapiz (gimnasia, judo, etc.), en sujetos alérgicos al polvo.

Con frecuencia es necesario seguir un tratamiento de fondo prescrito por el médico homeópata.

## ASTENIA

Véase **Cansancio**.

## AURUM MURIATICUM

### Origen

Cloruro de oro oscuro.

### Campos de acción

- Sistema nervioso.
- Corazón.
- Vasos sanguíneos.
- Articulaciones.

### Síntomas característicos

- Ansiedad, hiperactividad, síndrome depresivo reaccional, irritabilidad, cólera, agresividad que puede volverse contra uno mismo.
- Vértigo, trastornos oculares, zumbido de oídos, palpitaciones violentas, sensación de latidos torácicos con presión fuerte en la región cardíaca, hipertensión arterial.
- Empeoramiento por la noche, con el frío, durante el invierno, cuando se le lleva la contraria.
- Mejoría con el aire fresco, durante el verano.

### Indicación

- Falta de confianza en sí mismo.

Este medicamento está indicado en un deportista ansioso, colérico, pesimista, depresivo que se culpa por un fracaso del equipo.

## BELLADONNA

### Origen

Belladona.

### Síntomas característicos

- Edema, enrojecimiento, calor y dolor.
- Hipertensión arterial, palpitaciones, enrojecimiento, calor y humedad de la cara, dolores de cabeza con sensación de latidos.
- Sequedad de las mucosas con sed intensa y, a veces, dificultad para tragar y para comer.
- Lagrimeo insuficiente y sequedad de la conjuntiva, hipersensibilidad a la luz.
- Estremecimientos de los músculos, sudor abundante.
- Dolores calambroideos que aparecen y desaparecen bruscamente.

- Empeoramiento con la luz intensa, el ruido, si se le toca o con las sacudidas y con el calor en la cabeza.
- Mejoría con el reposo.

### Indicaciones

- Bursitis, hinchazón articular.
- Quemadura.
- Oftalmia de la nieve.
- Golpe de calor, insolación.

## BELLIS PERENNIS

### Origen

Margarita de las praderas.

### Síntomas característicos

- Es un deportista que suele pedir atención médica (al contrario que el deportista que toma **Arnica montana**, que suele rechazar estos cuidados).
- Sensación de agujetas por todo el cuerpo, de magulladura, en particular de los músculos abdominales y pélvicos.

### Indicaciones

- Mamas (traumatismo), contusión muscular, hematoma, distensión muscular.
- Bloqueo sacroilíaco.

Hay que pensar en este medicamento cuando **Arnica montana** no ha sido lo suficientemente eficaz. Está indicado en todos los traumatismos de los tejidos blandos. En concreto, es el mejor medicamento para el traumatismo de mama en la deportista.

## BERBERIS VULGARIS

### Origen

Espina de agracejo.

### Síntomas característicos

- Dolores localizados, punzantes, ardientes.
- Sensación de magulladura en la región renal, con frecuencia en el lado izquierdo, dolores lumbares.
- Empeoramiento a la menor sacudida.

### Indicaciones

- Eccema marginado de Hebra.
- Transpiración.

Por su gran poder de drenaje, este medicamento permite purificar la piel, el aparato urinario y el aparato digestivo (en particular el sistema hepatobiliar).

## BLATTA ORIENTALIS

### Origen

Cucaracha entera.

### Síntomas característicos

- Opresión respiratoria, acumulación de mucosidad.

### Indicación

- Asma de esfuerzo.

## BLOQUEO SACROILÍACO



Un dolor en la nalga, en la cadera, en el muslo, en la parte inferior de la espalda, puede reflejar un bloqueo del sacro o del iliaco. El dolor muscular del aductor suele deberse más a un bloqueo que a un accidente muscular. Es necesario consultar al médico para descartar una auténtica ciática, causas musculotendinosas, problemas de disco vertebral y enfermedades reumáticas.

La curación se consigue mediante manipulación o movilizaciones, realizadas por un especialista en dichas prácticas y un tratamiento homeopático. Tomar:

**Kalium carbonicum 9 CH**, 1 dosis de forma inmediata y

**Bellis perennis 5 CH**, 5 gránulos 4 veces al día.

Se asocia:

**Ammonium muriaticum 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día en caso de que empeore estando sentado y mejore de pie o tumbado.

**Colocynthis 15 CH**, 5 gránulos 4 veces al día en caso de que mejore estando sentado.

Espaciar las tomas en función de la mejoría.

## BLOQUEO VERTEBRAL (desplazamiento intervertebral menor)



Un falso movimiento o un gesto mal realizado pueden provocar microdesplazamientos de las pequeñas articulaciones vertebrales con desequilibrio de las tensiones ligamentarias y musculares.

Se consigue una curación rápida mediante la manipulación realizada por un especialista. Un complemento homeopático ayuda a sedar el dolor. Tomar:

***Arnica montana 9 CH***, 5 gránulos 3 veces al día durante 48 horas de forma sistemática, y

***Bryonia alba 9 CH***, 5 gránulos 4 veces al día en caso de que mejore con el reposo.

***Ruta graveolens 9 CH***, 5 gránulos 3 veces al día en caso de que mejore con el movimiento.

## BORAX

### Origen

Tretraborato disódico.

### Síntomas característicos

- Pequeñas vesículas en racimo.
- Ansiedad ligada al movimiento de descenso, hipersensibilidad al ruido.

- Empeoramiento con los movimientos de traslación de arriba a abajo, los movimientos de descenso (baches aéreos y aterrizajes en avión, balanceo del barco, etc.).

### Indicaciones

- Herpes labial.
- Mareos en los medios de transporte.

## BOTHROPS LANCEOLATUS

### Origen

Veneno de la serpiente *Bothrops lanceolatus*.

### Síntomas característicos

- Dolores intensos, que escuecen, irradiantes.
- Edema.
- Trombosis y hemorragias venosas que no se detienen.

### Indicaciones

- Flebitis.
- Hemorragias.

## BOVISTA GIGANTEA

### Origen

Pedo de lobo gigante, hongo voluminoso.

### Síntomas característicos

- Sensación de aumento de volumen, de frío, de debilidad en las extremidades con entumecimiento y hormigueos.
- Somnolencia después de las comidas.

## BOTIQUÍN DE URGENCIAS

Algunos medicamentos pueden tener una utilidad en la fase aguda durante las competiciones. Constituyen un pequeño botiquín de urgencias que el deportista puede llevar siempre en la bolsa. Se compone de:

***Aconitum napellus 15 CH***, en dosis, para la crisis de pánico con palpitaciones.

***Arnica montana 9 CH***, en dosis, para los golpes, torsiones articulares, accidentes musculares.

***Cuprum metallicum 15 CH***, en dosis, para los calambres.

***Erigeron canadensis 5 CH***, en gránulos, para las mujeres, en caso de hemorragias uterinas.

***Gelsemium sempervirens 15 CH***, en dosis, para el miedo por anticipación con descontrol.

Se pueden añadir otros medicamentos dependiendo del deporte que se practique y de las características específicas de cada individuo.

- Torpeza en las manos.
- Edema e infiltración.
- Empeoramiento antes y durante la regla, llevando ropa ajustada.

### Indicaciones

- Algodistrofia.
- Parestesia.
- Entumecimiento del pene (ciclista).

## BRYONIA ALBA

### Origen

Brionia blanca, planta trepadora.

### Campo de acción

- Mucosas digestivas y respiratorias.
- Serosas (revestimiento de los pulmones, del corazón, de las articulaciones).

### Síntomas característicos

- Dolores agudos, punzantes, lancinantes, en un punto fijo, sobre la piel, en una articulación, hinchazones articulares progresivas.
- Sequedad de las mucosas, sed intensa de grandes cantidades de agua fría, vértigo con sensación de desfallecimiento al levantarse.
- Empeoramiento con el movimiento, el calor (excepto los dolores locales), hacia las 21h.
- Mejoría con la presión fuerte (tumbado sobre el lado doloroso), el calor local, la transpiración y el reposo.

### Indicaciones

- Hinchazón articular (hidrartrosis), higroma, bursitis.
- Bloqueo vertebral, dorsalgia, hombro doloroso, lumbalgia, dolor de costado, tendinitis, derrame sinovial.
- Luxación.

Asociar rápidamente este medicamento con **Apis mellifica** mejora los resultados, especialmente en la «hinchazón postraumática de la rodilla». Sin embargo, habrá que ver si existe rotura de ligamentos que pueda requerir una intervención quirúrgica.

## BURSITIS

Las bolsas serosas son pequeñas almohadillas que sirven de protección al tendón y evitan su inflamación al entrar en contacto con el hueso. Se encuentran cerca de las articulaciones (las principales en el hombro, codo, rodilla, tendón de Aquiles). Estas bolsas pueden inflamarse cuando se producen microtraumatismos repetidos: eso es la bursitis. Tomar:

**Bryonia alba 9 CH**, 5 gránulos cada 10 minutos durante los 90 minutos posteriores a la aparición de los síntomas, después 3 veces al día en caso de que mejore con el reposo absoluto.

**Apis mellifica 9 CH**, 5 gránulos cada 10 minutos durante 90 minutos, después 3 veces al día en caso de que mejore con aplicaciones frías.

**Bryonia alba** y **Apis mellifica** pueden tomarse alternativamente.

**Belladonna 5 CH**, 5 gránulos 5 veces al día en caso de enrojecimiento brillante y dolor pulsátil.

**Sticta pulmonaria 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día en caso de empeoramiento por la noche y con el movimiento.

Prescribir **Sulfur** es responsabilidad del médico homeópata.



CACTUS GRANDIFLORUS .....	34	CIATALGIA, CIÁTICA .....	40
CADERA .....	34	CICATRIZ .....	41
CALAMBRE .....	34	CIFOSIS DORSAL DOLOROSA	
CALCAREA CARBONICA OSTREARUM .....	34	JUVENIL .....	41
CALCAREA FLUORICA .....	35	COCA .....	41
CALCAREA PHOSPHORICA .....	35	CÓCCIX .....	41
CALCAREA SULFURICA .....	36	COCCULUS INDICUS .....	42
CALCIFICACIÓN .....	36	CODO .....	42
CALENDULA OFFICINALIS .....	36	CODO DETENISTA .....	42
CALLO .....	36	COFFEA CRUDA .....	42
CALLOSIDADES .....	36	CÓLICO ABDOMINAL .....	42
CANAL CARPIANO, TARSIANO .....	37	COLOCYNTHIS .....	43
CANDIDA ALBICANS o MONILIA ALBICANS ..	37	COMPETICIÓN .....	43
CANSANCIO .....	37	COMPLEMENTOS ALIMENTARIOS .....	43
CANTHARIS VESICATORIA .....	38	CONDROPATÍA .....	43
CAPSULITIS .....	38	CONFIANZA (falta de) .....	43
CARBO VEGETABILIS .....	38	CONGELACIÓN .....	44
CARBONEUM SULFURATUM .....	38	CONIUM MACULATUM .....	44
CARTÍLAGO .....	38	CONTRACTURA MUSCULAR .....	44
CAUSTICUM .....	39	CONTUSIÓN MUSCULAR .....	44
CEFALEA .....	39	CORTE .....	45
CERVICALGIA .....	39	CUELLO .....	45
CHINA RUBRA .....	40	CUPRUM METALLICUM .....	45

# •C•D•E•

DERMATITIS DE CONTACTO .....	45	EMBARAZO .....	50
DERRAME SINOVIAL .....	45	ENFERMEDAD DE OSGOOD-	
DESAJUSTE HORARIO .....	45	SCHLATTER .....	50
DESGARRO MUSCULAR .....	46	ENFERMEDAD DE SCHEUERMANN .....	50
DESHIDRATACIÓN .....	46	ENFERMEDAD DE SERVER .....	50
DESMAYO .....	46	ENTUMECIMIENTO DEL PENE .....	51
DESPLAZAMIENTO INTERVERTEBRAL		EPICONDILITIS o CODO DE	
MENOR .....	46	TENISTA .....	51
DESPRENDIMIENTO EPIFISARIO .....	46	EPIFISITIS DE CRECIMIENTO .....	51
DIARREA .....	47	EPIFISITIS POSTERIOR DEL	
DIENTE (traumatismo del) .....	47	CALCANEO .....	51
DIGITALIS PURPUREA .....	47	EPISTAXIS .....	51
DIOSCOREA VILLOSA .....	47	EPITROCLEITIS .....	51
DISMENORREA .....	47	EQUIMOSIS .....	51
DISTROFIA DEL CRECIMIENTO .....	47	ERIGERON CANADENSIS .....	51
DOLOR .....	48	ERUPCIÓN CUTÁNEA o ERITEMA	
DOLOR DE CABEZA .....	48	CUTÁNEO .....	52
DOLOR DE LA REGLA .....	48	ESGUINCE .....	52
DOPAJE .....	48	ESPALDA .....	52
DORSALGIA .....	48	ESPOLÓN CALCÁNEO .....	52
DULCAMARA .....	48	ESTRÉS .....	52
ECCEMA MARGINADO DE HEBRA .....	49	EUPHRASIA OFFICINALIS .....	52
ECHINACEA ANGUSTIFOLIA .....	49	EXÁMENES COMPLEMENTARIOS	
ELONGACIÓN .....	49	MEDIANTE TÉCNICAS DE IMAGEN .....	53

## CACTUS GRANDIFLORUS

### Origen

Cactus originario de las Antillas y del este de América Central.

### Síntomas característicos

- Sensación de compresión, de «ceñidor de hierro» en el corazón, entumecimiento del brazo izquierdo, dolores de cabeza ligados a la hipertensión arterial, calambres en los miembros inferiores, dolores articulares con sensación de constricción.
- Empeoramiento con el esfuerzo físico y tumado sobre el lado izquierdo.
- Mejoría al aire libre.

### Indicación

- Trastorno del ritmo cardíaco (palpitaciones).

## CADERA

La cadera es una articulación robusta entre el tronco y los miembros inferiores. La cabeza del fémur, esférica, es móvil y está situada en el interior de una cavidad del ala ilíaca llamada cotilo. Esta articulación, por lo tanto, es móvil en todos los ejes.

En la cadera puede haber tendinitis, bloqueos que a veces parecen una lesión tendino-muscular y fracturas — siendo la más frecuente y la más clásica la fractura del cuello del fémur.

## CALAMBRE

Corresponde a una contracción brutal no resolutive de un músculo que ha alcanzado sus límites fisiológicos.

El esfuerzo prolongado, la deshidratación, aportes insuficientes de glucosa, desequilibrios vitamínicos y la falta de hierro favorecen la aparición de calambres. Tomar inmediatamente:

**Cuprum metallicum 9 CH**, 1 dosis, seguida de **Arnica montana 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día durante 48 horas.

Si el calambre aparece en la parte delantera de la pierna o del muslo, añadir:

**Angostura vera 5 CH**, 10 gránulos, al mismo tiempo que

**Cuprum metallicum 9 CH**, y seguir con 5 gránulos 3 veces al día durante 48 horas.

En caso de calambres que se acompañan de hormigueo, de entumecimiento con necesidad de moverse para «desentumecerse», tomar:

**Magnesia phosphorica 9 CH**, 5 gránulos al ritmo de los dolores. Este medicamento es especialmente eficaz para los calambres de los antebrazos de los pilotos automovilistas y de los jugadores de hockey.

Los calambres que aparecen en época de calor en deportistas que sudan abundantemente justifican la toma de:

**China rubra 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día durante algunas semanas.

En caso de calambres de repetición, consultar a un médico para buscar una causa local o general; en tanto el problema no esté resuelto, tomar:

**Sarcolacticum acidum 5 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche, y

**Cuprum metallicum 9 CH**, 10 gránulos antes de cada medio-tiempo, así como los oligoelementos:

**Magnesio®**, 1 comprimido por la mañana.

**Potasio®**, 1 comprimido a mediodía.

**Selenio®**, 1 comprimido por la noche.

Se puede establecer un tratamiento de fondo si se producen calambres de repetición; en ese caso conviene consultar al médico homeópata.

## CALCAREA CARBONICA OSTREARUM

### Origen

Caliza de ostra.

### Síntomas característicos

- Palidez de la piel, sensación de frío general o localizado, sensación de llevar «medias de fút-

bol» frías y húmedas, sensación de frío en la cabeza, sudores fríos localizados, a menudo en la región occipital, al menor esfuerzo físico.

- Cansancio, falta de resistencia.
- Ansiedad.
- Deseo de alimentos indigestos, de huevos, dulces, trastornos nutricionales variados.
- Empeoramiento con el esfuerzo físico o intelectual, con el frío húmedo, la leche y las féculas.
- Mejoría con el tiempo seco.

### Indicaciones

- Prevención de los trastornos del crecimiento, especialmente en el niño achaparrado, de poca estatura.
- Calcificación (reabsorción).
- Osificación postraumática.
- Hambre a deshoras.
- Exceso de peso.

Es un medicamento indicado en un deportista al que no le gustan los cambios, que necesita estabilidad, incluso rutina, especialmente durante sus entrenamientos. En el niño brevilineo (de complexión ancha), **Calcarea carbonica ostrearum** actúa favorablemente en el crecimiento (principalmente en cuanto al proceso de osificación) y el peso que sigue una curva similar cuyo pico de velocidad se sitúa hacia los 12 años en las niñas y los 14 en los niños.

## CALCAREA FLUORICA

### Origen

Fluoruro de calcio.

### Síntomas característicos

- Dolores óseos y articulares principalmente a nivel de epífisis, diáfisis (tronco o cuerpo del hueso), de las apófisis espinosas dorsales (cuerno posterior de las vértebras) y de las sínfisis (hueso unido por un disco plano y amplio de cartílago sin cavidad articular).
- Hiperlaxitud ligamentaria.
- Desarrollo de una artrosis precoz.
- Piel seca, indurada, a veces agrietada.
- Varices del deportista.

- Empeoramiento con la humedad, el reposo, y al principio del movimiento.
- Mejoría con el calor; las aplicaciones calientes y el movimiento continuo.

### Indicaciones

- Prevención de los trastornos del crecimiento en el niño que presenta anomalías del tipo escoliosis o cifosis, hiperlaxitud, fibrosis, mioaponeurosis plantar; menisco (cicatrización).
- Esguince.
- Traumatismo venoso.
- Espolón calcáneo.
- Algodistrofia.
- Induración subcutánea.

En el niño hiperlaxo, que encontramos especialmente en disciplinas como la gimnasia, **Calcarea fluorica** actúa favorablemente en el crecimiento (especialmente en los procesos de osificación) y en el peso que siguen una curva similar cuyo pico de velocidad se sitúa alrededor de los 12 años en las niñas y de los 14 en los niños. Puede asociarse al medicamento **Calcarea phosphorica**.

## CALCAREA PHOSPHORICA

### Origen

Fosfato tricálcico.

### Síntomas característicos

- Dolores óseos y articulares, dolores de la columna vertebral, dolores de crecimiento, principalmente en a nivel de epífisis, diáfisis (tronco o cuerpo de los huesos), las apófisis espinosas dorsales (cuerno posterior de las vértebras) y las sínfisis (hueso unido por un disco plano y amplio de cartílago sin cavidad articular).
- Dolores de cabeza.
- Cansancio.
- Empeoramiento con el frío húmedo, durante el deshielo y con el esfuerzo intelectual.
- Mejoría con tiempo seco y cálido, en verano y comiendo.

### Indicaciones

- Prevención de los trastornos del crecimiento en el niño longilíneo.

- Pubalgia, dorsalgia.
- Fractura, principalmente de fatiga, desprendimiento epifisario.
- Sobreentrenamiento.
- Arrancamiento óseo.

En el niño longilíneo (delgado y alto), **Calcarea phosphorica** actúa favorablemente en el crecimiento (principalmente en los procesos de osificación) y en el peso que siguen una curva similar y cuyo pico de velocidad se sitúa alrededor de los 12 años en las niñas y de los 14 en los niños. Está indicado de forma sistemática cuando se produce una fractura post-traumática.

---

## CALCAREA SULFURICA

### Origen

Sulfato de calcio dihidratado.

### Síntomas característicos

- Supuración no dolorosa con pus espeso, amarillo, grumoso.
- Sensación de calor en la planta de los pies con picores.
- Capa amarilla en el fondo de la lengua.
- Empeoramiento con el frío.
- Mejoría al aire libre y al destaparse.

### Indicación

Transpiración irritante.

---

## CALCIFICACIÓN

La hemorragia en un tejido muscular o tendinoso libera glóbulos rojos que se degradan y depositan calcio. El organismo reacciona de forma natural limpiando la zona lesionada con células (macrófagos) destinadas a tal fin. El drenaje perilesional mediante masajes y un tratamiento homeopático acelera el proceso. Sin embargo, si el tratamiento no es el adecuado o no se sigue bien, o si se retoma la competición demasiado pronto, el calcio se acumula hasta el punto de producir una calcificación visible en la radiografía.

El tratamiento homeopático ayuda a la reabsorción de las calcificaciones. Tomar:

**Calcarea carbonica ostrearum 15 CH**, 5 gránulos 1 vez al día.

**Solanum malacoxylon 15 CH**, 1 dosis por semana.

**Solanum malacoxylum 6 DH**, 30 gotas por la mañana y al acostarse.

Las calcificaciones más graves, que invalidan al deportista o responden mal a un tratamiento de 4 meses, pueden requerir cirugía.

---

## CALENDULA OFFICINALIS

### Origen

Maravilla del jardín.

### Síntoma característico

- Inflamación e infección de la piel y de las mucosas.

### Indicaciones

- Abrasión cutánea, quemadura, cicatriz, insolación, herida (antisepsia).
- Oreja (traumatismo).

¡Hay que tener cuidado de no tragarse las gotas de Tintura Madre homeopática!

---

## CALLO

Se trata de una induración cutánea con aspecto córneo, casi siempre situada sobre un dedo del pie, causada por el roce repetido con el calzado. Necesita pedicura pero el dolor que genera puede aliviarse con:

**Ranunculus bulbosus 7 CH**, 5 gránulos 3 veces al día, y

**Antimonium crudum 7 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche durante 15 días (cura que se puede renovar si fuese necesario).

---

## CALLOSIDADES

Es una induración que se genera en la planta del pie junto a las articulaciones metatarsofalángicas. La causa de esta induración dolorosa suele

ser un reparto incorrecto de peso debido a un trastorno de la estática de la planta del pie.

Tomar:

**Antimonium crudum 7 CH** y

**Ranunculus bulbosus 5 CH**, 5 gránulos de cada 3 veces al día; cura de 15 días que puede repetirse en función de la evolución.

## CANAL CARPIANO, TARSIANO

El canal carpiano es un espacio limitado entre los huesos de la muñeca y un ligamento rígido por el que pasan los tendones de los dedos y el nervio mediano.

El canal del tarso es un espacio detrás del maléolo externo, limitado entre los huesos del pie y un ligamento rígido por el que pasan los tendones de los dedos de los pies y el nervio tibial posterior.

El síndrome del canal carpiano (muñeca) o tarsiano (pie) es consecuencia de una inflamación de los tendones que se hinchan y comprimen el nervio. El sujeto siente dolores, entumecimiento, hormigueo y presenta, posteriormente, una disminución de la fuerza muscular.

Tomar rápida y prologadamente (durante 3 meses) un tratamiento homeopático, con la posibilidad de renovarlo, da buenos resultados. Tomar:

**Causticum 15 CH**, 5 gránulos diarios al acostarse, durante 2 meses.

**Hypericum perforatum 15 CH**, 5 gránulos por la mañana y al acostarse en caso de punzadas.

**Kalmia latifolia 15 CH**, 5 gránulos al ritmo de las crisis cuando el dolor al movimiento es como una descarga eléctrica (shock eléctrico).

**Magnesia carbonica 15 CH**, 5 gránulos al ritmo de los dolores cuando tienen las mismas características que **Kalmia latifolia** pero empeoran por la noche y con el reposo.

**Aranea diadema 15 CH**, 5 gránulos 3 veces al día cuando el dolor aparece todos los días con hora fija.

El electromiograma debe confirmar el diagnóstico y evaluar la importancia de la compresión; en los casos extremos será necesaria una infiltración o una intervención quirúrgica.

## CANDIDA ALBICANS o MONILIA ALBICANS

### Origen

Lisado de cultivo de *Monilia albicans*.

### Síntoma característico

- Infección causada por *Candida albicans*.

### Indicaciones

- Infección cutánea, intertrigo.

## CANSANCIO

Es consecuencia de un esfuerzo; no es patológica. Cuando el cansancio aparece sin que se haya realizado ningún esfuerzo recibe el nombre de astenia y justifica un chequeo. Si el cansancio es pasajero, sin causa orgánica, tomar **Ginseng TM**, 50 gotas por la mañana, y añadir:

**Kalium phosphoricum 9 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche en el caso de un deportista, a menudo longilíneo, que se agota enseguida y es propenso al insomnio.

**Kalium carbonicum 9 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche en el caso de un atleta irritable, ansioso y que se desanima enseguida.

**China rubra 9 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche en caso de transpiración profusa.

**Natrum muriaticum 15 CH**, 5 gránulos 1 vez al día cuando se trata de un sujeto que se encierra en sí mismo y cuya actitud empeora cuando intentan animarle.

**Phosphoricum acidum 9 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche en caso de transpiración abundante en un atleta longilíneo con tendencia a desanimarse o a deprimirse.

## CANTHARIS VESICATORIA

### Origen

Cantárida o mosca española.

### Síntomas característicos

- Sensación de quemadura intensa, de piel o de mucosa en carne viva y de dolor intenso «como un navajazo».
- Empeora con el tacto o con la palpación.
- Con frecuencia, mejora aplicando calor.

### Indicaciones

- Ampolla, quemadura de 2º grado.

No debemos confundir ampolla y vesícula: la ampolla contiene líquido, está perfectamente circunscrita y se caracteriza por tener un diámetro superior a 0,5 cm. Mientras que la vesícula es de diámetro inferior a 0,5 cm. y contiene una serosidad transparente como la que podemos encontrar, por ejemplo, en la varicela o el herpes. El medicamento para la ampolla es **Cantharis vesicatoria**, para las vesículas es **Rhus toxicodendron**.

## CAPSULITIS

La capsulitis es una inflamación de la cápsula articular; suele ser la complicación de una patología tendinosa.

Véase **Hombro doloroso**.

## CARBO VEGETABILIS

### Origen

Carbón vegetal ofical.

### Síntomas característicos

- Opresión respiratoria con dificultad para respirar, tos sofocante.
- Fatiga importante, sed de agua fría, sudores fríos de la cara, ansiedad intensa, dolores de cabeza, hinchazón abdominal por encima del ombligo.
- Sensación de quemadura interna «como producida por carbón ardiendo».

- Empeoramiento con el alcohol, los alimentos grasos, el calor pese a un enfriamiento objetivo de la piel.
- Mejora al abanicarse y con los eructos.

### Indicación

- Mal de altura.

## CARBONEUM SULFURATUM

### Origen

Sulfuro de carbono.

### Síntomas característicos

- Humor muy variable.
- Sensación de dolor en el recorrido del nervio, que aparece y desaparece rápidamente, sensaciones de magulladura, de entumecimiento y hormigueo, pérdida de sensibilidad en la cara dorsal de las extremidades.
- Sensación de ebriedad, dolores de cabeza intensos.
- Empeoramiento con el calor; la humedad, al menor movimiento y con el vino.
- Mejoría al aire libre y con la presión.

### Indicación

- Parestesia.

## CARTÍLAGO

El cartílago es un tejido denso y elástico que cubre el hueso a nivel de las articulaciones; su papel, por lo tanto, es fundamentalmente la movilidad.

La condropatía es una afección del cartílago que se visualiza mediante la artrografía (cada vez menos utilizada) o el artroscaner.

Los microtraumatismos repetidos, las caídas o los golpes que provocan una compresión del cartílago, los traumatismos indirectos causantes de lesiones en los ligamentos o del menisco aumentan el riesgo de deterioro del cartílago. Éste puede fracturarse, aplastarse o perder su aspecto liso y regular. Algunos medicamentos homeopáticos ayudan a su cicatrización, en mayor

medida si el deportista es joven y se respeta correctamente el reposo de las articulaciones. Tomar durante 4 o 5 meses:

**Sulfur iodatum 5 CH**, 5 gránulos por la mañana.

**Argentum metallicum 5 CH**, 5 gránulos por la noche.

**Ruta graveolens 5 CH**, 5 gránulos 2 veces al día, y

**Thuya occidentalis 9 CH**, 1 dosis por semana en caso de que empeore con el reposo y el frío húmedo.

## CAUSTICUM

### Origen

Mezcla de cal y de bisulfato de potasio destilado.

### Síntomas característicos

- Dolores articulares con rigidez articular.
- Contracturas con debilidad muscular.
- Dolores en las manos, por la noche.
- Verrugas córneas, bajo la uña o en la cara, importantes cicatrices induradas.
- Sensación de quemadura, de desolladura, de herida en carne viva, de dolor desgarrador muscular o articular, de debilidad general, parálisis local, sensación de tendones demasiado cortos.
- Empeoramiento con el frío seco, hacia las 3 o las 4 de la mañana y con el crepúsculo.
- Mejoría con el calor, el tiempo húmedo o lluvioso y bebiendo agua fría.

### Indicaciones

- Cicatriz.
- Entumecimiento del pene (ciclista).
- Pubalgia.
- Hombro doloroso.
- Síndrome del canal carpiano.

## CEFALEA



En primer lugar hay que diferenciar dos tipos de dolor de cabeza:

- Las cefaleas secundarias que son dolores de cabeza con una causa conocida.

- Las cefaleas primarias o cefaleas sin causa aparente: son las más frecuentes.

Las cefaleas primarias corresponden principalmente a migrañas con carácter periódico. Se localizan en una mitad del cráneo, duran varias horas, son de origen familiar y, casi siempre, afectan a las mujeres. En las migrañas suele haber sensibilidad a la luz y al ruido, así como náuseas que pueden transformarse en vómitos. Las cefaleas primarias son también cefaleas de tensión, a menudo a los dos lados, que afectan a las sienes y a la parte posterior del cráneo, con náuseas pero sin vómitos, sin sensibilidad a la luz ni al ruido, sin evolución episódica.

El dolor de cabeza en el deportista puede tener distintos orígenes:

- Un **traumatismo** craneal o cervical.
- Mareos **en los medios de transporte**.
- **Mal de altura**.
- **Anemia**.
- Haber alcanzado los límites fisiológicos, lo que genera un edema cerebral (que requiere hospitalización en caso de pérdida de conocimiento) o una **hipoglucemia**.
- Mal equilibrio alimentario.
- **Insolación**.
- **Deshidratación**.
- **Miedo por anticipación**.

Véanse estos términos.

La consulta médica descartará otras posibles causas.

## CERVICALGIA



La cervicalgia traumática es consecuencia de un golpe directo, de un falso movimiento, de una mala postura durante el esfuerzo (en el ciclismo, por ejemplo) o de microtraumatismos repetidos (la melé en rugby, por ejemplo).

Casi siempre se trata de dolor muscular, de un desplazamiento intervertebral mínimo, a veces de una lesión ligamentaria (esguince), más rara es la fractura. El dolor puede irradiar al hombro,



el miembro superior; a veces hasta la mano, en ese caso, pensaremos en la existencia de una hernia discal. Las contracturas dolorosas limitan la movilidad cervical. El examen médico permite, por medio de radiografías estáticas o dinámicas, apreciar la gravedad de la lesión.

En caso de cervicalgias musculares, tomar:

***Arnica montana 9 CH***, 5 gránulos 3 veces al día a título sistemático.

***Lachnantes tinctoria 5 CH***, 5 gránulos 6 veces al día si el más mínimo movimiento provoca dolor. Espaciar las tomas en función de la mejoría.

***Cuprum metallicum 5 CH***, 5 gránulos 6 veces al día en caso de contracturas musculares. Espaciar las tomas a medida que se produzca mejoría.

***Actaea racemosa 7 CH***, 5 gránulos 3 veces al día cuando la cervicalgia se acompaña de dolor dorsal alto que empeora con el frío y la humedad.

***Arnica gel***, puede utilizarse 3 veces al día mediante aplicaciones locales con masajes suaves.

## CHINA RUBRA

### Origen

Quinquina roja, de la que se obtiene la famosa quinina y que fue la primera sustancia con la que Christian Samuel Hahnemann experimentó para la homeopatía.

### Síntomas característicos

- Cansancio, a menudo acompañado de vértigos, causado por pérdidas de sangre o diarreas no dolorosas pero agotadoras.
- Sudores abundantes e insuficiente rehidratación.
- Hipersensibilidad al tacto, en particular del cuero cabelludo.
- Dolor de cabeza con latidos visibles en la cabeza y en las carótidas, ruido en los oídos con disminución de la audición.
- Hinchazón en todo el abdomen, boca amarga.

- Empeora por el roce, con las corrientes de aire, la fruta y la leche.
- Mejoría con el calor; la presión fuerte y doblándose por la mitad.

### Indicaciones

- Hemorragia, anemia.
- Nariz (hemorragias).
- Insomnio.
- Paniculitis.
- Transpiración.
- Calambres.
- Embarazo (prevención de las pérdidas de líquido).
- Cansancio.
- Deshidratación.

Es el medicamento para después de cualquier pérdida de líquidos del deportista (sudor por evaporación –que supone el 80% de las pérdidas totales de calor durante el ejercicio físico– con menos frecuencia diarrea y sangre, especialmente en el corredor de maratón).

## CIATALGIA, CIÁTICA



La ciática es de origen lumbar. No todo dolor que sigue un recorrido concreto en un miembro inferior es sistemáticamente una ciática. Algunos bloqueos de la pelvis tienen las mismas irradiaciones dolorosas. Se diferencian con un examen médico y, en un primer momento, el tratamiento será osteopático. Tomar, en función de las modalidades, a razón de 5 gránulos 4 veces al día:

***Ammonium muriaticum 15 CH***, cuando el dolor empeora estando sentado y mejora acostado y andando.

***Gnaphalium polycephalum 15 CH***, si el dolor empeora estando acostado y mejora sentándose.

***Arsenicum album 15 CH***, si la sensación de ardor mejora con el calor.

***Hypericum perforatum 15 CH***, en caso de punzadas violentas centrípetas, de la extremidad a la raíz del miembro.

**Kalmia latifolia 15 CH**, si el dolor sigue un trayecto preciso y centrífugo, de la raíz del miembro hacia el pie.

**Nux vomica 15 CH**, en caso de espasmos musculares y despertares nocturnos.

**Magnesia carbonica 15 CH**, si el trayecto doloroso se acompaña de entumecimiento y hormigueo.

**Mandragora officinarum 15 CH**, cuando el sujeto siente la necesidad de moverse o de estirarse.

**Dioscorea villosa 15 CH**, si el dolor empeora inclinándose hacia delante y disminuye ahuecando la espalda.

**Colocynthis 15 CH**, en caso de que mejore con el calor; la presión fuerte y flexionando el miembro.

## CICATRIZ

No todas las heridas cicatrizan de la misma forma ni igual de bien. Algunas tienen una evolución retráctil o hipertrófica y poseen la forma de un burlate alargado llamado queloide. Aparte de su aspecto antiestético, pueden ser dolorosas o provocar picor. Si se inicia muy rápidamente un tratamiento homeopático durante varios meses puede limitar las secuelas antiestéticas y aliviar el dolor.

Para las cicatrices retráctiles se puede emplear: **Causticum 9 CH**, 5 gránulos por la tarde y vaselina a la **Caléndula** en aplicaciones locales por la mañana y por la noche.

**Graphites 9 CH** está indicado en caso de cicatriz hipertrófica a razón de 5 gránulos por la mañana y por la noche asociado a la pomada **Graphites al 1%** en aplicaciones locales siguiendo el mismo ritmo.

En caso de picor, utilizar:

**Fluoricum acidum 9 CH**, 5 gránulos a demanda.

**Hypericum perforatum 15 CH** se tomará en función del dolor; a razón de 5 gránulos por toma.

## CIFOSIS DORSAL DOLOROSA JUVENIL



Véase **Enfermedad de Scheuermann**.

## COCA

### Origen

Hoja de un pequeño árbol inca de la cordillera de los Andes.

### Síntomas característicos

- Dolores de cabeza, vértigos, palpitaciones, falta de aire, ansiedad, agotamiento nervioso.
- Empeoramiento con la altitud.

### Indicaciones

- Insomnio.
- Mal agudo de altura.
- Desajuste horario mal tolerado.

## COCCIX

No debemos confundir los traumatismos del cóccix con los del sacro; el dolor cóccigeo se sitúa en el pliegue de las nalgas.

Tomar:

**Arnica montana 9 CH**, 5 gránulos cada 10 minutos durante 1 hora, después 3 veces al día hasta que desaparece el dolor.

**Kreosotum 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día sistemáticamente.

**Ruta graveolens 7 CH**, 5 gránulos 3 veces al día en caso de que empeore con el reposo o mejore con el movimiento y el calor.

**Hypericum perforatum 15 CH**, alivia el dolor; a razón de 5 gránulos 4 veces al día.

Espaciar las tomas a medida que se produzca alivio.

Si el dolor persiste o se intensifica, se realizará una radiografía para descartar una fractura o una luxación.

## COCCULUS INDICUS

---

### Origen

Coca de Levante, fruto de un árbol de la India.

### Síntomas característicos

- Todos los trastornos causados por sobrecarga, vigiliass prolongadas, preocupaciones afectivas.
- Vértigo con dolor de cabeza y náuseas.
- Desmayos, debilidad de los músculos (del cuello, de la zona lumbar), sensación de que las rodillas fallan, de entumecimiento de las extremidades.
- Empeoramiento con la falta de sueño, las vigiliass prolongadas, la sobrecarga, el movimiento pasivo (en coche, por ejemplo) los movimientos bruscos de las vértebras del cuello, el humo del tabaco y el frío.
- Mejoría con el calor y en una habitación cerrada.

### Indicaciones

- Insomnio.
- Mal agudo de altura.
- Mareo en los medios de transporte.
- Desajuste horario que se tolera mal.

Es el medicamento esencial para recuperarse lo más rápidamente posible del desajuste horario cuando un deportista de alto nivel debe participar en una competición en un país extranjero y lejano y cuando en el origen de los trastornos hay un mal viaje o vigiliass prolongadas con insuficientes horas de sueño.

## CODO

---

La articulación del codo permite la movilización flexión-extensión del antebrazo sobre el brazo (entre el húmero y el radio) así como la rotación del antebrazo (entre el radio y el cúbito). La flexión se obtiene gracias al bíceps y la extensión gracias al tríceps. En el codo también asientan otras inserciones tendinosas importantes como son los ligamentos de los músculos flexores y extensores de los dedos y de la mano

(epicondíleos en la cara externa y epitrocleares en la cara interna).

Las lesiones más frecuentes son:

- Las **tendinitis** (epicondilitis y epitrocleitiss).
- La **luxación**.
- El **bloqueo** de la «cabeza» del radio (mismo tratamiento que en el bloqueo vertebral).
- La **fractura** del olécranon (punta del codo).

Véanse estos términos.

## CODO DE TENISTA

---

Véase **Epicondilitis**.

## COFFEA CRUDA

---

### Origen

Café verde.

### Síntomas característicos

- Insomnio por afluencia de ideas, principalmente después de emociones intensas.
- Dolor de cabeza con sensación de que un clavo atraviesa lateralmente el cráneo.
- Euforia, agitación, aceleración del pulso, hipersensibilidad sensorial al dolor, dolor de dientes, acidez gástrica, temblores.
- Empeoramiento con el frío, las emociones y por la noche.
- Mejoría con el calor, excepto los dolores de dientes.

### Indicaciones

- Insomnio.
- Desajuste horario que se tolera mal.
- Hiperexcitación.

Es un medicamento indicado en el deportista que no consigue conciliar el sueño porque vive por anticipado la competición del día siguiente.

## CÓLICO ABDOMINAL

---

Véase **«síndrome de Bush», Hipoglucemia, Mal de altura, Mareo en los medios de transporte**.

## COLOCYNTHIS

### Origen

Coloquintida.

### Síntomas característicos

- Dolores intensos, calambroideos, fulgurantes e insoportables, que pueden ser de origen reumático, neurológico (dolor posterior y lateral de ciática o anterior de cruralgia), digestivo, renal o ginecológico.
- Empeoramiento por la cólera y la indignación, después de una vejación, con el reposo.
- Mejoría con una presión fuerte en la región dolorosa, con la flexión de un muslo sobre la pelvis o por la de un segmento del miembro sobre el segmento vecino, con el calor y el movimiento.

### Indicaciones

- Bloqueo sacroilíaco.
- Epicondilitis (codo de tenista), lumbalgia, dolor de costado, pubalgia, ciática.

## COMPLEMENTOS ALIMENTARIOS

Son productos que se presentan en forma de polvo o de comprimidos, destinados a complementar la alimentación y no a sustituirla. Se toman después de un examen sanguíneo, a veces de un análisis del cabello o de la piel y palían una insuficiencia real. En otros casos estas curas son arbitrarias y vienen determinadas por el estado de cansancio, por los ritmos de competición; en ese caso se aconseja no sobrepasar 2 meses consecutivos de complementos.

Los complementos más utilizados son las vitaminas B y C, los elementos minerales tales como el hierro, el cobre, el zinc, el magnesio, el selenio, el betacaroteno, las proteínas y los glúcidos y algunos componentes fitoterápicos.

## COMPETICIÓN

Es diferente del ocio en la medida en que varios individuos se miden por una supremacía. Esto impone cierto número de normas:

- Respetar a los demás competidores, las reglas del juego y al árbitro.
- Medidas higiénico dietéticas adaptadas a la disciplina deportiva.
- Una triple preparación: física, psicológica y fisiológica.
- Observancia de las reglas antidopaje.
- Aceptación de la derrota.

Varios medicamentos pueden ayudar al deportista en estos campos.

Véanse **Agresividad, Alimentación, Confianza (falta de), Hidratación, Preparación para el esfuerzo, Prevención.**

## CONDROPATÍA

Véase **Cartílago.**

## CONFIANZA (falta de)

La falta de confianza se corresponde con el miedo a no tener éxito. Este miedo puede perturbar la concentración necesaria antes de la competición, la realización del gesto o la toma de decisiones durante el ejercicio físico.

La falta de confianza puede deberse a la personalidad del deportista o estar inducida por fracasos repetidos: se habla entonces de pérdida de confianza.

La homeopatía aporta una solución adecuada a este tipo de estado anímico sin riesgo de trastornos para la vigilia y el tono.

Es el médico homeópata quien debe establecer el tratamiento; los medicamentos más utilizados son:

**Anacardium orientale, Aurum muriaticum, Kalium carbonicum, Lycopodium clavatum, Natrum muriaticum, Silicea** (véanse estos términos).

## CONGELACIÓN



No hay que confundirlo con los sabañones. Con la congelación, un tejido (la yema de un dedo, casi siempre) se necrosa y requiere cirugía.

## CONIUM MACULATUM

### Origen

Cicuta mayor (la que envenenó a Sócrates).

### Síntomas característicos

- Dolor en punzadas, dolores punzantes, «como cuchilladas».
- Aparición de «bolas», de induraciones después de traumatismos, de ganglios (su aparición requiere una consulta médica).
- Mareos.
- Sed intensa, deseo de sal, transpiración abundante durante el sueño.
- Empeoramiento con el movimiento de la cabeza y de los ojos.
- Mejoría con el calor.

### Indicaciones

- Mamas (traumatismo).
- Testículo (traumatismo).
- Induración perineal.

Los ganglios son pequeñas protuberancias repartidas a lo largo de los vasos linfáticos. Juegan un papel esencial en la protección del cuerpo contra las infecciones o contra las células cancerosas. Normalmente miden menos de 1 cm. de diámetro y pueden ser superficiales (cuello, axilas, ano), o profundos (abdomen, tórax).

## CONTRACTURA MUSCULAR

Es una contracción muscular parcial, duradera, causada por la utilización excesiva de un músculo, un mal calentamiento, un desequilibrio del orga-

nismo (en agua, en vitaminas, en antioxidantes, en elementos minerales o en aportes energéticos).

No hay lesión anatómica: la fibra muscular no está estirada ni desgarrada pero se dan perturbaciones iónicas en el interior de esta fibra (desequilibrio del calcio).

La aparición del dolor es progresiva; hay una sensación de agujetas, como una «bola en el músculo». La contractura prepara el desgarro. Por lo tanto, ante cualquier dolor muscular debemos abandonar el ejercicio físico. En un primer momento, aplicar hielo durante 15 minutos y tomar:

**Arnica montana 9 CH**, 1 dosis, después 5 gránulos 3 veces al día durante 4 días. Se realizará un cuidadoso examen para descartar una elongación pues la contractura no necesita que se prolonguen las aplicaciones de hielo.

Se realizarán masajes durante 3 o 4 días, el tiempo necesario para que el músculo recupere su flexibilidad.

## CONTUSIÓN MUSCULAR



Es un aplastamiento muscular sobre un plano óseo por un golpe directo.

Según la intensidad del traumatismo, se puede observar:

- Una contractura muscular refleja, a veces equimosis, un edema superficial; el dolor persiste entre 48 y 72 horas.
- Un hematoma intramuscular: es necesaria una ecografía pues algunas contusiones son equivalentes a una distensión.

En todos los casos, tomar:

**Arnica montana 9 CH**, 1 dosis inmediatamente, después 5 gránulos 3 veces al día, asociado con **Bellis perennis 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día hasta la curación.

Aplicar hielo sólo es útil cuando hay hematoma. En los demás casos, por el contrario, hay que ablandar el músculo mediante masajes, es-

tiramientos y cataplasmas calientes antiinflamatorias.

## CORTE

Véase **Herida**.

## CUELLO

Véase **Cervicalgia, Neuralgia cervicobraquial**.

## CUPRUM METALLICUM

### Origen

El cobre metálico.

### Síntomas característicos

- Dolores espasmódicos que aparecen y desaparecen bruscamente.
- Calambres por el esfuerzo o nocturnos, tetanización causada por el agotamiento de los brazos y antebrazos en el piloto de carreras de coches, por ejemplo, o en las pantorrillas en el ciclista, por ejemplo.
- Opresión por espasmos respiratorios.
- Vértigo, fatiga intensa, diarrea dolorosa y vómitos con espasmos intestinales, hipo, tics dolorosos.
- Empeoramiento con el tacto, el frío, por la noche, cuando se suprime la transpiración.
- Mejoría bebiendo agua fría (asma de esfuerzo, tos) y con la transpiración.

### Indicaciones

- Calambres, cervicalgia, lumbalgia.
- Asma de esfuerzo.

Es el medicamento principal de la prevención y del tratamiento de los calambres en el deportista.

## DERMATITIS DE CONTACTO

Es frecuente que haya inflamación de la piel en el deportista debido a la utilización de distintos productos (cremas para calentar el músculo, para las contracturas, etc.).

El diagnóstico es fácil pues aparece una erupción pruriginosa en las zonas en las que se ha aplicado el producto:

**Histaminum 9 CH**, 5 gránulos 1 vez al día.

**Apis mellifica 15 CH**, 5 gránulos cada 10 minutos durante 1 hora, después 4 veces al día en caso de que mejore aplicando frío. Espaciar las tomas a medida que se produzca mejoría.

**Urtica urens 5 CH**, 5 gránulos cada 10 minutos durante 1 hora, después 3 veces al día en caso de que empeore en contacto con el agua y con aplicaciones frías.

## DERRAME SINOVIAL



El líquido sinovial es un fluido que permite lubricar las articulaciones. En caso de traumatismo, aumenta su cantidad haciendo que la articulación se hinche de forma anormal. Es lo que llamamos comúnmente derrame sinovial. Tomar, hasta que se cure:

**Sulfur iodatum 5 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche, y

**Bryonia alba 9 CH** y

**Apis mellifica 9 CH**, 5 gránulos de cada, 3 veces al día, alternativamente.

## DESAJUSTE HORARIO

Algunos atletas se enfrentan con regularidad a un desajuste horario que genera aún más trastornos cuando la competición comienza en cuanto se llega a un nuevo continente (en la fórmula 1, por ejemplo).

Tomar durante 6 días, empezando 3 días antes de la salida:

**Ambra grisea 9 CH**, 5 gránulos por la noche en caso de insomnio en cuanto se acuesta, a pesar de la necesidad de dormir.

**Coca 9 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche cuando los desajustes horarios se corresponden con viajes en avión.

**Cocculus indicus 9 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche sistemáticamente.

***Coffea cruda* 9 CH**, 5 gránulos por la tarde en caso de hiperexcitación mental, sensibilidad excesiva al ruido.

***Staphysagria* 9 CH**, 5 gránulos por la noche en caso de que se invierta el ritmo de sueño (somnolencia durante el día y noche muy agitada con pesadillas).

## DESGARRO MUSCULAR

Corresponde a la rotura de fibras musculares con hemorragia local. El accidente es brutal y el deportista se ve obligado a detenerse bruscamente; la impotencia es inmediata e impide continuar la actividad. El dolor se siente «como una puñalada»; a veces se describe una sensación de desgarro.

Aunque el diagnóstico parezca evidente es recomendable realizar una ecografía para apreciar la importancia de la lesión y el hematoma.

***Arnica montana* 9 CH** se tomará sistemáticamente desde que se produce la lesión, a razón de 1 dosis 2 veces al día, aplicando hielo al mismo tiempo durante 20 minutos, 3 días. Para reducir el edema, en particular en los desgarros en la pantorrilla, asociar:

***Hamamelis virginiana* 5 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche.

Durante 3 semanas, seguir con ***Arnica montana* 9 CH**, a razón de 5 gránulos 3 veces al día; la fisioterapia es primordial, en un primer momento, para drenar el músculo, y después para facilitar la cicatrización de las fibras y devolverles toda su elasticidad.

Añadir ***Bellis perennis* 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día para los desgarros que se producen en miembros inferiores (protección de los tejidos blandos).

El entrenamiento debe retomarse progresivamente a partir de la 4ª semana y la competición, como muy pronto, la 6ª semana.

## DESHIDRATACIÓN

---

Véase **Hidratación**.

## DESMAYO

---

Se trata de una pérdida de conciencia de corta duración, completa o incompleta; no debe confundirse con el coma, que es una pérdida de conciencia duradera y que requiere la intervención del SAMUR (Servicio de Atención Médica Urgente).

El desmayo acontece cuando el deportista alcanza sus límites fisiológicos:

- Esfuerzo intenso y prolongado que requiere un periodo de recuperación cardiovascular.
- **Hipoglucemia** (véase este término).
- También se puede producir en caso de traumatismo craneal.

## DESPLAZAMIENTO INTERVERTEBRAL MENOR

---

Véase **Bloqueo vertebral**.

## DESPRENDIMIENTO EPIFISARIO

Es una patología del niño, de origen traumático o ligada al crecimiento (epifisitis o distrofia), que afecta al cartilago de conjunción que asegura el crecimiento del hueso.

Si existe un dolor óseo persistente, es necesario realizar una radiografía.

Si se trata de un traumatismo, será necesario inmovilizar al niño entre 6 y 8 semanas según la localización. El riesgo consiste en una osificación prematura que puede generar principalmente un acortamiento del miembro lesionado. El tratamiento homeopático contribuirá a la consolidación con:

***Argentum metallicum* 5 CH**, 5 gránulos 2 veces al día, de forma sistemática, durante 2 meses.

***Calcarea phosphorica* 9 CH**, 5 gránulos 2 veces al día durante 1 mes.

***Silicea* 9 CH**, 1 dosis por semana durante 1 mes.

El tratamiento de la **distrofia del crecimiento** es diferente (véase este término).

## DIARREA

Véase «**Síndrome de Bush**», **Miedo por anticipación**.

## DIENTE (traumatismo del)



La fractura suele ser fatal para el diente. La contusión puede dar lugar a una movilidad del diente en su emplazamiento; si esta movilidad es poco importante, tomar:

**Arnica montana 9 CH** y

**Symphytum officinale 5 CH**, 5 gránulos de cada 3 veces al día durante 5 días.

**Mercurius solubilis 9 CH**, 5 gránulos 2 veces al día como prevención de la infección.

Si el diente se mueve mucho, consultar con el dentista y tomar el tratamiento mencionado anteriormente durante 15 días.

Si el diente ha salido de su emplazamiento, colocarlo lo más rápidamente posible en un pequeño frasco que contenga saliva o leche; la reimplantación deberá realizarla un especialista en las siguientes 4 horas. Si no es posible hacerlo en ese intervalo, colocar el diente en su arca con un poco de algodón después de haberlo lavado con saliva. El pronóstico está ligado a la cicatrización del ligamento dental que depende principalmente de la rapidez de la re inserción.

## DIGITALIS PURPUREA

### Origen

Digital purpúrea, dedalera.

### Síntomas característicos

- Debilidad al límite del desmayo, mareos, pausas respiratorias durante el sueño (apnea del sueño), sensación de que el corazón se va a parar con miedo a realizar cualquier movimiento.

- Empeoramiento al menor movimiento.
- Mejoría al aire libre.

### Indicación

- Trastorno del ritmo cardíaco (bradicardia o taquicardia).

## DIOSCOREA VILLOSA

### Origen

Ñame silvestre.

### Síntomas característicos

- Dolores agudos, intensos, bruscos, que aparecen con intervalos regulares del tipo de calambres, torsión o aplastamiento.
- Empeoramiento con la flexión del tórax sobre el abdomen e inclinándose hacia delante.
- Mejoría estando muy derecho o inclinado hacia atrás, o con la extensión de un segmento del miembro sobre el segmento próximo.

### Indicaciones

- Epicondilitis, lumbalgia, ciática, codo de tenista.

## DISMENORREA



Los dolores durante la regla pueden ser una dificultad añadida para algunas deportistas. Se puede desviar el problema tomando la píldora estroprogestativa o progestativos puros; la homeopatía actúa sobre el dolor con:

**Actaea racemosa 15 CH**, 5 gránulos a demanda en función de las crisis.

**Sabina 9 CH**, 5 gránulos 4 veces al día en el caso de que el dolor se extienda del sacro al pubis.

## DISTROFIA DEL CRECIMIENTO



Se trata del trastorno en la osificación que se da en algunos niños durante el crecimiento. Las rodillas (enfermedad de Osgood-Schlatter), la espalda (enfermedad de Scheuermann) y los



talones (enfermedad de Sever) son las zonas del esqueleto que con más frecuencia resultan afectadas. Las radiografías muestran el desprendimiento de la epífisis que se cura con el crecimiento pero deja a veces algunas secuelas dolorosas.

El tratamiento homeopático acelera la curación; tomar:

**Argentum metallicum 5 CH**, 5 gránulos 2 veces al día, de forma sistemática durante 3 meses.

**Calcarea phosphorica 9 CH**, 5 gránulos diarios durante 3 meses.

**Silicea 9 CH**, 1 dosis por semana.

**Osteocynesine®**, 2 comprimidos por la mañana y por la noche.

Cuando la distrofia se localiza en la rodilla, tomar:

**Angustura vera 5 CH**, y

**Hekla lava 5 CH**, 5 gránulos de cada 3 veces al día.

En un primer momento, puede suspenderse la actividad deportiva durante 1 mes; en función de la evolución, se retomará la actividad parcial o totalmente.

---

## DOLOR

No debe descuidarse. En ausencia de signos de gravedad, la automedicación aporta alivio. Si los síntomas persisten, consultar al médico.

---

## DOLOR DE CABEZA

Véase **Cefalea**.

---

## DOLOR DE LA REGLA

Véase **Dismenorrea**.

---

## DORSALGIA

Consiste en un dolor situado entre la base del cuello y las últimas costillas. La dorsalgia suele ser vertebral o intercostal, consecuencia de un golpe directo y un movimiento en falso.

Tomar:

**Arnica montana 9 CH**, 1 dosis sistemáticamente.

**Actaea racemosa 15 CH**, 5 gránulos 3 veces al día.

**Phosphorus 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día en caso de ardor o sensaciones de calor entre los omoplatos, que empeora con el frío y mejora con el calor.

**Calcarea phosphorica 15 CH**, en caso de dolor que empeora con el frío y la humedad en un joven deportista longilíneo.

**Bryonia alba 9 CH**, en caso de que empeore al menor movimiento y mejore con el reposo y tumbado de espaldas.

---

## DULCAMARA

### Origen

Viña de Judea, planta trepadora que crece en lugares húmedos o en las orillas de los riachuelos.

---

## DOPAJE

Se trata de la utilización de sustancias o procedimientos destinados a incrementar artificial y temporalmente las posibilidades físicas, pero susceptible de dañar la salud. Los productos que permiten disfrazar alguna

de esas sustancias también se consideran dopantes.

Basándose en esta definición, el Consejo Superior de Deportes, ha elaborado una lista de productos prohibidos. Los medicamentos homeopáticos, que no son medicamentos sustitutos, no forman parte de esta lista.

### Síntomas característicos

- Dolores de los músculos y de los tendones por frío húmedo o después de haberse mojado, de haber sudado.
- Dolor de anquilosis de las articulaciones, con sensación de frío penetrante, desgarrador o lancinante, sordo o con magulladura y entumecimiento.
- Obstrucción de la nariz y asma de esfuerzo en tiempo húmedo, infecciones después de haber estado expuesto a la humedad.
- Empeoramiento con la humedad, el frío húmedo, la niebla y la noche.
- Mejoría con el calor; el tiempo seco y el movimiento.

### Indicación

- Prevención y tratamiento de los trastornos O.R.L. de ciertas verrugas, de tendinitis.

**Dulcamara** es un medicamento que se prescribe para prevenir y curar patologías relacionadas con el medio acuático (trastornos O.R.L., verrugas, etc.); por lo tanto está especialmente indicado en la práctica de deportes náuticos.

## ECCEMA MARGINADO DE HEBRA



Consiste en una erupción roja o pardusca, pruriginosa o ardiente que afecta sobre todo al hombre, situada en la parte superior de los muslos, sobre la cara interna y a veces alcanza la bolsa testicular. Durante 10 días se asociará un tópico antifúngico a:

**Arsenicum iodatum 15 CH** y

**Berberis vulgaris 5 CH**, 5 gránulos de cada, sistemáticamente, por la mañana y por la noche.

**Graphites 15 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche en caso de supuración.

**Hydrocotyle asiatica 5 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche en caso de transpiración importante.

Para el aseo utilizar un jabón alcalino: usar ropa interior de algodón. Si el tratamiento fracasa, hay que realizar una toma de muestra de la piel para descartar una causa bacteriana o candidiásica. En caso de recidivas el médico homeópata planteará tratamiento de fondo a partir de:

**Arsenicum album, Lycopodium clavatum, Natrum sulfuricum, Psorinum, Silicea, Sulfur, Thuya occidentalis** (véanse estos términos).

## ECHINACEA ANGUSTIFOLIA

### Origen

Equinácea.

### Síntomas característicos

- Síndromes infecciosos.
- Sensación de agujetas.

### Indicaciones

- Abrasión cutánea.
- Oreja (traumatismo).
- Herida (cicatrización).

## ELONGACIÓN

Es un estiramiento excesivo del músculo que provoca una desorganización interna de las fibras musculares; algunas pueden romperse sin llegar a producir hematoma.

Casi siempre el deportista siente un tirón después de un movimiento concreto que puede describir y que requiere la toma inmediata de:

**Arnica montana 9 CH**, 1 dosis.

En caso de duda, la ecografía permite distinguir la elongación de un pequeño desgarro que puede provocar hemorragia.

Después de suspender el entrenamiento durante 7 días, retomarlo progresivamente entre 9 y 15 días antes de volver a competir; y tomar:

**Arnica montana 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día durante 15 días.

## EMBARAZO

El deporte es beneficioso para el embarazo: aumenta el retorno venoso, facilita el trabajo durante el parto y disminuye estadísticamente el riesgo de cesárea. Sin embargo, deben respetarse algunas reglas:

- En el primer trimestre, todo está más o menos permitido a excepción de los deportes mecánicos con los que se sufren demasiadas sacudidas y el buceo porque la apnea es peligrosa para el feto.
- Después del cuarto mes, hay que renunciar a cualquier deporte con riesgo de golpes (de-

portes de combate, deportes colectivos) o de caídas (esquí), pues las pérdidas de líquidos aumentan durante el embarazo. Evitar el jogging y el tenis que provocan muchas sacudidas. Andar, nadar y hacer gimnasia suave son los deportes más indicados entre el primero y el octavo mes; no se debe montar en bici durante el tercer trimestre.

- Evitar los estiramientos violentos y tomar, en periodo de actividad física:

**China rubra 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día: los calambres son, desde luego, más frecuentes durante el embarazo.

## ENFERMEDAD DE OSGOOD – SCHLATTER

Se trata de un defecto en la osificación que lleva a un desprendimiento de la epífisis a nivel de la tuberosidad anterior de la tibia (tumefacción ósea situada bajo la rodilla).

Está relacionada con una tensión mecánica excesiva en la inserción del tendón rotuliano sobre la tuberosidad tibial anterior que duele al palparla. Se produce durante los “estirones” de la pubertad, especialmente en el niño deportista o cuando el sujeto presenta sobrepeso. Su diagnóstico, esencialmente clínico, obliga a reducir la actividad deportiva.

Véase **Distrofia del crecimiento**.

## ENFERMEDAD DE SCHEUERMANN o CIFOSIS DORSAL DOLOROSA JUVENIL

Afecta al adolescente al principio de la pubertad, principalmente al varón. Refleja la debilitación de la columna vertebral por diferentes factores con los siguientes síntomas: dorsalgias

del esfuerzo que se calman con el reposo, rigidez raquídea, deformación o cifosis o espalda encorvada.

Véase **Distrofia del crecimiento**.

## ENFERMEDAD DE SEVER o EPIFISITIS POSTERIOR DEL CALCÁNEO

La enfermedad de Sever se traduce en una afección del núcleo secundario de osificación del calcáneo (hueso del talón) en el niño muy activo, entre los 8 y los 15 años. Durante las actividades deportivas, esta zona va a sufrir tensiones y microtraumatismos directos e indirectos (tracciones musculares, onda de choque en la recepción del talón en el suelo, etc.). El dolor se siente al realizar esfuerzos y se calma cuando está en reposo. Se puede andar de puntillas y no produce dolor; al contrario que andar sobre los talones.

Es imprescindible guardar reposo absoluto en cuanto a las actividades deportivas, es decir, que además de dejar temporalmente el deporte que practique el niño, es importante que guarde también reposo en cuanto a las actividades extradeportivas en las que se utilicen los talo-

nes (correr con los amigos, andar en bici, etc.). Es imprescindible corregir el trastorno estático y, para ello, deberá llevar una prótesis adaptada en la planta del pie que amortigüe, estabilice y corrija.

La enfermedad de Sever requiere seguimiento por el médico y el podólogo.

Véase **Distrofia del crecimiento, Talón, Talgia**.

## ENTUMECIMIENTO DEL PENE

El entumecimiento del pene o del perineo es un síntoma que se suele ver en el ciclista cuando el sillín está mal colocado o su forma está mal adaptada. Se trata de un proceso benigno.

Tomar:

**Causticum 7 CH**, 5 gránulos 2 veces al día, y  
**Bovista gigantea 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día.

## EPICONDILITIS o CODO DE TENISTA

Se trata de una tendinitis de inserción en el borde externo del codo. Esta patología debe tratarse desde los primeros síntomas porque puede hacerse crónica y perjudicar al deportista durante varios meses.

Los masajes, los ultrasonidos y la crioterapia, dan buenos resultados. Tomar:

**Ruta graveolens 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día de forma sistemática entre 1 y 3 meses, y

**Arnica montana 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día durante 15 días.

**Colocythis 7 CH**, 5 gránulos 3 veces al día si el dolor se alivia con el brazo en cabestrillo y llevando una codera bien apretada.

**Dioscorea villosa 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al

día en caso de que se alivie con la extensión y estirando el antebrazo sobre el brazo.

**Kalium bichromicum 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día si la localización del dolor puede cubrirse con la yema del dedo.

## EPIFISITIS DE CRECIMIENTO

Véase **Distrofia del crecimiento**.

## EPIFISITIS POSTERIOR DEL CALCANEÓ

Véase **Enfermedad de Sever**.

## EPÍSTAXIS

Véase **Nariz**.

## EPITROCLEITIS

Se trata de la misma patología que la epicondilitis pero en el borde interno del codo; el tratamiento es idéntico.

Véase **Epicondilitis**.

## EQUIMOSIS

Véase **Hematoma**.

## ERIGERON CANADENSIS

### Origen

Junco de Canadá.

### Síntoma característico

- Emisión abundante de sangre que empeora al menor movimiento.

### Indicación

- Hemorragia uterina.

## ERUPCIÓN CUTÁNEA o ERITEMA CUTÁNEO

Estos términos definen un enrojecimiento de la piel cuyas causas son múltiples:

- El sol (**insolación**).
- El frío (**sabañones, paniculitis**).
- El roce (**eritema, ampolla**).
- Una micosis (**pie de atleta, eccema marginado de Hebra, intertrigo**).
- Una infección cutánea (**absceso, foliculitis**).

Véanse estos términos.

## ESGUINCE



Es consecuencia de una torsión articular. Si el ligamento afectado está estirado, se trata de un esguince benigno; si está dilacerado o desgarrado, se trata de un esguince medio que requiere una contención suave; si está roto o arrancado, se trata de un esguince grave que justifica una contención rígida (escayola o resina), a veces incluso una intervención quirúrgica.

Después de 2 días de reposo aplicando hielo, comenzar la rehabilitación con el fisioterapeuta y tomar:

***Ruta graveolens* 5 CH**, y

***Arnica montana* 9 CH**, 5 gránulos de cada sistemáticamente 3 veces al día durante 7 días.

***Apis mellifica* 9 CH**, 5 gránulos cada 10 minutos durante 1 hora, después 4 veces al día durante 3 días si hay hinchazón.

En caso de esguinces de repetición, tomar:

***Calcarea fluorica* 9 CH**, y

***Natrum carbonicum* 5 CH**, 5 gránulos de cada 5 veces al día.

En caso de esguince benigno o medio se puede reanudar la competición entre el 10° y el 20° día después de la lesión; si el esguince es grave pueden ser necesarios 2 meses o incluso más tiempo de reposo.

## ESPALDA

Véase **Dorsalgia, Lumbalgia, Vértebra**.

## ESPOLON CALCÁNEO

Es una calcificación a nivel de la inserción del arco plantar (lámina fibrosa que forma el arco del pie) sobre el calcáneo (hueso del talón).

Véase **Mioaponeurosis plantar**.

## ESTRÉS

Véase **Miedo por anticipación**.

## EUPHRASIA OFFICINALIS

### Origen

Eufrasia.

### Síntomas característicos

- Lagrimeo claro, abundante, irritante con enrojecimiento de las conjuntivas, edema de los párpados, rinorrea abundante pero no irritante.
- Sensación de arena en los ojos, de ardor; de visión doble.
- Empeoramiento con el calor, la luz del sol y el aire.
- Mejora en la oscuridad.

### Indicaciones

- Irritación ocular.
- Oftalmia de la nieve.

## EXÁMENES COMPLEMENTARIOS CON TÉCNICAS DE IMAGEN

Los traumatismos, ya sean óseos, articulares, musculares, ligamentarios o cerebrales, a veces requieren exámenes complementarios para confirmar un diagnóstico o precisar las lesiones.

### La ecografía

Las imágenes reproducidas son el reflejo de un eco sobre elementos del cuerpo de diferente densidad (es el principio del sonar). Es un examen destinado principalmente a las lesiones musculares y tendinosas. Visualiza las anomalías de la trama del tejido, las reacciones edematosas y los hematomas.

### La radiografía standard

Utiliza los rayos X y da una imagen global de la estructura que se va a analizar. Los clichés estándar muestran las fracturas, las calcificaciones, las distensiones o desgarros de ligamentos en los esguinces por el sesgo de un bostezo articular que se busca con el movimiento forzado.

### El escáner

Utiliza también los rayos X y realiza imágenes en corte de la estructura que se va a analizar. A veces, es útil inyectar un producto iodado por vía intravenosa para mejorar el contraste. El escáner es el mejor examen para las lesiones

de disco y para el diagnóstico de la hernia. También es interesante para el hueso y el cerebro.

### El artroescáner

Este examen aúna una artrografía, que consiste en inyectar un producto de contraste en la articulación y un escáner; permite visualizar el deterioro de un cartílago y evaluar las capsulitis.

### La RMN (Resonancia magnética nuclear)

Este examen consiste en un campo magnético y ondas de radio que excitan átomos de hidrógeno y los ponen en resonancia. La energía que se obtiene se traduce después en imágenes. La RMN permite realizar imágenes en corte en diferentes planos y reconstruir en tres dimensiones la estructura que se está analizando. Muestra las lesiones de menisco, ligamentos, las lesiones importantes del cartílago, las fracturas de tensión y precisa las lesiones en caso de dolores musculares crónicos.

### La escintigrafía

Este examen se hace en dos tiempos: se inyecta un producto radioactivo inofensivo e indoloro por vía intravenosa. Éste se fija al hueso, después se registra esta fijación y se traduce en forma de imágenes.

Es el mejor examen para las fracturas de tensión y para la algodistrofia, permitiendo un diagnóstico precoz en 24 o 48 horas.



# • F • G • H • I • J • K •

FALTA DE CONFIANZA .....	56
FASCITIS PLANTAR .....	56
FERRUM METALLICUM .....	56
FERRUM PHOSPHORICUM .....	56
FIBROSIS .....	56
FISURA ÓSEA .....	56
FLATO .....	56
FLEBITIS .....	57
FLICTENA .....	57
FLUORICUM ACIDUM .....	57
FOENUM GRAECUM .....	57
FOLICULITIS .....	57
FONDO (tratamiento de) .....	57
FORÚNCULO .....	58
FRACTURA .....	58
FRACTURA POR FATIGA .....	58
FRÍO .....	58
GASTRALGIA .....	58
GELSEMIUM SEMPERVIRENS .....	58
GINSENG .....	59
GLONONINUM .....	59
GOLPE DE CALOR .....	59
GNAPHALIUM POLYCEPHALUM .....	59
GRAPHITES .....	59
GRIETA .....	60
HAMAMELIS VIRGINIANA .....	60
HAMBRE CANINA .....	60
HEDEOMA PULEGIOIDES .....	60
HEKLA LAVA .....	60
HEMATOMA .....	61
HEMORRAGIA .....	61
HEMORRAGIA UTERINA .....	61
HEPAR SULFUR .....	61

HERIDA .....	61
HERPES LABIAL .....	62
HIDRARTROSIS .....	62
HIDRATACIÓN .....	62
HIGROMA .....	62
HINCHAZÓN ARTICULAR .....	62
HIPEREXCITACIÓN .....	63
HIPERLAXITUD .....	63
HIPERQUERATOSIS .....	63
HIPOGLUCEMIA .....	63
HISTAMINUM .....	63
HORMIGUEO .....	64
HUESO .....	64
HYDROCOTYLE ASIATICA .....	64
HYPERICUM PERFORATUM .....	64
IGNATIA AMARA .....	64
INDURACIÓN .....	65
INFECCIÓN CUTÁNEA .....	65
INFLUENZINUM .....	65
INSOLACIÓN .....	65
INSOMNIO .....	66
INTERTRIGO .....	66
IPECA .....	66
IRRITACIÓN CUTÁNEA .....	66
JABORANDI .....	67
KALIUM BICHROMICUM .....	67
KALIUM CARBONICUM .....	67
KALIUM IODATUM .....	68
KALIUM PHOSPHORICUM .....	68
KALMIA LATIFOLIA .....	68
KNOCK OUT (KO) .....	68
KREOSOTUM .....	68



## FALTA DE CONFIANZA

Véase **Confianza**.

## FASCITIS PLANTAR

Véase **Mioaponeurosis plantar**.

## FERRUM METALLICUM

### Origen

Hierro metálico.

### Síntomas característicos

- Palidez en la cara con sofocos vasomotores frecuentes, palidez de las mucosas, cansancio, sensibilidad al frío, irritabilidad.
- Dolores pulsátiles, como un martilleo, hipersensibilidad del cuero cabelludo, sensación de pulsaciones en todo el cuerpo «como pequeños martilleos», intolerancia al huevo, asco por la carne.
- Empeoramiento con el frío, la inmovilidad, por la noche y en caso de hemorragia abundante.
- Mejoría con el movimiento lento y el calor.

### Indicaciones

- Anemia.
- Fibrosis.
- Mal de altura.

Este medicamento no es suficiente en caso de anemia por carencia de hierro y, por lo tanto, debe asociarse a la toma de hierro y de vitamina C que favorece su absorción.

## FERRUM PHOSPHORICUM

### Origen

Fosfato ferroso-férrico.

### Síntomas característicos

- Palidez de la cara con sofocos vasomotores frecuentes, acompañados de sensación de calor, piel húmeda sin transpiración abundante.
- Fatiga, hipersensibilidad al dolor, inflamación de las articulaciones, en particular en el hombro derecho.

- Empeoramiento por la noche, tumbado, con el movimiento y los esfuerzos violentos.
- Mejora con el frío local.

### Indicación

- Dolor de hombro.

## FIBROSIS

La fibrosis es una cicatriz hecha de un tejido cuyas cualidades, en particular las elásticas, no son las mismas que las de una fibra muscular sana. Reanudar demasiado pronto la actividad física, una rehabilitación mal realizada, la toma de antiinflamatorios en los 4 días que siguen a la lesión, pueden favorecer esta fibrosis por la persistencia de hierro a nivel de la lesión.

Tomar durante 3 meses:

**Arnica montana 9 CH**, 5 gránulos por la mañana de forma preventiva, para evitar un sufrimiento muscular que se puede convertir en lesión.

**Ferrum metallicum 15 CH**, 5 gránulos por la noche.

**Calcarea fluorica 15 CH**, 5 gránulos al acostarse.

## FISURA ÓSEA



Se corresponde con lo que vulgarmente se conoce como fractura incompleta, por lo tanto sin desplazamiento o con una fractura cortical, es decir, que sólo afecta a la estructura superficial del hueso.

Debe considerarse como una fractura y tratarse como tal. Sin embargo, será menor el tiempo durante el cual debe abandonarse la competición: entre 3 y 8 semanas, según la localización.

## FLATO

El flato es un dolor abdominal agudo en el lado derecho o izquierdo, por debajo de las costillas, que aparece al realizar cierto nivel de esfuerzo. La respiración es más o menos entrecortada. El dolor obliga a ralentizar el ritmo o a detenerse. El flato se suprime con inspiraciones lentas. Para

evitar esta molestia, hay que calentar correctamente, llevar una respiración rítmica durante el esfuerzo y evitar el esfuerzo físico después de una comida abundante. Las diferentes causas que se han mencionado para explicar estos dolores, sugieren tomar:

***Colocynthis 9 CH, Bryonia alba 9 CH y Veratrum viride 7 CH***, 5 gránulos de cada 3 veces al día antes del esfuerzo, si el fenómeno es recidivante o durante una prueba de resistencia.

## FLEBITIS



Durante los viajes largos, después de las competiciones, en autobús o en avión, existe el riesgo de complicaciones circulatorias en las pantorrillas, principalmente después de los 30 años. A veces el único factor que favorece esta complicación son los masajes demasiado tónicos después del esfuerzo. La flebitis es la formación de un coágulo en una vena. La pantorrilla está tensa, dolorosa; hay aceleración del pulso. Es indispensable consultar al médico urgentemente. Mientras esperamos, poner en alto la pierna enferma y tomar:

***Bothrops lanceolatus 5 CH***, 5 gránulos 4 veces al día, que habrá que asociar rápidamente con un tratamiento anticoagulante.

En caso de flebitis superficial dolorosa materializada por un cordón venoso, prominente y duro bajo el dedo, tomar conjuntamente:

***Apis mellifica 9 CH***, 5 gránulos cada 15 minutos durante 2 horas, después 3 veces al día, y ***Vipera redi 7 CH***, 5 gránulos 4 veces al día hasta la curación.

Para prevenir este tipo de patologías hay que llevar calcetines o medias de contención e hidratarse adecuadamente.

## FLICTENA

Véase **Quemadura**.

## FLUORICUM ACIDUM

### Origen

Ácido fluorhídrico.

### Síntomas característicos

- Cicatrices induradas importantes.
- Sensación de calor en todo el cuerpo, de ardor en la planta de los pies y en las palmas, prurito en los orificios o a nivel de las ulceraciones.
- Transpiración acre, maloliente, irritante, especialmente entre los dedos de los pies.
- Deseo de bebidas frías y alimentos condimentados.
- Empeora con el calor y la inmovilidad.
- Mejora con el frío, las aplicaciones frías, y el movimiento prolongado.

### Indicaciones

- Cicatriz (picores).
- Pie de atleta.

## FOENUM GRAECUM

### Origen

Alholva, fenogreco.

### Síntoma característico

- Aumento de peso por un aumento del apetito.

### Indicación

- Sobrepeso.

## FOLICULITIS

Véase **Transpiración**.

## FONDO (tratamiento de)

Cuando la enfermedad es crónica o recurrente o cuando se trata de controlar un problema psicológico (la ansiedad, por ejemplo) conviene poner en marcha, junto con el médico homeópata, un tratamiento destinado a reducir la intensidad o la frecuencia de los síntomas. En homeopatía, a este tipo de tratamiento se le llama tratamiento de fondo por oposición a los medicamentos recomendados tras la observación de síntomas concretos.

## FORÚNCULO

Véase **Abceso**.

## FRACTURA



Una fractura se puede tratar, según su localización, quirúrgicamente, mediante inmovilización con yeso o con simple descarga (muletas, castetrillo).

En el momento del traumatismo, tomar:

***Arnica montana 9 CH***, 1 dosis, y

***Apis mellifica 9 CH***, 5 gránulos 4 veces al día durante 1 semana en caso de edema.

Durante la primera semana, el dolor se alivia con: ***Symphitum officinale 5 CH***, a razón de 5 gránulos 4 veces al día.

Durante 2 meses, tomar:

***Calcarea phosphorica 9 CH***, 5 gránulos por la noche.

***Silicea 9 CH***, 1 dosis por semana.

***Symphitum officinale 6 DH***, 20 gotas por la mañana y al acostarse.

## FRACTURA POR FATIGA



El término exacto y menos peyorativo es «fractura de tensión». Su diagnóstico a veces es delicado, puede requerir una escintigrafía o una IRM. El tratamiento es el de una fractura clásica con un tiempo de inmovilización más corto.

Véase **Fractura**.

## GASTRALGIA

Este término define el dolor de estómago.

Véase **«Síndrome de Bush», Hambre canina, Mal de altura, Mareos en los medios de transporte, Miedo por anticipación**.

## GELSEMIUM SEMPERVIRENS

### Origen

Jazmín amarillo.

### Síntomas característicos

- Cansancio, dolores en la parte posterior de la cabeza, ansiedad, diarrea ligadas al estrés que puede ir acompañada de necesidad de orinar, pesadez en los miembros, lasitud, atontamiento, adormecimiento, agujetas generalizadas.
- Empeoramiento con el calor y las emociones.
- Mejora con la emisión de orina, el sudor y el movimiento.

### Indicaciones

- Temblores,
- Miedo por anticipación con inhibición.
- Insomnio.
- Golpe de calor.
- Mareos en los medios de transporte.

Es un medicamento indicado en el deportista inhibido, paralizado por el miedo, que tiene la impresión de tener las piernas y los brazos demasiado pesados, de desplazarse al ralentí, de ser incapaz de franquear un «obstáculo».

## FRÍO

Puede originar algunos problemas generales o locales que dificulten la práctica deportiva:

- Entumecimiento y hormigueo (parestesia). Tomar:

***Aconitum napellus 15 CH***, 5 gránulos 3 veces al día hasta que desaparezcan los síntomas.

- **Hipoglucemia** (véase este término).

- Una dolencia cutánea (véase **Sabañones, Grietas, Paniculitis por el frío**).

- Riesgo acrecentado de tendinitis y accidentes musculares.

Es imprescindible llevar ropa adecuada y una crema protectora, preferentemente desprovista de agua y aplicada la víspera por la noche, para evitar estas molestias. Un buen calentamiento reducirá el riesgo a nivel de tendones y músculos.

## GINSENG

---

### Origen

Panax ginseng.

### Síntoma característico

- Mejora con el movimiento.

### Indicación

- Fatiga (se utiliza Tintura Madre de *Ginseng*).

## GLONINUM

---

### Origen

Trinitrina.

### Síntomas característicos

- Palpitaciones con latidos rápidos, hipertensión arterial pasajera, dolores de cabeza intensos y brutales con palpitaciones en la cabeza.
- Vértigo ligado al calor; sofocos.
- Empeoramiento con el calor; el ruido y las sacudidas.
- Mejora al aire libre y apretando la cabeza entre las manos.

### Indicaciones

- Hipertensión arterial.
- Golpe de calor.

**Glonoium** es uno de los medicamentos indicados para el piloto de carreras de coches que, cuando se quita el casco y la cogulla presenta el rostro congestionado, con latidos bien visibles en las carótidas, debido al estrés y al calor (véase **Aconitum napellus**).

## GOLPE DE CALOR



Se manifiesta con dolores de cabeza, congestión de la cara, escalofríos, fiebre. Tomar, a razón de 5 gránulos cada 10 minutos durante 1 hora, luego cada hora hasta la noche y después 4 veces al día durante 2 días:

**Belladonna 9 CH**, en caso de cefaleas con latidos, palpitaciones, intolerancia a la luz y al ruido; la sed es intensa, las pupilas están dilatadas.

**Glonoium 9 CH**, con un cuadro idéntico al de **Belladonna** pero latidos más marcados que

se sienten a nivel de las carótidas.

**Gelsemium sempervirens 9 CH**, cuando el sujeto está abatido, con impresión de que se le va a parar el corazón; se queja de vértigos y no tiene sed.

**Natrum carbonicum 9 CH**, 5 gránulos 4 veces al día en caso de agotamiento después de hacer ejercicio con mucho calor.

Hacerle beber y aplicar compresas frías sobre el cráneo. Si hubiese un camión frigorífico en el lugar; meter dentro al deportista durante 10 minutos para aislarle del calor. Si aparece delirio o pérdida de conciencia en este contexto de exposición prolongada al sol debemos pensar en una hipertermia maligna que requiere hospitalización.

## GNAPHALIUM POLYCEPHALUM

---

### Origen

Siempreviva amarilla de América del Norte.

### Síntomas característicos

- Dolores intensos lineales con hormigueos y sensación de entumecimiento.
- Calambres en las pantorrillas o en los pies, sensación de rigidez articular.
- Insensibilidad «en raqueta» de la parte lateral del muslo.
- Empeora con el reposo, tumbado y andando.
- Mejora estando sentado y flexionando el miembro doloroso.

### Indicación

- Ciática.

## GRAPHITES

---

### Origen

Mina de plomo.

### Síntomas característicos

- Ansiedad, lentitud de pensamiento, sensiblería, sensibilidad al frío, eccema húmedo, costras pegajosas, cicatrices induradas, verrugas cercanas a las uñas que a menudo están deformadas.

- Bulimia o aversión a los dulces, la carne, los alimentos cocidos y calientes.
- Sensación de pesadez y entumecimiento de los miembros en reposo, calambres.
- Sensación de frío en todo el cuerpo y escalofríos.
- Empeoramiento con el frío, el calor de la cama y la regla.
- Mejora con el movimiento, al aire libre, y tomando bebidas y alimentos calientes.

### Indicación

- Cicatrices, verrugas, eccema marginado de Hebra, pie de atleta, roce (lesiones), induraciones, planta del pie (calentamiento), uña encarnada.
- Exceso de peso.

Es uno de los medicamentos esenciales en el tratamiento del sobrepeso con el medicamento ***Thuya occidentalis*** (véase este término).

---

## GRIETA

Es una pequeña fisura que afecta a la piel o a una mucosa (los labios, principalmente) y aparece en época de frío. Tomar durante el invierno: ***Nitricum acidum 15 CH***, 5 gránulos por la mañana en caso de dolor y de que esté localizada en la yema de un dedo.

***Petroleum 7 CH***, 5 gránulos por la mañana y por la noche cuando las grietas tienen un aspecto sucio.

Utilizar de forma local la pomada **Cicaderma®** 2 o 3 veces al día.

Como prevención, aplicar 1 vez al día una crema hidratante.

---

## HAMAMELIS VIRGINIANA

### Origen

Hamamelis de Virginia.

### Síntomas característicos

- Sensación de dolorimiento, de magulladura, de agujetas.

- Sensación de estallido en las venas, equimosis al menor contacto por fragilidad de las paredes venosas, hemorroides.
- Empeoramiento por los traumatismos y las sacudidas.

### Indicación

- Desgarro muscular.
- Hematomas, hemorragias.
- Oído (traumatismo).

---

## HAMBRE CANINA

Es una sensación de malestar causada por una hipoglucemia (disminución de la cantidad de azúcar en la sangre). El deportista no tiene fuerza, puede sentir dolor de cabeza y dolores abdominales. Es urgente recargar el organismo por medio de bebidas o de «barritas» hiperglucídicas; la hipoglucemia conduce a veces a la pérdida de conciencia.

Si tras el esfuerzo estos síntomas se repiten, el médico homeópata propondrá un tratamiento de fondo, casi siempre con ***Anacardium orientale***, ***Calcarea carbonica ostreareum***, ***Lycopodium clavatum***, ***Sulfur*** (véanse estos términos).

---

## HEDEOMA PULEGIOIDES

### Origen

Poleo americano.

### Síntomas característicos

- Dolores de la planta del pie.
- Empeoramiento con el movimiento.

### Indicación

- Tendinitis de Aquiles.

---

## HEKLA LAVA

### Origen

Lava del monte Hekla.

### Síntoma característico

- Dolores de la base del pulgar y del tendón de Aquiles.

## Indicaciones

- Distrofia del crecimiento.
- Mioaponeurosis plantar.
- Tendinitis de Aquiles.

## HEMATOMA

Es una colección de sangre en los tejidos subcutáneos o más profunda, a veces en un órgano. Si se sospecha una hemorragia interna hay que realizar un examen médico urgente.

Para los hematomas superficiales o musculares, se debe aplicar inmediatamente hielo durante 20 minutos con compresión. El tratamiento homeopático asocia, hasta la curación:

***Arnica montana 9 CH***, 5 gránulos 3 veces al día después de una dosis inicial en 15 CH, y  
***Bellis perennis 5 CH***, 5 gránulos 3 veces al día.

En caso de edema, añadir:

***Hamamelis virginiana 5 CH***, 5 gránulos 3 veces al día.

## HEMORRAGIA

Véase **Sangrado**.

## HEMORRAGIA UTERINA

Los esfuerzos físicos pueden desembocar en un aumento del flujo sanguíneo durante la regla o en hemorragias fuera del periodo menstrual. Aparte de la molestia que esto supone, la pérdida de sangre puede provocar cansancio. Tomar:  
***China rubra 9 CH***, 5 gránulos 3 veces al día.  
***Erigeron canadensis 5 CH***, 5 gránulos 3 veces al día en caso de que empeore con el esfuerzo físico.

## HEPAR SULFUR

### Origen

Mezcla de flor de azufre y de caliza de ostra.

### Síntomas característicos

- Impulsividad, irritabilidad, ataques de ira violentos y repentinos.

- Infecciones con supuración resistente a los antibióticos, forúnculos, abscesos.
- Hipersensibilidad al dolor; sensación de latidos, dolor «como producido por espinas» a nivel de inflamaciones, hipersensibilidad del cuero cabelludo, crujidos y dolor de oídos al sonarse.
- Empeoramiento con el frío, las corrientes de aire frío, durante el invierno y con el aire acondicionado.
- Mejoría con el calor.

## Indicaciones

- Agresividad.
- Infección cutánea.
- Oído (prevención de las infecciones después de un traumatismo).

Atención, tomar **Hepar sulfur** en diluciones bajas puede provocar efectos secundarios cuando existe una infección de cavidades cerradas (senos, oído medio). Nunca hay que tomarlo por debajo de **15 CH** sin el aval de su médico homeópata.

Está indicado en un deportista muy sensible a las corrientes de aire frío en cuanto a las infecciones, al dolor físico y psicológico, muy irritable y violento, dispuesto a todo para ganar, incluso con irregularidades a menudo dismutadas.

## HERIDA

Cualquier herida se debe limpiar y desinfectar; las más profundas deben ser exploradas por un médico y suturadas después.

El tratamiento homeopático facilita la cicatrización por su acción antiséptica y antiinflamatoria y alivia el dolor. Tomar:

***Calendula officinalis 6 DH*** y

***Echinacea angustifolia 6 DH*** en cantidades iguales, 30 gotas 3 veces al día en medio vaso de agua hasta la cicatrización.

***Staphysagria 9 CH***, 5 gránulos 3 veces al día si la herida es limpia y lineal.

***Hypericum perforatum 15 CH***, 5 gránulos 3 veces al día cuando los dolores son muy agudos o persistentes.

Véase **Abrasión cutánea**.

## HERPES LABIAL

Se diagnostica por la presencia de un ramillete de vesículas sobre el labio o cerca de él. El estrés, una infección, las condiciones climáticas, la regla en la mujer pueden provocar recidivas de herpes labial molestas para el deportista.

Tomar:

***Rhus toxicodendron 9 CH***, 5 gránulos 3 veces al día.

***Borax 5 CH***, 5 gránulos 3 veces al día.

***Vaccinotoxinum 9 CH***, 1 dosis en cuanto aparezcan los primeros síntomas, asociado con

***Apis mellifica 5 CH***, 5 gránulos 3 veces al día.

Como prevención de recidivas demasiado frecuentes, también se puede tomar:

***Vaccinotoxinum 9 CH***, 1 dosis 1 vez por semana durante 1 mes, después 1 vez al mes.

## HIDRARTROSIS

Véase **Hinchazón articular**.

## HIDRATACIÓN

En caso de actividad deportiva, el aporte hídrico debe ser de 2 litros al día como mínimo; será más importante en caso de pruebas de fondo o en caso de calor intenso. No hay que esperar a tener sed para beber sino repartir el aporte de líquido durante el día.

Los días de competición, entre la última comida y el calentamiento, beber solo agua mineral, rica en calcio y magnesio y sin gas. Se podrá tomar una bebida azucarada a base de fructosa y glucosa antes del calentamiento, durante la competición si fuera posible. En la hora des-

## HIGROMA

Se trata de una tumefacción más o menos dolorosa, de consistencia blanda, evolución crónica, próxima a una articulación, secundaria a micro-traumatismos repetidos. Las localizaciones más frecuentes son:

- El codo (el portero de fútbol, por ejemplo).
- La rodilla (el jugador de voleibol, por ejemplo).
- El talón (marchador, por ejemplo).

Tomar:

***Apis mellifica 9 CH***, 5 gránulos 5 veces al día los primeros días, después espaciar las tomas en función de la mejoría.

La principal complicación es la infección, que requiere un tratamiento antibiótico.

Los higromas voluminosos o recidivantes necesitan cirugía.

## HINCHAZÓN ARTICULAR



Habrà que diferenciar entre una hinchazón intraarticular; de origen sinovial o hemático (sangre) y un edema extraarticular que afecta a los tejidos subcutáneos. Para diferenciarlos, es necesario consultar al médico.

pués de acabar la prueba, se tomará agua bicarbonatada.

El déficit de líquidos da lugar a una disminución del rendimiento y puede provocar calambres. Tomar:

***China rubra 9 CH***, 5 gránulos 3 veces al día en caso de deshidratación o como prevención en sujetos cuya transpiración es abundante (hay que destacar que en fórmula 1, en los años 80, un piloto como Didier Pironi podía perder hasta 6 kg. durante el Grand Prix).

***Natrum muriaticum 9 CH***, 5 gránulos 2 veces al día asociado con ***China rubra***.

Mientras esperamos, tomar:

**Arnica montana 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día sistemáticamente durante 5 días.

**Bryonia alba 9 CH**, 5 gránulos 4 veces al día en caso de que se alivie con el reposo, que es lo más frecuente en este tipo de patología.

**Apis mellifica 9 CH**, 5 gránulos 4 veces al día si la mejoría se obtiene con aplicaciones frías.

**Bryonia alba** y **Apis mellifica** pueden tomarse de forma alternativa, cada uno 2 veces al día.

**Ledum palustre 7 CH**, 5 gránulos 4 veces al día en caso de edema pálido con sensación de ardor que mejora con aplicaciones de hielo.

**Belladonna 5 CH**, 5 gránulos 4 veces al día en caso de edema de color rojo brillante con dolor pulsátil.

## HIPEREXCITACIÓN

Es el resultado de una hiperactividad cerebral antes de la competición: el deportista piensa demasiado en su prueba y por tanto pierde su impulso nervioso y la concentración.

Tomar:

**Coffea cruda 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día durante las 48 horas anteriores a la competición.

La hiperexcitación puede ser también fruto del **miedo por anticipación** o de **falta de confianza** (véanse estos términos).

La estructura psicológica del sujeto a veces es un factor de excitabilidad. En ese caso, el médico homeópata puede proponer un tratamiento de fondo.

## HIPERLAXITUD

Se trata de una movilidad excesiva de una o varias articulaciones. Puede ser constitucional o adquirida por un traumatismo ligamentario o tendinoso. Cualquier torsión articular debe ser

examinada y rehabilitada. La actividad deportiva se reanuda cuando la articulación es de nuevo estable.

A largo plazo, la homeopatía aporta mejoría. Tomar:

**Calcarea fluorica 5 CH**, 5 gránulos por la noche cuando es consecuencia de un traumatismo y en dilución más alta, **9 CH** o **15 CH**, en caso de laxitud natural de todas las articulaciones.

**Natrum carbonicum 5 CH**, 5 gránulos al acostarse.

## HIPERQUERATOSIS

Es un espesamiento de las capas superficiales de la piel que le da un aspecto córneo (véanse **Callo**, **Callosidades**, **Perineo**, **Verruga**).

## HIPOGLUCEMIA

Es una disminución de la cantidad de glucosa en la sangre; la glucemia normal en ayunas es de 1 gramo por litro de sangre. En las 2 horas posteriores a una comida, esta cifra aumenta hasta alrededor de 1,60 gramos por litro de sangre después de un momento de hipoglucemia. Esta es la razón por la que la última comida debe tomarse como mínimo 3 horas antes de empezar la competición. Por el contrario, un aporte de glúcidos justo antes del esfuerzo no es perjudicial pues la actividad física impide la hipoglucemia reaccional de la digestión. La falta de aporte o el aumento del gasto disminuyen la glucemia (véase **Hambre canina**).

## HISTAMINUM

### Origen

Histamina.

### Síntomas característicos

- Alergias.
- Migrañas.

### Indicaciones

- Dermatitis de contacto, urticaria.



## HORMIGUEO

Véase **Parestesias**.

### HUESO

El esqueleto consta de 206 huesos compuestos de tejido vivo muy rígido y unidos entre sí por ligamentos. El hueso más largo es el fémur y el más pequeño un hueso del oído interno llamado estribo. Distinguimos huesos largos (fémur y húmero, por ejemplo) y huesos planos (huesos del cráneo y omoplato, por ejemplo). Los huesos largos tienen una diáfisis (parte media del cuerpo), compuesta por hueso compacto y dos epífisis, formadas por hueso esponjoso que son sus extremidades. Entre la epífisis y la diáfisis existe una zona intermedia que mide como mucho algunos centímetros, la metáfisis. Los huesos planos están formados por dos tablas densas de hueso compacto entre las que se encuentra el hueso esponjoso. El cartílago de conjunción, que permite el crecimiento, se sitúa entre la metáfisis y la diáfisis. La cortical es la parte superficial del hueso. En las articulaciones, el hueso está recubierto por cartílago.

Véase **Periostio**, **Periostitis**.

## HYDROCOTYLE ASIATICA

### Origen

Hidrocotile asiática.

### Síntomas característicos

- Piel seca, gruesa, costrosa y que se pela.
- Picores intensos especialmente en la planta de los pies con transpiración profusa.

### Indicaciones

- Eccema marginado de Hebra, paniculitis, urticaria, pie de atleta.

## HYPERICUM PERFORATUM

### Origen

Corazoncillo perforata.

### Síntomas característicos

- Color de cóccix.
- Secuelas dolorosas de traumatismo craneal, asociado con **Natrum sulfuricum**.
- Dolores intensos de las terminaciones nerviosas, dolores lancinantes a lo largo del recorrido de un nervio.
- Empeoramiento con el contacto, las sacudidas y el tiempo frío y húmedo.

### Indicaciones

- Heridas y cicatrices dolorosas, insolación.
- Síndrome del canal carpiano, cóccix (dolor de), ciática.
- Hormigueos y parestesias, nervio (traumatismo).

**Hypericum perforatum** es el **Arnica montana** de los nervios; es el medicamento específico de los traumatismos de los nervios.

## IGNATIA AMARA

### Origen

Haba de San Ignacio.

### Síntomas característicos

- Cansancio con sensación de vacío en el estómago, espasmos, ansiedad, depresión reaccional, hipersensibilidad al dolor; a los olores, «nudo» en la garganta, opresión respiratoria, suspiros, bostezos, dolor de cabeza con sensación de que un clavo atraviesa lateralmente el cráneo.
- Empeoramiento con las emociones, los excitantes, las muestras de ánimo y los olores fuertes, hacia las 11 de la mañana.
- Mejoría con el calor y la distracción.

### Indicaciones

- Insomnio.
- Miedo por anticipación.
- Mareo en los medios de transporte.

Es un medicamento indicado en el deportista ansioso, «espasmofílico», que siente un «nudo»

en la garganta, suspira muchas veces, se queja de síntomas desconcertantes, cambiantes y contradictorios.

Por otro lado hay que destacar que se trata de uno de los diez medicamentos que más se prescriben en homeopatía.

## INDURACIÓN

La induración de los tejidos cutáneos y subcutáneos se corresponde con un espesamiento y un endurecimiento por un fenómeno asociado al roce y la compresión. Los **callos** y las **callosidades** son ejemplos de ello (véanse estos términos). La induración del perineo en los ciclistas también es muy molesta; recibe el nombre de «tercer testículo».

Para el tratamiento de las induraciones se suele recurrir a:

**Antimonium crudum 7 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche en caso de induración cutánea.

**Calcarea fluorica 9 CH**, 5 gránulos por la noche en caso de induración subcutánea.

**Graphites 9 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche en caso de sensación de ardor.

**Conium maculatum 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día en caso de induración del perineo.

## INFECCIÓN CUTÁNEA



Las infecciones cutáneas suelen ser bacterianas o micóticas (véase **Eccema marginado de Hebra**, **Pie de atleta**, **Transpiración**): la desinfección debe adaptarse al tipo de agente causal (estafilococo, estreptococo, candida albicans o trichophyton). En caso de duda clínica, se efectuará una toma de muestra cutánea.

En caso de candida, añadir al tratamiento:

**Candida albicans 9 CH**, 5 gránulos por la noche.

En caso de trichophyton, añadir al tratamiento: **Trichophyton rubrum 9 CH**, 5 gránulos por la noche.

La desinfección antiestafilocócica o antiestreptocócica debe completarse con un tratamiento elaborado por el médico homeópata a partir de: **Hepar sulfur 15 CH**, **Silicea 15 CH**, **Staphylococcinum 15 CH** y **Streptococcinum 15 CH**.

## INFLUENZINUM

### Origen

Dilución de la vacuna antigripal actualizada cada año.

### Indicación

- Prevención de las infecciones invernales virales, en particular de los síndromes gripales.

## INSOLACIÓN

La exposición al sol puede provocar un enrojecimiento cutáneo más o menos doloroso.

Aplicar una crema calmante y descongestiva.

En caso de prurito, tomar hasta que desaparezca el enrojecimiento:

**Apis mellifica 9 CH**, 5 gránulos cada 10 minutos durante 1 hora, después 3 veces al día.

En caso de dolor al menor contacto, tomar:

**Belladonna 9 CH**, siguiendo el mismo protocolo.

Los dos medicamentos se pueden tomar alternativamente.

Realizar aplicaciones locales de crema de **Calendula**, 3 veces al día.

Como prevención, tomar:

**Hypericum perforatum 7 CH**, y **Muriaticum acidum 7 CH**, 5 gránulos de cada, 3 veces al día, los 5 días anteriores a la exposición al sol. El tratamiento de fondo suele ser **Natrum muriaticum**.

## INSOMNIO

Sólo abordaremos los insomnios pasajeros que aparecen antes o después de la competición.

Si es posible, 4 o 5 días antes de la prueba tomar en función de las modalidades:

**Ambra grisea 15 CH**, 5 gránulos por la noche en caso de insomnio causado por la excitación.

**Argentum nitricum 9 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche en caso de estrés al aproximarse la competición, acompañado de agitación y de precipitación.

**China rubra 9 CH**, 5 gránulos al acostarse en caso de sobreexcitación cerebral y de transpiración profusa durante el sueño.

**Coca 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día en caso de insomnio en alta montaña.

**Coffea cruda 9 CH**, 5 gránulos por la noche en caso de hiperactividad cerebral, incluso euforia (el deportista ya ha realizado la competición en su cabeza antes de la prueba).

**Gelsemium sempervirens 15 CH**, 5 gránulos por la noche cuando el estrés se acompaña de dolor de cabeza y frecuentes ganas de orinar.

**Ignatia amara 15 CH**, 5 gránulos por la noche si el sujeto se siente incapaz de respirar profundamente y suspira varias veces antes de quedarse dormido.

**Zincum metallicum 9 CH**, 5 gránulos al acostarse en caso de estrés que causa inquietud en las piernas (síndrome de las piernas sin descanso).

Los trastornos del sueño que aparecen después de la competición requieren:

**Arnica montana 15 CH**, y **Cocculus indicus 9 CH**, 5 gránulos de cada 1 o 2 horas después de la prueba, en caso de trastornos del sueño sin noción de ansiedad.

**Kalium phosphoricum 9 CH**, 5 gránulos 1 o 2 horas después de una prueba que ha requerido gran concentración, como los deportes de precisión (el golf o el tiro, por ejemplo).

**Nux vomica 9 CH**, 5 gránulos 1 o 2 horas después de la prueba en caso de contrariedades e irritabilidad, de comida demasiado copiosa y mal equilibrada por la noche, de abuso de excitantes (alcohol, café, etc.) o de abuso de medicamentos para el confort (vitamina, sedantes, etc.); suele despertarse muy pronto.

Estos medicamentos homeopáticos se podrán completar mediante un tratamiento fitoterápico basado en:

**Passiflore Boiron®** y **Valeriane Boiron®**, 1 cápsula de cada 3 veces al día.

## INTERTRIGO



Es una inflamación de un pliegue de la piel originada por un microbio (estafilococo) o por micosis (candida albicans o trichophyton) favorecida por la transpiración y la maceración.

Una buena higiene evitará esas sobreinfecciones que pueden resultar muy molestas para el atleta.

Véase **Eccema marginado de Hebra, Infección cutánea, Pie de atleta**.

## IPECA

### Origen

Ipecacuana, planta brasileña.

### Síntomas característicos

- Dificultad para respirar; tos espasmódica con náuseas o vómitos, asco por los alimentos.
- Empeoramiento con el frío, el calor húmedo y el movimiento.

### Indicaciones

- Asma por esfuerzo.
- Nariz (hemorragias).

## IRRITACIÓN CUTÁNEA

Es un enrojecimiento más o menos doloroso de la piel cuyas causas principales son:

- El sol (**insolación**).

- El frío (**sabañones, paniculitis**).
- La **transpiración**.
- El **roce**.
- Una **micosis (pie de atleta, eccema marginado de Hebra, intertrigo)**.
- Una **infección** (la transpiración y la maceración en los zapatos favorecen las sobreinfecciones).

Véanse estos términos.

---

## JABORANDI

### Origen

Jaborandi, arbusto brasileño.

### Síntomas característicos

- Hipertensión, sudores abundantes con sensación de vista nublada.

### Indicaciones

- Sobrecarga ocular.
- Transpiración excesiva.

---

## KALIUM BICHROMICUM

### Origen

Bicromato de potasio.

### Síntomas característicos

- Dolores de origen neurológico todos los días a la misma hora.
- Dolor de cabeza.
- Alternancia entre trastornos reumatológicos y de los bronquios u ORL con mucosidad amarilla, verdosa, viscosa y filamentosas.
- Dolores que aparecen y desaparecen bruscamente, que se desplazan y se localizan en pequeñas superficies.
- Eccemas.
- Empeoramiento con el frío, entre las 2 y las 3 de la mañana, con el movimiento (a excepción de los dolores de los miembros inferiores) y la cerveza (por los trastornos digestivos).
- Mejoría con el calor.

### Indicaciones

- Epicondilitis, mioaponeurosis plantar; periostitis, talalgia (tendinitis de inserción), codo de tenista.

---

## KALIUM CARBONICUM

### Origen

Carbonato dipotásico.

### Síntomas característicos

- Cansancio, angustia que se siente por encima del estómago, sudores al menor esfuerzo.
- Dolores lumbares, dolor de las articulaciones con debilidad muscular; sensación de rodillas que «flaquean».
- Dolores lancinantes, punzantes y ardientes.
- Hipersensibilidad al ruido y al tacto.
- Deseo de dulces.
- Asma de esfuerzo.
- Hemorroides.
- Empeoramiento con el frío, entre las 2 y las 4 de la mañana en cuanto a las afecciones respiratorias y cardíacas.
- Mejoría con el calor y estando sentado, inclinado hacia delante.

### Indicaciones

- Lumbalgia, bloqueo sacroilíaco.
- Falta de confianza.
- Ritmo cardíaco (extrasístoles)
- Sobrepeso.
- Fatiga, sobreentrenamiento.

El potasio, sal presente en el medicamento **Kalium carbonicum**, es esencial para el buen funcionamiento muscular; especialmente para el músculo cardíaco. También es necesario para el control de la presión arterial. Las sales de potasio homeopáticas están especialmente indicadas cuando el deportista siente debilidad muscular general. **Kalium carbonicum** permite tratar además numerosos síntomas cardíacos, respiratorios y reumatológicos. En el aspecto psicológico, es aconsejable para el deportista ansioso, hipersensible a los acontecimientos, irritable, pendenciero, preocupado por detalles fútiles.

## KALIUM IODATUM

### Origen

Ioduro de potasio.

### Síntomas característicos

- Dolores en las articulaciones con debilidad muscular; dolores óseos por la noche, del tipo de punzadas agudas y profundas, de estallido o de perforación, dolores de cabeza, dolor en la raíz de la nariz.
- Empeoramiento con el calor y la noche.
- Mejoría con el aire fresco y el movimiento.

### Indicación

- Perioritis.

## KALIUM PHOSPHORICUM

### Origen

Fosfato dipotásico.

### Síntomas característicos

- Agotamiento físico e intelectual, dolor de cabeza, trastornos del sueño, hipersensibilidad al ruido y al tacto, dolor en la nuca, sensación de vacío en el estómago.
- Empeoramiento con el frío y el movimiento prolongado.
- Mejoría con el movimiento lento y tranquilo, y comiendo.

### Indicaciones

- Insomnio.
- Sobreentrenamiento.
- Agotamiento.

## KALMIA LATIFOLIA

### Origen

Laurel de las montañas Americanas.

### Síntomas característicos

- Punzadas a lo largo del recorrido nervioso.
- Sensación de presión en el brazo, en el estómago.
- Empeoramiento con el movimiento.

### Indicaciones

- Ciática, parestesia, nervio (traumatismo).
- Síndrome del canal carpiano.

## KNOCK OUT (KO)



Es una leve pérdida de conocimiento a consecuencia de uno o varios golpes. El boxeo es el deporte más expuesto a tal desenlace. Los trastornos de la vigilia pueden durar varias horas.

En cuanto el deportista recupere la consciencia, dar:

**Apis mellifica 15 CH**, 5 gránulos cada 10 minutos durante 1 hora, después 4 veces al día hasta que recupere la vigilia normal, y

**Arnica montana 9 CH**, 1 dosis.

Se practicará un examen neurológico, seguido de vigilancia en medio hospitalario.

Los días posteriores al KO, tomar:

**Natrum sulfuricum**, 1 dosis en 30 CH, después 5 gránulos en 9 CH, 1 vez al día hasta que recupere la vigilia normal y desaparezcan los dolores de cabeza.

## KREOSOTUM

### Origen

Creosota, obtenida por destilación del alquitrán de haya.

### Síntomas característicos

- Dolores de ulceración, de la zona lumbar y en el cóccix.
- Sensación de quemadura «como producidas por carbones ardientes».
- Empeora con el frío y estando tumbado.
- Mejora con el calor.

### Indicación

- Cóccix (traumatismo).





# • L • M • N • O • P • Q •

LACHNANTHES TINCTORIA .....	72	NATRUM PHOSPHORICUM .....	79
LARINGE .....	72	NATRUM SULFURICUM .....	79
LEDUM PALUSTRE .....	72	NÁUSEAS .....	80
LIGAMENTO .....	72	NERVIO (traumatismo de un) .....	80
LIPOTIMIA .....	72	NEURALGIA CERVICOBRAQUIAL .....	80
LOBELIA INFLATA .....	72	NIÑO .....	80
LUCITIS .....	72	NITRICUM ACIDUM .....	81
LUMBAGO .....	72	NUX VOMICA .....	81
LUMBALGIA .....	73	OFTALMIA DE LA NIEVE .....	81
LUXACIÓN .....	73	OJO .....	81
LYCOPodium CLAVATUM .....	73	OREJA .....	82
MAGNESIA CARBONICA .....	74	OSIFICACIÓN POSTRAUMÁTICA .....	82
MAGNESIA PHOSPHORICA .....	74	PANICULITIS POR FRÍO .....	83
MAL DE ALTURA .....	74	PARESTESIA .....	83
MAMA .....	75	PÉRDIDA DE CONCIENCIA .....	83
MANDRAGORA OFFICINARUM .....	75	PERINEO .....	83
MANGUITO DE LOS ROTADORES .....	75	PERIOSTIO .....	83
MAREO EN LOS MEDIOS		PERIOSTITIS .....	83
DE TRANSPORTE .....	75	PESO .....	84
MEDORRHINUM .....	76	PETROLEUM .....	84
MENISCO .....	76	PHOSPHORICUM ACIDUM .....	84
MENORRAGIAS, METRORRAGIAS .....	76	PHOSPHORUS .....	84
MERCURIUS SOLUBILIS .....	76	PIE DE ATLETA .....	85
MICOSIS .....	76	PIEL .....	85
MIEDO POR ANTICIPACION .....	77	PITIRIASIS VERSICOLOR .....	85
MIGRAÑA .....	77	PLANTA DEL PIE .....	85
MILLEFOLIUM .....	77	PLATINA .....	86
MIOAPONEUROSITIS PLANTAR .....	77	PREPARACIÓN PARA EL ESFUERZO .....	86
MUJER .....	78	PREVENCIÓN .....	87
MURIATICUM ACIDUM .....	78	PSORINUM .....	87
MÚSCULO .....	78	PUBALGIA .....	87
NARIZ .....	78	PULSATILLA .....	88
NATRUM CARBONICUM .....	79	PYROGENIUM .....	88
NATRUM MURIATICUM .....	79	QUEMADURA .....	88



## LACHNANTHES TINCTORIA

---

### Origen

Narciso rojo.

### Síntomas característicos

- Sensación de rigidez y de contractura en los músculos cervicales y en la base del cuello.
- Vértigo, dolores de cabeza.
- Empeoramiento con el movimiento del cuello y el ruido.

### Indicaciones

- Tortícolis, cervicalgia.

## LARINGE

---

Todos los traumatismos de la laringe requieren vigilancia hospitalaria (véase **Traumatismo del cuello**).

## LEDUM PALUSTRE

---

### Origen

Romero silvestre.

### Síntomas característicos

- Dolores articulares que mejoran con el frío local.
- Sensación de contusión seguida de entumecimiento, sensibilidad de la planta de los pies, sensación de calor ardiente, prurito.
- Empeoramiento con el movimiento, por la noche y con el calor de la cama.
- Mejoría con el reposo y el frío.

### Indicaciones

- Hinchazón articular; mioaponeurosis plantar.
- Cardenal, «ojo a la funerala».

## LIPOTIMIA

---

Véase **Desmayo**.

## LOBELIA INFLATA

---

### Origen

Lobelia inflada.

### Síntomas característicos

- Sudor frío, náuseas, mareos que pueden llegar hasta el desvanecimiento, opresión respiratoria.
- Empeoramiento con el olor del tabaco.
- Mejoría con el reposo y el frío.

### Indicación

- Asma de esfuerzo.

## LUCITIS

---

Véase **Insolación**.

## LUMBAGO

---

Es un dolor de origen muscular; reflejo, asociado a veces a un trastorno vertebral menor (véase **Bloqueo vertebral, Lumbalgia**).

## LIGAMENTO

---

Los ligamentos son bandas fibroelásticas que contienen vasos sanguíneos y terminaciones nerviosas que informan al cerebro constantemente de su estado de tensión: es la propiocepción.

Son externos (ligamento lateral del tobillo) o internos (ligamento cruzado de la rodilla, cofia

de los rotadores del hombro) y contribuyen al sostén de la articulación.

Las torsiones articulares estiran o desgarran los ligamentos alterando en mayor o menor grado la estabilidad y, por tanto, la propiocepción: en caso de desgarro, hay hemorragia (hematoma del tobillo en el esguince o hinchazón de la rodilla en la rotura de un ligamento cruzado, por ejemplo).

## LUMBALGIA



El dolor lumbar (en la parte inferior de la espalda) puede ser consecuencia de un traumatismo directo, de un falso movimiento o de microtraumatismos repetidos. Tomar hasta la curación:

***Arnica montana 15 CH***, 5 gránulos cada 10 minutos durante una hora, después 4 veces al día.

***Ammonium muriaticum 9 CH***, 5 gránulos por la mañana y por la noche en caso de que la lumbalgia empeore estando sentado y mejoré andando o tumbándose.

***Bryonia alba 7 CH***, 5 gránulos 3 veces al día en caso de que empeore al menor movimiento, mejore con el reposo y presionando sobre la base de la espalda con las manos.

***Colocyntis 9 CH***, 5 gránulos 3 veces al día cuando el dolor mejora doblándose por la mitad, con el calor y ejerciendo una presión fuerte en la base de la espalda con las manos.

***Dioscorea villosa 15 CH***, 5 gránulos 3 veces al día si hay dolores intensos, que aparecen de golpe, mejoran estirándose arqueando la espalda.

***Kalium carbonicum 15 CH***, 5 gránulos por la mañana y por la noche en caso de sensación de que los riñones se «aflojan» con mejoría al apoyarse en una superficie dura.

***Medorrhinum 15 CH***, 5 gránulos por la noche frente a la sensación de rigidez que se alivia boca abajo.

***Rhus toxicodendron 15 CH***, 5 gránulos 2 veces al día si el dolor empeora al final de la noche, al empezar a moverse y con el tiempo húmedo.

***Sulfur 9 CH***, 5 gránulos por la mañana en caso de sensación de tirantez o de ardor que empeora levantándose después de estar sentado y estando inmóvil de pie; si el sujeto tiene un terreno alérgico (asma, eccema, etc.), este medicamento debe tomarse únicamente en caso de que el médico lo recomiende.

En los problemas más agudos o persistentes a veces se necesita un examen médico.

## LUXACIÓN



Normalmente corresponde a la dislocación de una articulación –hombro, codo o dedo casi siempre– y conlleva, como mínimo, un estiramiento de los ligamentos.

La reducción de la luxación debe hacerse lo antes posible, teniendo cuidado de no lesionar los tejidos periarticulares y con el menor dolor posible.

Tomar, lo antes posible:

***Arnica montana 9 CH***, 1 dosis seguida de 5 gránulos de este mismo medicamento 3 veces al día durante 10 días.

Poner hielo durante 20 minutos 3 veces al día durante 4 días.

Alternativamente, se tomará:

***Apis mellifica 9 CH*** y

***Bryonia alba 9 CH***, cada uno 2 veces al día durante 7 días.

***Rhus toxicodendron 7 CH***, 5 gránulos 2 veces al día hasta que la articulación recupere su funcionalidad normal.

## LYCOPODIUM CLAVATUM

### Origen

Pie de lobo, helecho de terrenos pantanosos.

### Síntomas característicos

- Hiperemotividad, profunda ansiedad, autoritarismo, cólera.
- Deseo de dulces, de alimentos calientes.
- Hambre que se sacia enseguida, intolerancia a la cebolla y a las ostras, flatulencia.
- Piel seca, picores, sensación de ardor entre los omoplatos, sensación de tener un pie caliente y el otro frío.
- Empeoramiento entre las 17 y las 20 h, al despertar, con el calor y cuando se le lleva la contraria.

- Mejora con el aire fresco, los alimentos y las bebidas calientes así como con el movimiento lento.

### Indicaciones

- Agresividad, falta de confianza.
- Eccema marginado de Hebra, pie de atleta.
- Hambre entre horas.
- Es un medicamento indicado en el deportista que, aunque busca nuevos retos, pierde confianza en un entorno nuevo (cambio de club, partido fuera de casa, etc.) y se pone nervioso e irritable, principalmente nada más empezar la competición.

## MAGNESIA CARBONICA

### Origen

Carbonato de magnesio.

### Síntomas característicos

- Dolores en el recorrido de los nervios, punzadas fulgurantes, faciales, dentales.
- Empeoramiento con el reposo, por la noche, antes y durante la regla y con los productos lácteos.
- Mejora con el movimiento e inclinándose hacia delante.

### Indicaciones

- Neuralgias cervicobraquiales, síndrome del canal carpiano, ciática.
- Nervio (traumatismo).

## MAGNESIA PHOSPHORICA

### Origen

Fosfato ácido de magnesio.

### Síntomas característicos

- Dolores fulgurantes que aparecen y desaparecen bruscamente.
- Empeoramiento con el frío.
- Mejora doblándose por la mitad, con la presión fuerte y con el calor.

### Indicación

- Calambres.

## MAL DE ALTURA

Reúne un conjunto de síntomas relacionados con la altitud. Algunos de estos síntomas son benignos y se manifiestan por medio de cansancio, náuseas o vómitos, dolores de cabeza, trastornos del sueño, edema de los miembros inferiores (por debajo de los 3000 metros).

Otros son más graves y pueden causar la muerte si no se pone al sujeto rápidamente en tratamiento y se le desciende al valle; corresponden a un edema que afecta a los pulmones o al cerebro (por encima de 3000 o 4000 metros).

El jadeo en reposo con aceleración del pulso, hace sospechar edema pulmonar.

El edema cerebral causa intensos dolores de cabeza, trastornos de la visión y de la coordinación. Sin tratamiento, evoluciona hacia el coma.

De forma preventiva, deben respetarse las fases de aclimatación: 1 día de reposo a 1500 metros, 2 ó 3 días entre los 2000 y los 3000 metros en las grandes ascensiones. Empezar sistemáticamente la preparación 3 días antes de la salida con:

**Coca 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día.

**Ferrum metallicum 5 CH**, 5 gránulos 1 vez al día.

Este tratamiento debe continuarse durante todo el ascenso.

**Apis mellifica 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día en caso de dolores de cabeza.

Los edemas de los miembros inferiores requieren tomar:

**Vipera redi 5 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la tarde, hacia las 16h.

En caso de debilidad extrema y de frío especialmente significativo en las extremidades, tomar:

**Carbo vegetabilis 9 CH**, 5 gránulos 1 vez al día; es el «balón de oxígeno» del médico homeópata.

## MAMA

Los traumatismos de las mamas provocan hematomas. Tomar:

***Arnica montana 9 CH***, 1 dosis en cuanto sea posible.

***Bellis perennis 5 CH***, 5 gránulos 3 veces al día durante 7 días.

***Conium maculatum 5 CH***, 5 gránulos por la mañana y por la noche durante 15 días.

Se practicará un examen clínico cuando el traumatismo haya remitido.

## MANDRAGORA OFFICINARUM

### Origen

Mandrágora.

### Síntomas característicos

- Dolores abdominales que mejoran en hiperextensión.
- Empeoramiento con el reposo y con los primeros movimientos.

### Indicación

- Ciática.

## MANGUITO DE LOS ROTADORES

Situada en el hombro, está formada por cinco tendones; los dos que con más frecuencia resultan afectados son el tendón del supraespinoso y el tendón de la porción larga del bíceps.

A veces, el dolor es mayor por la noche que durante el día y limita ciertos movimientos. Es necesario consultar al médico porque, aparte de establecer el diagnóstico, puede orientar el tratamiento homeopático; suele ser útil hacer radiografías para buscar una calcificación tendinosa.

Véase **Hombro doloroso**.

## MAREO EN LOS MEDIOS DE TRANSPORTE

Los atletas viajan regularmente en coche o en avión. Los mareos en los medios de transporte, que pueden provocar trastornos digestivos (náuseas, vómitos, salivación, etc.), lipotimias, vértigo, dolores de cabeza, trastornos de la coordinación, pueden alterar el estado general del deportista antes de la competición. La ropa demasiado apretada o demasiado abrigada, la ansiedad, los olores, contribuyen a aumentar los síntomas.

La homeopatía proporciona una solución eficaz. Tomar en función de las modalidades, a razón de 5 gránulos 1 hora antes de la salida, después a demanda cuando aparezcan los trastornos:

***Borax 9 CH***, en caso de empeoramiento con el movimiento de descenso (por ejemplo: los balanceos en barco, las turbulencias en avión).

***Cocculus indicus 7 CH***, en caso de empeoramiento con el humo de tabaco y de mejoría con el calor.

***Petroleum 9 CH***, en caso de mejoría con el calor; cerrando los ojos y al comer.

***Tabacum 9 CH***, en caso de mejoría con el aire fresco y cerrando los ojos.

La pauta es más fácil con:

***Cocculine*®**, una dosis la víspera por la tarde y la mañana del viaje.

Este medicamento homeopático integra en su composición ***Cocculus indicus***, ***Petroleum***, ***Tabacum*** y ***Nux vomica***.

En función del estado de ansiedad del sujeto, puede ser conveniente añadir, 1 hora antes de la salida:

1 dosis de ***Argentum nitricum 15 CH***, de ***Ignatia 15 CH***, o de ***Gelsemium sempervirens 15 CH***, 5 gránulos 1 vez al día (véase **Miedo por anticipación**).

## MEDORRHINUM

### Origen

Lisado de pus blenorragico preparado según los criterios establecidos de seguridad viral.

### Síntomas característicos

- Agitación, apresuramiento.
- Impaciencias dolorosas de los miembros inferiores (calambres, hormigueos, etc.), dolor del talón e hipersensibilidad de la planta de los pies.
- Sensación de rigidez articular dolorosa, de ardor localizado, picores sin lesión.
- Empeoramiento durante el día y con las temperaturas extremas.
- Mejoría al principio de la noche, tumbado boca abajo, con el tiempo húmedo, el movimiento continuo y en la playa.

### Indicaciones

- Lumbalgia.
- Exceso de peso.

Es un medicamento indicado para el deportista impaciente, febril y torpe debido a su precipitación, que presenta una espalda delicada, duerme mal, mejor boca abajo y que tiene sensación de inquietud con dolor en las piernas.

## MENISCO

Los meniscos son pequeñas almohadillas fibroelásticas que permiten una buena funcionalidad articular. Con un mecanismo de torsión o de impacto pueden romperse, fisurarse o despegarse (desinserción). El deportista siente dolor, bloqueo articular y, progresivamente, aparece la hinchazón. El diagnóstico se confirma mediante RMN. Generalmente requiere una intervención quirúrgica; se puede volver a competir al cabo de 4 o 5 semanas como media. Tomar 1 dosis de **Arnica montana 9 CH**, en cuanto se produce el traumatismo. En la fase preoperatoria, o si no se va a realizar intervención quirúrgica, tomar: **Arnica montana 9 CH**, 1 dosis. **Apis mellifica 9 CH**, 5 gránulos 4 veces al día.

Puede facilitarse la cicatrización de las lesiones menores tomando:

**Petroleum 5 CH** y

**Calcarea fluorica 5 CH**, 5 gránulos de cada por la mañana y por la noche.

## MENORRAGIAS, METRORRAGIAS



La menorragia consiste en un aumento del flujo sanguíneo durante la regla o en un aumento de su duración.

La metrorragia es un flujo sanguíneo vaginal que aparece fuera del periodo de la regla; es necesario un examen ginecológico para descartar las hemorragias de la pared vaginal o del cuello del útero.

Véase **Hemorragia uterina**.

## MERCURIUS SOLUBILIS

### Origen

Mercurio soluble de Hahnemann.

### Síntomas característicos

- Nerviosismo, inestabilidad, irritabilidad, cólera, hipersalivación, aliento fétido, lengua sucia, sed intensa, inflamación y supuración.
- Empeoramiento por la noche, con el calor de la cama, el frío húmedo y la transpiración.
- Mejora con temperatura moderada y seca.

### Indicaciones

- Agresividad.
- Temblores.
- Dientes (prevención de las infecciones).

Es un medicamento indicado para el deportista inestable, con carácter fuerte, apresurado, impulsivo, con accesos de cólera y, por otro lado, con tendencia a las infecciones, en particular ORL.

## MICOSIS

Véase **Eccema marginado de Hebra, Intertrigo, Pie de atleta**.

## MIEDO POR ANTICIPACIÓN

Es una reacción de tipo psicológico que suele acompañarse de síntomas orgánicos (opresión, temblor, trastornos digestivos, sudor). Pueden entrar en juego varios parámetros:

- El grado de emotividad del deportista.
- La presión del entorno.
- Lo que está en juego.
- El grado de cansancio.
- La existencia de un fracaso anterior.

En función de las modalidades, tomar la víspera y el día de la competición:

**Aconitum napellus 15 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche cuando la ansiedad se acompaña de vértigo, taquicardia, sensación de pinchazos y entumecimiento.

**Ambra grisea 15 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche si se trata de un sujeto tímido que busca el aislamiento.

**Argentum nitricum 15 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche en caso de agitación, nerviosismo, a veces trastornos de la coordinación, en un deportista que necesita que se le anime y se le haga compañía.

**Gelsemium sempervirens 15 CH**, 1 dosis la víspera por la noche y la mañana de la prueba en caso de búsqueda de aislamiento, temblor, diarrea, ganas frecuentes de orinar en un sujeto que pierde el control con facilidad.

**Ignatia amara 15 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche en caso de tristeza, suspiros, con cambio de actitud a la menor muestra de ánimo.

**Silicea 15 CH**, 5 gránulos 1 vez al día en jóvenes deportistas tímidos, miedosos, nerviosos y que enferman fácilmente.

## MIGRAÑA

Este término se utiliza a menudo de forma inapropiada para designar un dolor de cabeza. La migraña es una enfermedad que requiere me-

dicamentos sintomáticos y un tratamiento de fondo prescrito por un médico homeópata. En el contexto deportivo, la migraña puede deberse a:

- **Un traumatismo.**
- **Anemia.**
- **Hipoglucemia.**
- **Mal de altura.**
- **Insolación.**
- **Miedo por ansiedad.**
- **Cansancio.**

Véanse estos términos.

## MILLEFOLIUM

### Origen

Milenrama.

### Síntomas característicos

- Hemorragias «en sábana», espontáneas o traumáticas.

### Indicación

- Hemorragias.

## MIOAPONEUROSITIS PLANTAR

Se trata de una enfermedad de la inserción de la aponeurosis plantar que puede producir al desarrollo, en contacto con el calcáneo, de una calcificación comúnmente denominada espólón calcáneo. Será necesario hacer una radiografía para apreciar la fase evolutiva de la enfermedad. El dolor desaparece con el reposo. Se alivia mediante la corrección de los trastornos de la estática, con el uso de plantillas ortopédicas adaptadas para disminuir la presión sobre el espólón calcáneo y con masajes.

El tratamiento homeopático requiere:

**Symphytum officinale 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día.

**Ledum palustre 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día en caso de que mejore con el frío.

**Kalium bichromicum 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día si la localización del dolor puede ser recubierta por la yema de un dedo.

En presencia de espolón calcáneo, utilizar sistemáticamente:

**Hekla lava 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día, y  
**Calcarea fluorica 5 CH** 5 gránulos al acostarse.

## MUJER

El deporte intensivo repercute sobre el funcionamiento hormonal:

- Retraso del desarrollo puberal.
- Metrorragias (hemorragias intermenstruales).
- Menorragias (reglas hemorrágicas largas o abundantes).
- Amenorreas (ausencia de reglas).

Estos trastornos justifican un tratamiento homeopático.

Algunos deportes, como los deportes de combate (lucha, boxeo, etc.) requieren una protección de las mamas.

La mujer embarazada debe adaptar su actividad física en función de la fase de su embarazo (véase este término).

Algunos dolores pueden empeorar durante las reglas (cervicalgia, dorsalgia, etc.); para paliarlos, se puede tomar:

**Actaea racemosa 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día.

## MURIATICUM ACIDUM

### Origen

Ácido clorhídrico concentrado.

### Síntomas característicos

- Erupciones, sensibilidad al sol, sequedad de la lengua, aftas, hemorroides muy dolorosas.
- Empeoramiento con el sol.

### Indicación

- Insolación.

## NARIZ

El traumatismo de la nariz puede provocar un edema (hinchazón), epistaxis (hemorragia nasal) o desviación del tabique nasal. Estos síntomas hacen sospechar la existencia de una fractura de los huesos de la nariz o del cartílago.

Aplicar hielo e inclinar la cabeza hacia delante, ayuda a detener la hemorragia. Tomar asociados:

**Arnica montana 9 CH**, 1 dosis.

**China rubra 9 CH**, 5 gránulos cada 10 minutos la primera hora, después cada hora hasta la noche.

**Ipeca 9 CH**, 5 gránulos cada 10 minutos la primera hora, seguir con tomas de 5 gránulos cada hora hasta la noche.

A continuación se realiza un examen clínico para ver si es necesario realizar una radiografía o dirigir al paciente al ORL. La cirugía es necesaria en caso de desviación del tabique nasal.

## MÚSCULO

Está formado por un conjunto de haces de fibras musculares y rodeado por una vaina llamada aponeurosis. Cada fibra muscular es una célula elástica en forma de filamento de gran tamaño —a veces varias decenas de centímetros— con gran capacidad de contraerse.

Los músculos permiten el movimiento pero también la estática. Sin músculos, nuestro es-

queleto se desmoronaría como un castillo de naipes.

Los músculos están muy vascularizados, lo que explica los hematomas cuando hay desgarros. La prevención de los accidentes musculares pasa por un buen calentamiento, estiramientos antes de la competición y también correr suavemente unos 10 minutos después del esfuerzo.

Tomar:

**Argentum metallicum 7 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche en caso de fractura de los cartílagos.

## NATRUM CARBONICUM

### Origen

Carbonato de sodio.

### Síntomas característicos

- Dolores de cabeza durante las competiciones al sol.
- Hipersensibilidad al ruido.
- Dolores digestivos, sensación de peso en el estómago con hinchazón, pesadez en la pelvis menor en la mujer.
- Transpiración al menor esfuerzo, dolores articulares con sensación de tirantez y de desgarró, calambres.
- Empeoramiento con el sol, el esfuerzo mental y la leche.
- Mejoría con el movimiento.

### Indicaciones

- Esguinces de repetición, hiperlaxitud.
- Golpe de calor.
- Sobrepeso.

## NATRUM MURIATICUM

### Origen

Sal marina.

### Síntomas característicos

- Estado depresivo, a consecuencia de fracaso deportivo o de problemas personales, en particular problemas afectivos.
- Sensación de ardor o de pinchazo en las mucosas, hormigueo, entumecimiento, calambres, cansancio, sensibilidad al frío.
- Sed incesante, bulimia sin aumento de peso, estreñimiento, deseo de sal.
- Empeoramiento con el sol, al borde del mar, hacia las 10 de la mañana, por el esfuerzo mental, los intentos de animar al deportista cuando le va mal.
- Mejoría al aire libre y con presión constante.

### Indicaciones

- Falta de confianza.
- Insolación, verrugas.
- Cansancio, sobreentrenamiento.
- Deshidratación.

Es un medicamento indicado en el deportista reservado, incluso introvertido, hiperemotivo y que rechaza cualquier ayuda psicológica. También es recomendable para la prevención de la deshidratación en cualquier deportista expuesto a un esfuerzo físico intenso en condiciones climáticas de calor, como en el maratón del desierto.

## NATRUM PHOSPHORICUM

### Origen

Fosfato disódico.

### Síntomas característicos

- Dolores articulares con crujidos, sensación de tirantez, de punzadas, de pinchazos, dolor en el recorrido de un tendón.
- Empeoramiento con el ruido, las tormentas, los alimentos ácidos, la leche y las grasas.

### Indicaciones

- Síndrome del «limpiaparabrisas».
- Tenosinovitis.

## NATRUM SULFURICUM

### Origen

El sulfato de sodio anhídrido.

### Síntomas característicos

- Importante exceso de peso, principalmente a consecuencia de la toma de medicamentos alopatícos (corticoides, psicotrópicos, estroprogestativos, etc.).
- Dolor de las articulaciones cuando hay humedad, con rigidez, dolor de cabeza.
- Secreciones purulentas crónicas, dolores musculares con sensación de magulladuras, hinchazón abdominal, picor al desnudarse.
- Empeoramiento con la humedad, sea fría o caliente, la lluvia, las zonas o habitaciones húmedas, al empezar el movimiento, tumbado sobre el lado izquierdo, hacia las 5 o las 6 de la mañana.



- Mejora con el tiempo seco, con una deposición abundante y blanda, con el movimiento moderado continuo y el cambio de postura.

### Indicaciones

- Eccema marginado de Hebra, pie de atleta.
- KO.
- Sobrepeso.

Es un medicamento indicado en el deportista que, después de un traumatismo craneal, se queja de trastornos persistentes, patología que normalmente recibe el nombre de síndrome subjetivo post-traumatismo craneal, con cefaleas, vértigo, trastornos de la personalidad, dificultades intelectuales y psicológicas.

## NÁUSEAS

Véase **«Síndrome de Bush», Mal de altura, Mareos en los medios de transporte, Miedo por anticipación.**

## NERVIO (traumatismo de un)

Un nervio puede sufrir traumatismo directo (golpe) o indirecto (hernia discal, síndrome del canal carpiano). Causa un dolor llamado «neuralgia».

En caso de golpe, tomar sistemáticamente:

***Arnica montana 9 CH***, 1 dosis seguida de 5 gránulos 3 veces al día, y

***Hypericum perforatum 15 CH***, 5 gránulos 4 veces al día hasta que desaparezca el dolor.

La contusión nerviosa se traduce en un dolor intenso como un hormigueo similar al de la electricidad, que empeora con el tacto y sigue un recorrido muy preciso.

Véase **Neuralgia cervicobraquial, Ciática.**

## NEURALGIA CÉRVICOBRAQUIAL



Es un dolor como de punzada que sigue el recorrido de un nervio a la altura del miembro superior; acompañado de hormigueo, pinchazos, a veces disminución de la sensibilidad. Tomar:

***Magnesia carbonica 15 CH***, 5 gránulos 4 veces al día, en caso de que empeore durante la noche, con el reposo y mejore con el movimiento e inclinándose hacia delante.

***Actaea racemosa 15 CH***, 5 gránulos 4 veces al día, en caso de empeoramiento con el frío.

Espaciar las tomas en función de la mejoría.

## NIÑO

Se puede empezar muy pronto a hacer deporte por medio de actividades lúdicas. Hasta los 5 años, el niño se inicia en el control de su cuerpo y desarrolla capacidades de coordinación y sincronización (gimnasia, danza, pre-judo, natación). A partir de los 6 o 7 años, adquiere flexibilidad, equilibrio, destreza, capacidad de reflexionar y memoria; por lo tanto, puede realmente practicar un deporte y aprender movimientos específicos. A partir de los 9 años empieza a interesarse por sus resultados y a ser capaz de canalizar sus emociones (agresividad, decepción, etc.). A partir de los 11 años puede pensar en el futuro y fijarse objetivos en cuanto a los resultados.

Cada federación deportiva fija un límite de edad a partir del cual se puede empezar a competir. Por ejemplo, no es aconsejable la musculación antes de los 16 años para no limitar el crecimiento o favorecer distrofias.

Diversificar las actividades deportivas permite que el niño tenga un desarrollo más armonioso y orientará su elección futura. El deporte ayuda a socializarse: se aprende a respetar al otro, a respetar las reglas y a vivir en colectividad.

Las patologías del niño son diferentes de las del adulto: vemos traumatismos con desprendimiento epifisario y distrofias del crecimiento que no se dan en el adulto: las fracturas se consolidan más rápido y tienen un aspecto diferente, a menudo incompleto

(fractura en «tallo verde», en «rodete»), por extensión, espiroidales parciales). Los esguinces son más raros que las fracturas antes de los 12 años porque las estructuras ligamentarias son más sólidas que las inserciones osteocondrales.

**Las fracturas que afectan al cartilago de crecimiento pueden tener consecuencias en el desarrollo óseo y requieren inmovilización.**

## NITRICUM ACIDUM

### Origen

Ácido nítrico.

### Síntomas característicos

- Verrugas córneas de color amarillo oro o pediculadas que sangran fácilmente.
- Eccema fisurado, fisura anal con contractura de los músculos del ano, aftas.
- Dolores punzantes «como producidos por espigas», ulceraciones de bordes irregulares que sangran fácilmente, pólipos.
- Empeoramiento con el frío, el ruido y el tacto, por la noche.
- Mejoría con el calor y el movimiento pasivo sin sacudidas.

### Indicaciones

- Grietas, verrugas.

## NUX VOMICA

### Origen

Nuez vómica.

### Síntomas característicos

- Impaciencia, intolerancia, irritabilidad, cólera, dificultad para quedarse dormido y despertar precoz hacia las 3 de la mañana en un contexto de agotamiento, dolor de cabeza, abuso de estimulantes, especialmente el café.
- Somnolencia después de las comidas, hipertensión arterial, hipersensibilidad al ruido, a la luz, a los olores, al menor contacto, al frío.

- Estado de confusión por la mañana, lengua sucia en el tercio posterior.
- Empeoramiento cuando se le lleva la contraria, por la mañana al despertar; después de las comidas, con el frío y las corrientes de aire, el alcohol, el café, el tabaco y las especias.
- Mejoría después de dar una cabezada, por la noche y con el calor.

### Indicaciones

- Agresividad, insomnio.
- Ciática.
- Sobreentrenamiento.

Es un medicamento indicado en un deportista impaciente, irritable, impulsivo, que no soporta que le contradigan ni los contratiempos, que no siempre respeta las reglas y a quien el éxito le estimula.

## OFTALMIA DE LA NIEVE

Véase **Ojo**.

## OJO

El ojo es un órgano muy frágil, protegido por una cavidad ósea, la órbita y por los párpados. Las heridas y contusiones del globo ocular y las fracturas de la órbita requieren un especialista. Nosotros sólo atenderemos las lesiones benignas:

### Cuerpo extraño

Tierra, brizna de hierba, etc., que se pegan a la córnea o debajo del párpado. Se extraerá después de anestesia local con gotas oftálmicas. Tomar:

***Euphrasia officinalis* 5 CH**, 5 gránulos cada hora durante 1 hora, después 4 veces al día hasta que desaparezca la irritación.

### Deslumbamiento

Está causado, por ejemplo, por los reflejos del sol en la nieve o en el agua o por los flashes fotográficos nocturnos y requieren un tratamiento preventivo con:

***Ruta graveolens* 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día; este tratamiento debe comenzarse una semana antes de la prueba deportiva.

## Hematoma periorbital u «ojo a la funerala»

Requiere tomar de forma asociada:

***Ledum palustre 5 CH***, y

***Symphytum officinale 5 CH***, 5 gránulos de cada, 2 veces al día durante 1 semana.

## Oftalmia de la nieve

Se trata de una quemadura ocular causada por los rayos ultravioletas que se reflejan en el agua o en la nieve.

Tomar:

***Belladonna 5 CH***, 5 gránulos 6 veces al día sistemáticamente durante 3 días, después reducir las tomas a medida que se produzca una mejoría.

***Apis mellifica 9 CH***, 5 gránulos 4 veces al día en caso de que se alivie aplicando frío.

***Arsenicum album 5 CH***, 5 gránulos 3 veces al día en caso de que se alivie aplicando calor.

***Euphrasia officinalis 5 CH***, 5 gránulos 4 veces al día en caso de lagrimeo con edema de los párpados.

## Trastorno visual

Es consecuencia de un agotamiento ocular (músculos y ligamentos del ojo), principalmente en las pruebas de tiro.

Tomar asociados:

***Ruta graveolens 5 CH*** y

***Jaborandi 5 CH***, 5 gránulos de cada 3 veces al día alternativamente.

## Traumatismo del globo ocular

Es resultado de un golpe recibido, por ejemplo, por una pelota de tenis de mesa, de squash, etc.

Tomar:

***Symphytum officinale 5 CH***, 5 gránulos cada 10 minutos hasta que se alivie el dolor.

bellón auricular: se trata de un hematoma en contacto con el cartílago que llamamos otohematoma.

El riesgo de infección es importante y por lo tanto debe tratarse rápidamente. Si la compresión no es inmediata, deberá realizarse una incisión durante las primeras 24 horas para evacuar la sangre acumulada.

Dar primero 1 dosis de ***Arnica montana 9 CH*** y después:

***Hamamelis virginiana 9 CH***, 5 gránulos cada 10 minutos durante 1 hora, y

***Hepar sulfur 15 CH***, 1 dosis (nunca una dilución más baja cuando es automedicación).

Tomar:

***Arnica montana 9 CH***, 5 gránulos 2 veces al día durante 7 días.

Las heridas en las que existe el riesgo de dejar desnudo el cartílago deben limpiarse y suturarse rápidamente.

Tomar:

***Arnica montana 9 CH***, 1 dosis.

***Calendula officinalis 6 DH*** y

***Echinacea angustifolia 6 DH***, diluidas en partes iguales, 30 gotas por la mañana y por la noche en medio vaso de agua, cada día.

En caso de evolución sospechosa de la herida (hinchazón, enrojecimiento, dolor), tomar:

***Hepar sulfur 15 CH***, 1 dosis y consultar al médico.

Si el traumatismo del oído produce dolor en el conducto auditivo, tomar:

***Arnica montana 9 CH***, 1 dosis y consultar al médico.

## OSIFICACIÓN POSTRAUMÁTICA



Cuando un hematoma intramuscular no se reabsorbe totalmente puede evolucionar hacia la osificación. Un tratamiento incorrecto de un accidente muscular —como masajes demasiado

## OREJA

Después de un traumatismo —casi siempre se da en el rugby o en los deportes de combate— aparece una masa violácea que deforma el pa-

fuertes de la zona lesionada— o reanudar la actividad deportiva demasiado pronto son factores que favorecen esta complicación.

Si el dolor es persistente durante el esfuerzo, si al palpar se nota una tumefacción dura y dolorosa en el músculo y se confirma el diagnóstico por radiografía, tomar de 3 a 6 meses, asociados:

***Arnica montana* 9 CH**, 5 gránulos 1 vez al día.

***Calcarea carbonica ostreorum* 15 CH**, 5 gránulos 1 vez al día, y

***Solanum malacoxylon* 15 CH**, 1 dosis por semana (véase **Calcificación**).

## PANICULITIS POR FRÍO

Es una erupción rosada, más o menos ardiente, situada en las mejillas o en la parte externa de los muslos, inducida por el frío.

Tomar:

***Rhus toxicodendron* 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día sistemáticamente.

***China rubra* 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día en caso de que esté localizada en la cara.

***Urtica urens* 9 CH**, 5 gránulos 4 veces al día en caso de picor que empeora aplicando frío o en contacto con el agua.

## PARESTESIA



Se trata de una sensación anormal en la piel: hormigueo, entumecimiento, sensación de hinchazón, de frío localizado. Tomar:

***Bovista gigantea* 7 CH**, 5 gránulos 3 veces al día si el hormigueo se acompaña de hinchazón.

***Hypericum perforatum* o *Kalmia latifolia***, 5 gránulos 4 veces al día. (Véase **Traumatismo de un nervio**).

***Aconitum napellus* 15 CH**, 5 gránulos 3 o 4 veces al día si los síntomas están provocados por el frío intenso.

***Carboneum sulfuratum* 15 CH**, 5 gránulos 3 veces al día en caso de que empeore al menor movimiento.

Si los síntomas persisten, es necesario realizar un examen neurológico.

Véase **Canal carpiano, tarsiano**.

## PÉRDIDA DE CONCIENCIA

Véase **Desmayo, Hambre canina**.

## PERINEO

Es la base abdominal situada entre la zona genital y el ano. Los traumatismos del perineo son frecuentes en los ciclistas. **Induración, entumecimiento** y **absceso** son las que se ven más a menudo (véanse estos términos).

## PERIOSTIO

Se trata de una membrana que recubre las superficies óseas excepto en las articulaciones, en las que el hueso está cubierto por cartílago. El periostio ayuda a la cicatrización en caso de fractura.

Algunos golpes directos provocan un hematoma bajo el periostio que se reabsorbe totalmente. En contacto con el hueso, perdura una pequeña tumefacción dura e indolora.

El sobreentrenamiento lleva a veces a tensiones tendinomusculares excesivas con repercusión a nivel de las inserciones sobre el hueso e inflamación del periostio: es la periostitis.

## PERIOSTITIS



La periostitis es una inflamación de la membrana del hueso, el periostio, causada por fenómenos de tracción muscular; vibraciones o adaptación del hueso al esfuerzo.

El atleta siente dolor, la mayoría de las veces en el interior de la tibia. Al contrario que la fractura por fatiga, que es dolorosa en un punto preciso,

aquí la zona de dolor es difusa. Generalmente se siente en el momento de las aceleraciones y las deceleraciones. Se atenúa durante el esfuerzo pero vuelve de forma muy evidente en cuanto éste finaliza.

La adaptación de las sesiones de entrenamiento, los masajes, la crioterapia, los ultrasonidos y el tratamiento homeopático consiguen curarlo. Tomar sistemáticamente:

***Symphytum officinale* 5 CH** y

***Ruta graveolens* 5 CH**, 5 gránulos de cada 3 veces al día, asociado, la primera semana, con

***Arnica montana* 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día.

***Angustura vera* 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día si el dolor empeora con el reposo, especialmente en la tibia y mejora con el estiramiento.

***Kalium bichromicum* 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día si el dolor mejora con el reposo y su localización se limita a la superficie de la yema de un dedo.

***Kalium iodatum* 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día en caso de empeoramiento por la noche, con el reposo y con el calor.

***Stylingia sylvatica* 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día en caso de que empeore por la noche y con la humedad.

---

## PESO

Véase **Sobrepeso**.

---

## PETROLEUM

### Origen

El petróleo blanco, mezcla de hidrocarburos.

### Síntomas característicos

- Grietas y fisuras en una piel seca, de aspecto sucio, en particular en las extremidades de los dedos, eccema.
- Náuseas, diarrea, vértigo, sudor frío, sensación de frío localizado, dolores punzantes que aparecen y desaparecen bruscamente.

- Empeoramiento con el frío y el movimiento pasivo (en coche, por ejemplo).
- Mejoría con el calor y después de haber comido.

### Indicaciones

- Grietas.
- Mareo en los medios de transporte.
- Lesión de los meniscos de la rodilla (cicatrización).

---

## PHOSPHORICUM ACIDUM

### Origen

Ácido fosfórico concentrado.

### Síntomas característicos

- Estado depresivo, indiferencia general, pérdida de interés, cansancio físico y sexual, hipersensibilidad a los estímulos sensoriales.
- Sensación de presión en la cabeza, dolor de cabeza con sensación de sufrir un estallido.
- Dolor de la columna vertebral, agujetas.
- Abundante transpiración.
- Empeora con el frío, el esfuerzo físico o mental y la fruta (diarrea).
- Mejora con el calor y un sueño corto.

### Indicaciones

- Trastorno del crecimiento con cansancio.
- Prevención, fatiga, recuperación, sobreentrenamiento.
- Transpiración.

---

## PHOSPHORUS

### Origen

Fósforo blanco.

### Síntomas característicos

- Sangre en las heces y en la orina, hemorragias del tubo digestivo (principalmente en los maratonianos), en la nariz, en el útero.
- Gastroenteritis.
- Dolor de las articulaciones, sensación de ardor en la columna vertebral, entre los omoplatos, calor en la cabeza, vértigo.

- Deseo de bebidas frías, de alimentos fríos y de sal.
- Empeora con el frío, por la noche, tumbado sobre el lado izquierdo, con el esfuerzo físico e intelectual, con las tormentas, la soledad y los estímulos sensoriales.
- Mejora con el calor y durmiendo.

### Indicaciones

- «Síndrome de Bush».
- Anemia.
- Hemorragias nasales.
- Dorsalgia.

## PIE DE ATLETA

Es una micosis que afecta principalmente a los dos últimos espacios interdigitales de los dedos de los pies. Las lesiones son muy pruriginosas, a veces supuran y son malolientes. Rascarse alivia pero pone la piel al rojo vivo. Pueden aparecer grietas.

Se asociará una desinfección antifúngica adecuada, durante 10 días, con:

**Arsenicum iodatum 15 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche sistemáticamente.

**Fluoricum acidum 5 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche en caso de fisuras en la piel.

**Graphites 15 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche en caso de supuración.

**Hydrocotyle asiatica 5 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche en caso de transpiración importante.

Para prevenir hay que lavarse con jabón alcalino, secarse cuidadosamente y llevar calcetines de algodón.

En caso de recidivas, el médico homeópata dará un tratamiento de fondo, casi siempre con:

**Arsenicum album, Lycopodium clavatum, Natrum sulfuricum, Silicea, Sulfur, Thuya occidentalis** (véanse estos términos).

## PITIRIASIS VERSICOLOR

Se trata de una dermatosis frecuente en el deportista.

Véase **Transpiración**.

## PLANTA DEL PIE

Los dolores a este nivel suelen ir ligados a una inflamación del arco plantar (véase **Mioaponeurosis plantar**). En la planta del pie pueden asentar también infecciones cutáneas micóticas o bacterianas; las lesiones se presentan en forma de placas vesiculosas con desazón (prurito) y ardor que evolucionan hacia una hiperqueratosis (aspecto córneo de la piel). Desinfectar y tomar:

**Arsenicum iodatum 9 CH** y

**Antimonium crudum 7 CH**, 5 gránulos de cada por la mañana y por la noche.

## PIEL

Está formada por tres capas:

- La epidermis, capa superficial, contiene numerosas terminaciones nerviosas, células protectoras de la luz y reguladoras de la pigmentación cutánea.
- La dermis, capa intermedia, contiene vasos sanguíneos, nervios y anexos tales como el vello y el cabello.

- La hipodermis, capa profunda, contiene grasa y numerosos vasos sanguíneos.

La piel puede resultar agredida por traumatismos directos (herida, abrasión cutánea, equimosis), por elementos climáticos (sol, frío), por bacterias, virus u hongos.

Véase **Abrasión cutánea, Cardenal, Insolación, Eccema marginado de Hebra, Sabañones, Intertrigo, Pie de atleta, Herida**.

También hay que pensar en la sensación de ardor en la planta de los pies en los ciclistas.

Modificar la presión de los calapiés o aflojar el calzado y tomar:

**Graphites 9 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche.

## PLATINA

### Origen

Platino.

### Síntomas característicos

- Orgullo desmesurado, desprecio, humor cambiante, alternancia entre trastornos físicos y

psíquicos, calambres, dolores que aumentan y disminuyen progresivamente, sensación de entumecimiento, hipersensibilidad de las zonas genitales, estreñimiento en los desplazamientos por las competiciones fuera de casa.

- Empeora con el tacto, por la noche.
- Mejora al aire libre.

### Indicación

- Agresividad.

Es un medicamento indicado para el deportista altivo, arrogante, que desprecia a los demás, impulsivo y agresivo. Cuando tiene la posibilidad, lleva una vestimenta que le distingue de los demás competidores.

## PREPARACIÓN PARA EL ESFUERZO

Esta preparación es de tres tipos: física, psicológica y fisiológica.

### Física

El entrenamiento permite adquirir un nivel de resistencia (capacidad aerobia), de velocidad y de explosividad, de nivel técnico, de potencia y de fuerza. Este trabajo provoca una fatiga muscular que debe controlarse diariamente. La utilización de productos como **Sportenine®** u **Homeofortil®**, entre 1 y 4 comprimidos diarios en función de la intensidad del esfuerzo, un sueño reparador (véase **Recuperación, Sueño**), una hidratación abundante, buenos hábitos alimentarios con un aporte en azúcares lentos (arroz, pasta, etc.) y 200/250 gr. de carne o pescado diarios durante el periodo de entrenamiento reducirán los problemas. Realizar tests de terreno y exámenes de laboratorio permitirá personalizar la preparación física.

### Psicológica

La preparación mental es importante. La definición de objetivos a medio o largo plazo

puede ayudar a superarse en los momentos difíciles.

La concentración antes de la competición mejora los resultados. Un perfecto conocimiento de las propias capacidades permite controlar bien la presión que a veces impone el entrenador; el club, el público, que ponen el listón muy alto. Con observación y reflexión, la concentración facilita el acercamiento táctico a la competición; el deportista suele disponer de muy poco tiempo para leer las cualidades y defectos del adversario.

Esta preparación psicológica se trabaja; la sofrología es un buen método. El tratamiento homeopático también es pertinente (véase **Ansiedad, Hiperexcitabilidad**).

### Fisiológica

A veces es conveniente realizar análisis de sangre para reequilibrar el organismo en hierro, vitaminas y antioxidantes. Hay que tener cuidado de no tomar complementos que contengan productos dopantes; cuidado con ciertos productos recomendados en internet. Es preferible rodearse de profesionales de la salud. Realizar exámenes de terreno y pruebas de laboratorio permite personalizar mejor la preparación física.

## PREVENCIÓN

Cualquier actividad deportiva requiere un mínimo de precauciones. El entrenamiento, el ritual de la preparación en las horas que preceden a la competición, una buenas normas de higiene de vida son las bases para prevenir accidentes (véase **Deshidratación, Insomnio, Preparación para el esfuerzo, Recuperación, Exceso de peso**). La elección adecuada del material (raqueta de tenis, bici, etc.), de la ropa y el calzado evitará heridas que, sin ser realmente graves, son muy molestas para el deportista.

La prevención de las enfermedades también es importante. Algunos medicamentos homeopáticos son interesantes en este aspecto porque evitan problemas físicos:

**Influenzinum 9 CH** y

**Thymuline 9 CH**, 1 dosis de cada, por semana, durante 3 semanas, después 1 dosis al mes de octubre a febrero. Añadir en periodo endémico:

**Oscillococcinum®**, 1 dosis a la semana.

El médico homeópata puede prescribir un tratamiento de terreno para los sujetos delicados.

**Dulcamara** es un medicamento excelente para la prevención en los deportes acuáticos; reduce las rinofaringitis y las bronquitis, las diarreas, las verrugas y las tendinitis. Tomarlo en **9 CH**, 1 dosis por semana.

### Prevención de los trastornos de crecimiento

Pueden ser causa de dolores y de cansancio que pueden alterar el crecimiento del deportista. Tomar 5 gránulos una vez al día durante varios meses:

**Calcarea carbonica ostreorum 15 CH** en niños de morfología brevilinea con sobrepeso.

**Calcarea phosphorica 15 CH**, en caso de distrofia del crecimiento o cansancio del crecimiento en sujetos longilíneos.

**Calcarea fluorica 15 CH**, en niños con rasgos dismórficos (escoliosis, cifosis).

**Phosphoricum acidum 15 CH** en sujetos longilíneos cuyo crecimiento ha sido muy rápido, agotador y que son propensos a la depresión.

**Silicea 15 CH** en niños delicados, nerviosos, miedosos, a menudo enclenques.

## PSORINUM

### Origen

Lisado de lesiones de sarna.

### Síntomas característicos

- Mal olor general, alergias, piel seca de aspecto sucio, cabello frágil y quebradizo, micosis, picores intensos en la cama o después del baño.
- Empeoramiento con el frío, durante el invierno y por el contacto con la ropa.
- Mejoría con el calor; durante el verano, y comiendo.

### Indicación

- Eccema marginado de Hebra.

## PUBALGIA

Es una enfermedad compleja causada por un desequilibrio entre el raquis lumbar, la pelvis, los músculos de la pared abdominal y los músculos abductores. Aparece en un contexto de sobrecarga física, anomalía constitucional o por la repetición de movimientos mal realizados. Los dolores, que aumentan con el esfuerzo, se localizan en un abductor; el pubis, el bajo vientre. Pueden aumentar con la tos. La radiografía tiene una importancia secundaria en el diagnóstico: algunas imágenes de remodelación de la sínfisis púbica son asintomáticas. En contrapartida, no hay ninguna remodelación en las pubalgias recientes dolorosas. Sin embargo, permitirá evi-



denciar una anomalía constitucional que predisponga al sujeto. Algunas pubalgias requieren cirugía.

El tratamiento médico asocia un régimen alimenticio adecuado, no acidificante, con la toma de antioxidantes y los siguientes medicamentos de 2 a 6 meses:

**Causticum 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día si el alivio se obtiene aplicando calor.

**Colocynthis 9 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche en caso de que mejore con el calor y una ligera flexión del tronco sobre la pelvis.

**Rhus toxicodendron 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día en caso de que empeore con la humedad y al comenzar el movimiento y mejore durante el calentamiento que acompaña el movimiento continuado.

**Ruta graveolens 7 CH**, 5 gránulos 3 veces al día en caso de empeoramiento con el reposo y de mejoría inmediata con el movimiento.

El reposo, la fisioterapia, son imprescindibles y el deportista debe proseguir con los estiramientos sin dolor después de curarse. Los alimentos o bebidas ácidas deben proscribirse.

**Calcarea fluorica 15 CH**, 5 gránulos al acostarse en caso de pubalgias que se producen con sufrimiento de la sínfisis. Para los sujetos longilíneos es preferible **Calcarea phosphorica 15 CH**.

---

## PULSATILLA

### Origen

Anémone pulsatilla.

### Síntomas característicos

- Hipersensibilidad al frío.
- Hinchazón, eructos, aspecto marmóreo de la piel, frialdad en las extremidades.
- Empeoramiento con el color exterior; el calor de la cama, de la habitación, después de haber estado con los pies mojados, con las piernas colgando, con el reposo y al empezar el movimiento.

- Mejoría con el aire fresco, el movimiento continuo y la simpatía.

### Indicaciones

- Sabañones.
- Sobrecarga ponderal.

---

## PYROGENIUM

### Origen

Autolisado de tejido muscular de cerdo.

### Síntomas característicos

- Infecciones agudas o crónicas, supuraciones.

### Indicaciones

- Absceso.
- Uña encarnada (sobreinfección).

---

## QUEMADURA

El roce de un zapato, una prenda de vestir, el material deportivo (la raqueta de tenis o una pala de remo, por ejemplo) puede provocar una quemadura. Se trata de un simple enrojecimiento doloroso (quemadura de 1<sup>er</sup> grado) o una ampolla (quemadura de 2<sup>o</sup> grado).

En la fase de hinchazón rosada con sensación de quemadura que se alivia aplicando frío, tomar:

**Apis mellifica 9 CH** y

**Belladonna 5 CH**, 5 gránulos cada 10 minutos alternando estos dos medicamentos hasta que se alivie, después **Apis mellifica 9 CH**, 5 gránulos 4 veces al día hasta la curación.

En la fase de ampolla, tomar:

**Cantharis vesicatoria 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día hasta la cicatrización.

Con ayuda de una jeringa, vaciar el contenido de la ampolla e inyectar eosina acuosa 2%. Por la noche, hacer un vendaje oclusivo con pomada **Cicaderma®** o a la **Caléndula**.

En un terreno completamente distinto, podemos pensar en la quemadura de la planta del pie en el ciclista o el corredor de maratón (véase **Planta del pie**).



<i>RADIUM BROMATUM</i> .....	92
<i>RANUNCULUS BULBOSUS</i> .....	92
RECUPERACIÓN .....	92
REGLA .....	92
<i>RHUS TOXICODENDRON</i> .....	92
RITMO CARDÍACO .....	93
ROCE .....	93
RODILLA .....	93
ROTURA .....	94
<i>RUTA GRAVEOLENS</i> .....	94
SABAÑÓN .....	94
SABINA .....	94
<i>SANGUINARIA CANADENSIS</i> .....	94
SANGRADO .....	95
<i>SAPONARIA OFFICINALIS</i> .....	95
<i>SARCOLACTICUM ACIDUM</i> .....	95
<i>SECALE CORNUTUM</i> .....	95
SED .....	95
SENIOR .....	95
<i>SEPIA OFFICINALIS</i> .....	96
<i>SILICEA</i> .....	96
SÍNDROME DE «BUSH» .....	96
SÍNDROME DEL CANAL CARPIANO,	
TARSIANO .....	97
SÍNDROME COMPARTIMENTAL .....	97

# • R • S • T • U • V • W • X • Y • Z •

SÍNDROME DEL «LIMPIAPARABRISAS» .....	97	TENSIÓN ARTERIAL .....	102
SOBREENTRENAMIENTO .....	97	TESTÍCULO .....	103
SOBREPESO .....	97	THUYA OCCIDENTALIS .....	103
SOLANUM MALACOXYLON .....	98	THYMULINE .....	103
STAPHYLOCOCCINUM .....	98	TOBILLO .....	103
STAPHYSAGRIA .....	98	TORTÍCOLIS .....	104
STICTA PULMONARIA .....	98	TRANSPIRACIÓN .....	104
STILLINGIA SYLVATICA .....	99	TRASTORNOS DEL RITMO	
STRAMONIUM .....	99	CARDÍACO .....	104
STREPTOCOCCINUM .....	99	TRAUMATISMO .....	105
SUDOR .....	99	TRAUMATISMO DEL CUELLO .....	105
SUEÑO .....	99	TRICHOPHYTON RUBRUM .....	105
SULFUR .....	99	TUBERCULINUM RESIDUUM .....	105
SULFUR IODATUM .....	99	UÑA .....	105
SURMENAJE .....	100	URTICA URENS .....	106
SYMPHYTUM OFFICINALE .....	100	URTICARIA .....	106
TABACUM .....	100	VACCINOTOXINUM .....	106
TALÓN, TALALGIA .....	100	VERATRUM VIRIDE .....	106
TAQUICARDIA .....	101	VERRUGA .....	107
TARENTULA CUBENSIS .....	101	VÉRTEBRA .....	107
TEMBLOR .....	101	VIPERA REDI .....	107
TENDINITIS .....	102	VISITA MÉDICA .....	107
TENDÓN .....	102	VÓMITOS .....	108
TENOSINOVITIS .....	102	ZINCUM METALLICUM .....	108

## RADIUM BROMATUM

### Origen

Bromuro de radio.

### Síntomas característicos

- Fatiga, cuerpo pesado y dolorido, dolores articulares, en particular en torno a la columna vertebral, el cuello y la zona lumbar; sensación de calor ardiente con deseo de aire fresco.
- Empeoramiento al iniciar el movimiento.
- Mejoría con el movimiento continuo (dolores de desentumecimiento) y los baños calientes.

### Indicación

- Sobreentrenamiento.

## RANUNCULUS BULBOSUS

### Origen

Botón de oro.

### Síntomas característicos

- Dolores como de magulladura, punzantes, penetrantes, de trituración, induración de la piel.
- Empeoramiento con el movimiento, al tacto y con el frío húmedo.

### Indicaciones

- Callos, durezas.

## REGLA

La actividad deportiva intensa puede alterar la regla por exceso, con hemorragias (véase **Hemorragia uterina**), o por defecto, con la desaparición del flujo (véase **Amenorrea**). También puede ser dolorosa (véase **Dismenorrea**).

## RHUS TOXICODENDRON

### Origen

Zumaque venenoso. Planta de látex irritante.

### Síntomas característicos

- Agitación, ansiedad, necesidad de moverse.
- Dolores articulares desgarradores, agujetas, sensación de magulladura, de entumecimiento, de rigidez, dolor de ciática, esguince y luxación después de la reducción, agotamiento muscular.
- Vesículas (véase **Cantharis vesicatoria**) sobre la piel (al deportista le salen herpes cuando tiene estrés), mucha sed de agua fría, escalofríos al destaparse.
- Empeoramiento con la humedad, el frío húmedo, el contacto prolongado de la piel con un objeto mojado, con el reposo y al empezar a moverse.

## RECUPERACIÓN

Debemos proporcionar al organismo los medios para recuperarse del cansancio lo antes posible y así poder reanudar el entrenamiento en buenas condiciones.

- Hacer *footing* los 10 minutos inmediatamente posteriores al esfuerzo favorece el drenaje muscular.
- Hay que rehidratarse con agua bicarbonatada, preferiblemente azucarada si el esfuerzo ha sido prolongado.
- La comida de después de la competición debe ser rica en glúcidos pero pobre en proteínas y lípidos.

- Los masajes relajan los músculos y facilitan el retorno venoso.
- Es recomendable llevar calcetines de contención en el avión o en largos recorridos al sol.
- Hacer todo lo posible para conseguir un sueño reparador: evitar una alimentación rica en grasas y las bebidas alcohólicas; si es necesario, puede tomarse un medicamento homeopático (véase **Insomnio**).

**Homeofortil®** es una preparación que facilita la recuperación tendinomuscular; tomar 1 comprimido 3 veces al día.

**Phosphoricum acidum 9 CH** y **Sarcolacticum acidum 5 CH**, 5 gránulos de cada, 2 veces al día permite luchar contra la acidosis.

- Mejoría con el calor, el tiempo seco y cálido, el movimiento lento y el cambio de postura.

### Indicaciones

- Arrancamiento óseo, lumbalgias, pubalgia, talgia.
- Paniculitis al frío, herpes labial.

## RITMO CARDÍACO



Tomarse el pulso, con ayuda del pulgar y el índice sobre la arteria radial por encima de la muñeca, permite obtener el ritmo cardíaco; puede ser regular o irregular, lento (bradicardia) o rápido (taquicardia). El ritmo normal en el deportista se sitúa entre 45 y 80 pulsaciones por minuto.

El trabajo físico en resistencia contribuye a bajar el ritmo cardíaco del deportista. Conocer el pulso según el esfuerzo ayuda a establecer umbrales para orientar el entrenamiento. Es necesario consultar al cardiólogo ante cualquier anomalía.

Un examen normal permite al médico homeópata utilizar los siguientes medicamentos:

***Aconitum napellus*, *Arnica montana*, *Cactus grandiflorus*, *Coffea*, *Digitalis*, *Kalium carbonicum*, *Gelsemium sempervirens*** (véanse estos términos).

## ROCE

El roce de la piel bajo una prenda de vestir, un zapato, el material (el sillín de la bici, por ejemplo) produce enrojecimiento e irritación cuyo aspecto varía según su localización.

En caso de erupción en la raíz de los muslos con sensación de ardor, de picor, aplicar **Crème douce** después de ducharse.

Si evoluciona hacia una micosis (véase **Eccema marginado de Hebra**) o una sobreinfección bacteriana es necesaria una desinfección adaptada.

En caso de pequeños puntos rojos en el pliegue entre las nalgas, aplicar:

***Arnica gel*** por la mañana y por la noche durante 7 días.

En caso de enrojecimiento con exudación y prurito en pliegue interglúteo, tomar:

***Graphites 15 CH***, 5 gránulos 3 veces al día durante 15 días en caso de que mejore aplicando frío.

Sea cual sea la lesión cutánea, la desinfección debe ser sistemática.

Si existe una irritación seca, ardiente, pruriginosa, se utilizará:

***Saponaria composé***, 2 comprimidos por la mañana y por la noche sistemáticamente.

Puede aparecer irritación sobre cualquier zona prominente del organismo y evolucionar hacia la formación de una **ampolla** (véase este término).

## RODILLA

La rodilla permite la articulación entre el muslo y la pierna. Se trata de una estructura compleja por dos razones principales.

- Asocia tres articulaciones: entre el fémur y la rótula, entre el fémur y la tibia, entre la tibia y el peroné.
- Las superficies articulares de la tibia son planas (mesetas) y las del fémur redondeadas (cóndilos), por lo que se necesitan los meniscos para estabilizar la rodilla y facilitar los movimientos de flexión-extensión.

También intervienen en la estabilidad los ligamentos laterales internos y externos, la vaina condílea posterior, el tendón rotuliano delantero y los ligamentos cruzados anteriores y posteriores en el interior de la articulación. Los músculos también juegan un papel en esta estabilidad con los isquiotibiales por detrás, el cuádriceps por delante donde los vastos interno y externo son grandes estabilizadores de la rodilla.

La rotura del ligamento cruzado anterior obliga a dejar la competición durante 6 meses como mínimo. Las lesiones de los ligamentos

laterales provocan una inmovilización de entre 3 y 8 semanas. Las tendinitis rotulianas suelen ser crónicas.

En los jóvenes, la **enfermedad de Osgood-Schlatter** (véase este término) no es rara y justifica más un control de la actividad física que un cese total y prolongado.

## ROTURA



La rotura de un ligamento, de un tendón, o de un músculo es un desgarró brutal y completo. Se siente de inmediato un dolor intenso que cesa rápidamente. La impotencia funcional es importante, aparece un hematoma en forma de mancha violácea en las siguientes 48 horas. Aplicar hielo durante 20 minutos y tomar:

***Arnica montana 9 CH***, 1 dosis, después 5 gránulos 3 veces al día durante 20 días.

Añadir:

***Ruta graveolens 9 CH***, 5 gránulos 3 veces al día, en caso de rotura del tendón.

La reparación podrá ser quirúrgica o espontánea, mediante inmovilización, en función de dónde esté localizada la lesión.

## RUTA GRAVEOLENS

### Origen

Ruta fétida, planta de olor nauseabundo.

### Síntomas característicos

- Dolores articulares, dolores de ciática, dolores posteriores a la reducción de una luxación.
- Agujetas, magulladuras sensación de que los tendones son demasiado cortos, dolores en los puntos de presión.
- Empeoramiento con el reposo y el frío húmedo.
- Mejoría con el calor y el movimiento.

### Indicaciones

- Bloqueo vertebral, cartílago (cicatrización), cóccix (traumatismo), epicondilitis, periostitis, pubalgia, síndrome del «limpiaparabrisas», talalgia, tendinitis, codo de tenista, tenosinovitis.

- Rotura (tendón).
- Esguince.
- Cansancio ocular después de esfuerzos visuales.

## SABAÑONES

Consiste en una inflamación dolorosa de color rojo o violáceo en las extremidades de los dedos (pies y manos) causada por la exposición al frío.

Tomar durante todo el invierno:

***Agaricus muscarius 15 CH***, 5 gránulos por la mañana.

***Secale cornutum 5 CH***, 5 gránulos por la noche.

Aplicar localmente la pomada

***Agaricus al 4%***, 2 o 3 veces al día.

El tratamiento de fondo prescrito por el médico homeópata suele ser ***Pulsatilla*** (véase este término).

## SABINA

### Origen

Sabina, arbusto de la familia de las coníferas de las regiones montañosas de Europa central y meridional.

### Síntomas característicos

- Dolores del pubis al sacro, coágulos, pólipos uterinos.
- Empeoramiento con el calor, el movimiento y el tacto.

### Indicación

- Regla dolorosa.

## SANGUINARIA CANADENSIS

### Origen

Sanguinaria de Canadá.

### Síntomas característicos

- Dolor de cabeza y sofocos.
- Dolor de hombro, a nivel del deltoides.

- Empeora con el ruido, los olores, el movimiento y la luz (dolor de cabeza).
- Mejora durmiendo y con la oscuridad.

#### Indicaciones

- Cefaleas.
- Hombro doloroso.

## SANGRADO

Cualquier hemorragia externa justifica un tratamiento de compresión, desinfección y tomar:

***Hamamelis virginiana 15 CH***, 5 gránulos cada 5 minutos hasta que pare la hemorragia, si la sangre es oscura.

***Millefolium 15 CH***, 5 gránulos cada 5 minutos hasta que se detenga la hemorragia, si la sangre es de color rojo intenso.

***Bothrops lanceolatus 9 CH***, 5 gránulos 2 veces con 1 hora de intervalo, después 4 veces en las siguientes 48 horas, si la hemorragia tarda en detenerse.

Las hemorragias subcutáneas o musculares se tratarán en el epígrafe **Hematoma**.

Las pruebas de resistencia, como el maratón, pueden provocar hemorragias intestinales (sangre en las heces) o renales (sangre en la orina) que requieren tratamiento con:

***Phosphorus 15 CH***, 5 gránulos por la mañana y por la noche hasta que se detenga la hemorragia.

Las hemorragias uterinas se tratan en el epígrafe **Hemorragia uterina**.

## SAPONARIA OFFICINALIS

#### Origen

Saponaria.

#### Síntoma característico

- Erupciones supurantes que requieren drenaje.

#### Indicación

- Rozaduras.

## SARCOLACTICUM ACIDUM

#### Origen

Ácido sarcoláctico.

#### Síntoma característico

- Dolores musculares, agujetas musculares por el esfuerzo.

#### Indicaciones

- Calambres.
- Recuperación, sobreentrenamiento.

## SECALE CORNUTUM

#### Origen

Cornezuelo del centeno.

#### Síntomas característicos

- Sensación de ardor intenso en zonas cutáneas que están frías al palparlas y que mejoran con el frío.
- Empeoramiento con el calor; el movimiento.
- Mejoría por el frío y el reposo.

#### Indicaciones

- Algodistrofia.
- Sabañones.

## SED

Véase **Hidratación**.

## SENIOR

Después de los 50 años, cualquier práctica deportiva requiere un examen cardiovascular con una prueba de esfuerzo, más aún si el sujeto retoma una actividad después de haberla interrumpido durante algunos años. Para elegir el deporte que se va a practicar, habrá que tener en cuenta las patologías del sujeto y sus limitaciones; es preferible evitar la competición.

Los deportes más adecuados son: el jogging, la natación, el tenis, el tenis de mesa, la equitación, la gimnasia de mantenimiento, la bici y el remo.



El golf, la vela y el wind-surf están desaconsejados en caso de artrosis lumbar. Los deportes de combate (judo, boxeo, lucha, etc.) deben excluirse en caso de artrosis, el alpinismo en caso de asma.

Hay que evitar los deportes de equipo después de los 65 años.

Los deportes de resistencia (jogging, bici, etc.) son los mejores para el corazón y los pulmones.

Es recomendable hacer varias actividades físicas. A una edad en la que las funciones locomotoras se alteran, el deporte permite «mantenerse en forma»; conservar la coordinación, la sincronización, el equilibrio, reduce las caídas de la tercera edad; mantiene la flexibilidad de las articulaciones; el tono muscular; las capacidades cardiovasculares. El deporte al aire libre limita la evolución hacia la osteoporosis por un mejor metabolismo de la vitamina D; por último, proporciona un beneficio social puesto que es una forma de luchar contra el aislamiento (existe una correlación entre la socialización y una mejoría del estado de salud).

Debemos destacar que la hidratación es capital en esta franja de edad en la que las personas, sobre todo las mujeres, beben cada vez menos.

- Mejora con el ejercicio físico y tumbado sobre el lado derecho.

### Indicación

- Transpiración (micosis).

## SILICEA

### Origen

Sílice.

### Síntomas característicos

- Nerviosismo, obstinación, timidez, inestabilidad.
- Infecciones crónicas, supuraciones de las mucosas y de la piel.
- Cansancio, sensibilidad al frío, agotamiento con el esfuerzo físico prolongado, adelgazamiento, dolores agudos y punzantes, hipersensibilidad al ruido, al frío, uñas quebradizas.
- Empeoramiento con el frío, durante el invierno y con la humedad.
- Mejoría con el calor y las envolturas calientes.

### Indicaciones

- Miedo por anticipación, falta de confianza.
- Prevención de las infecciones O.R.L.
- Infecciones cutáneas, uñas (micosis, uñas encarnadas).
- Distrofia del crecimiento, fractura, arrancamiento óseo, desprendimiento de la epífisis.

Es un medicamento indicado en el deportista al que le falta confianza antes de la competición, por miedo al fracaso y a sus consecuencias. Aunque es obstinado y está determinado a conseguir sus objetivos. **Silicea** está recomendado también en caso de problemas óseos en el niño. Hay que destacar que, después de una fractura, cuando el cirujano ha puesto el material protésico (placa, clavo), este medicamento no debe tomarse sin la conformidad del médico homeópata.

## SEPIA OFFICINALIS

### Origen

Tinta de la sepia.

### Síntomas característicos

- Eccema, asma, sudor abundante, excepto en la cabeza, irritante y maloliente en las axilas, desecho de ácidos, de vinagre, repulsión por los olores de la cocina.
- Empeora con el descanso, estando de pie mucho tiempo o de rodillas, cuando se le intenta reconfortar o cuando se le contradice.

## SÍNDROME DE «BUSH»

Es el nombre que reciben los trastornos digestivos (vómitos, diarreas, náuseas, dolor de estómago) que se dan durante un esfuerzo prolongado en ausencia de patología y que señalan un

sufrimiento del organismo que ha superado sus límites. Cuando estos síntomas son repetitivos, se pueden utilizar de forma preventiva los siguientes medicamentos:

***Arnica montana 9 CH***, 5 gránulos 4 veces al día, sistemáticamente, el día de la competición.

***Tabacum 7 CH***, 5 gránulos cada 5 minutos en caso de signos parecidos al mareo (palidez, sudores, vértigo, náuseas) que mejoran al aire libre y empeoran con el movimiento.

***Phosphorus 7 CH***, 5 gránulos antes de que comience la prueba, después cada 30 minutos durante la prueba; la mejoría se consigue con el reposo.

## SÍNDROME DEL CANAL CARPIANO, TARSIANO

Véase **Canal carpiano, Tarsiano**.

## SÍNDROME COMPARTIMENTAL



Corresponde a un aumento de presión en el interior de un espacio cerrado. Puede ser agudo o crónico: agudo, suele ser la compresión de un miembro escayolado; crónico, permite, en un primer momento, un tratamiento médico (el canal carpiano, el síndrome compartimental anterior externo de la pierna en el patinaje sobre ruedas, por ejemplo).

El dolor de tipo de compresión, de calambre, aumenta al elevar el miembro afectado. La sensibilidad distal está alterada, la fuerza muscular disminuye progresivamente. La desaparición de los pulsos distales es un signo de urgencia que hace imprescindible acudir al médico.

La compresión de los nervios requiere los medicamentos propuestos bajo el epígrafe **Canal carpiano, tarsiano**.

La compresión muscular se puede aliviar con:

***Apis mellifica 9 CH***, ***Arnica montana 9 CH***, y ***Angustura vera 5 CH***, 5 gránulos de cada 3 veces al día.

## SÍNDROME DEL «LIMPIAPARABRISAS»



Es una tendinitis de la fascia lata por roce sobre la cara externa de la rodilla.

El dolor cesa en reposo y reaparece en la carrera. Aumenta con el apoyo unipodal con una flexión de 30°. Tomar hasta que desaparezcan los síntomas:

***Natrum phosphoricum 5 CH***, 5 gránulos 3 veces al día, y

***Ruta graveolens 5 CH***, 5 gránulos 3 veces al día.

## SOBREENTRENAMIENTO

Véase **Surmenaje**.

## SOBREPESO

Es el enemigo del deportista. Se evalúa por medio de la Índice de Masa Corporal (IMC = peso en kilos/estatura en metros al cuadrado); debe estar entre 19 y 24. Así, por ejemplo, si usted pesa 78 kg. y mide 1,75 m., su IMC sería de 25,47:  $(78/(1,75 \times 1,75))$ .

Para perder peso, es necesario que la balanza energética sea deficitaria; el aporte energético debe ser inferior a la pérdida de calorías.

Se puede aumentar el gasto de calorías con el ejercicio físico; para perder masa grasa, lo mejor es entrenar por la mañana, a primera hora y en ayunas. Además, la actividad física debe desarrollarse a un ritmo cardíaco moderado para «quemar» sobre todo los lípidos.

Se puede disminuir el aporte (máximo 200 Kcal/día en relación con su ración habitual, para no cansarse). Esta restricción alimentaria será esencialmente en cuanto a lípidos por varias razones:

- El músculo necesita proteínas y glúcidos.
- Los lípidos sacian poco el hambre.
- La digestión de los lípidos gasta menos calorías que la de los glúcidos.

- El aporte excesivo de lípidos altera la secreción de insulina, favoreciendo así el almacenaje de grasas.

El tratamiento homeopático debe asociarse siempre a un régimen alimentario. Cualquier exceso de peso disminuye la capacidad deportiva. En los deportes con categoría de pesos, como el boxeo o el judo, el aumento de peso, incluso mínimo, puede hacer que el deportista entre en otra categoría que le sea mucho menos favorable.

**Foenum graecum 30 CH**, 5 gránulos 20 minutos antes de las 2 comidas principales, aumenta la sensación de saciedad.

Asociar zinc, níquel y cobalto en forma de **Oligostim®**, 1 comprimido 3 veces al día.

El deportista puede buscar ayuda en esta tarea yendo al médico homeópata que puede elaborar un tratamiento de fondo a partir de los siguientes medicamentos:

**Anacardium orientale, Antimonium crudum, Calcarea carbonica ostrearum, Graphites, Kalium carbonicum, Medorrhinum, Natrum carbonicum, Pulsatilla, Sulfur, Thuja occidentalis** (véanse estos términos).

El aumento de peso relacionado con la retención de líquidos requiere **Natrum sulfuricum**.

---

## SOLANUM MALACOXYLON

### Origen

Solanum malacoxylon, planta de Brasil y Argentina.

### Síntoma característico

- Calcificaciones confirmadas por la radiología.

### Indicaciones

- Calcificaciones, dolor de hombro, osificación posttraumática.

---

## STAPHYLOCOCCINUM

### Origen

Lisado de cultivos de *staphylococcus aureus*.

### Síntoma característico

- Infección por estafilococos.

### Indicación

- Infección cutánea.

---

## STAPHYSAGRIA

### Origen

Estafisagria, hierba piojera de las regiones mediterráneas.

### Síntomas característicos

- Trastornos del comportamiento y somatizaciones (trastornos cutáneos, urinarios, digestivos), después de una humillación, una derrota mal asumida, una victoria «robada» por el adversario.
- Hipersensibilidad física y psíquica, fatiga.
- Empeoramiento al menor roce de las regiones afectadas.

### Indicaciones

- Agresividad.
- Desajuste horario que se tolera mal.
- Heridas quirúrgicas (cicatrización y dolores postoperatorios).

Es un medicamento indicado en el deportista que siente su derrota como una humillación, una injusticia y se obsesiona hasta perder el control.

La mayor parte del tiempo esconde su indignación y su cólera pero puede desarrollar enfermedades psicosomáticas.

---

## STICTA PULMONARIA

### Origen

Pulmonaria arbórea.

### Síntomas característicos

- Reumatismo musculotendinoso del hombro y del deltoides.
- Empeoramiento con el movimiento y por la noche.

### Indicación

- Bursitis.

## STILLINGIA SYLVATICA

### Origen

Raíz de estilingia.

### Síntomas característicos

- Dolores que se sienten en la superficie del hueso.
- Empeoramiento por la noche y con la humedad.

### Indicación

- Perioritis.

## STRAMONIUM

### Origen

Estramonio.

### Síntomas característicos

- Agitación extrema con violencia.
- Ausencia de dolor a pesar de la extrema intensidad de los síntomas.
- Empeora con la oscuridad, cuando se le deslumbra, después de dormir (pesadillas) y con la soledad.
- Mejora con la luz y la compañía.

### Indicación

- Agresividad.

Es un medicamento indicado en el deportista que reacciona de forma extremadamente agresiva, desproporcionada, tanto en la lucha como en la defensa y que es sancionado por el árbitro con tarjeta roja.

## STREPTOCOCCINUM

### Origen

Lisado de cultivos de *streptococcus pyogenes*.

### Síntoma característico

- Infección por estreptococos.

### Indicación

- Infección cutánea.

## SUDOR

Véase **Transpiración**.

## SUEÑO

Véase **Insomnio**.

## SULFUR

### Origen

Azufre sublimado y lavado.

### Síntomas característicos

- Dolores articulares, lumbago.
- Secreciones irritantes, transpiración irritante en las axilas y en la región genital.
- Sensación de ardor en la planta de los pies (que a veces obliga a sacar los pies de la cama), en las palmas, la piel y las mucosas.
- Empeora con el calor; en particular el de la cama, con el tiempo húmedo, las aplicaciones calientes y húmedas, estar de pie inmóvil, levantándose, después de dormir, hacia las 11 de la mañana, periódicamente.
- Mejora con el frío y el tiempo seco.

### Indicaciones

- Bursitis, lumbalgia.
- Eccema marginado de Hebra, pie de atleta.
- Exceso de peso, hambre entre horas.

Atención a este medicamento que puede tener efectos secundarios, especialmente en sujetos con terreno alérgico. **Sulfur** debe, por lo tanto, tomarse bajo prescripción de un médico homeópata.

## SULFUR IODATUM

### Origen

Ioduro de azufre.

### Síntomas característicos

- Cansancio, dolores articulares, palpitaciones, tendencia a adelgazar; hipersensibilidad al frío.
- Empeoramiento con el calor y el esfuerzo.
- Mejoría con el aire fresco.

### Indicaciones

- Condropatía, hombro (capsulitis retráctil), derrame sinovial, bursitis aquilea.

- Sobreentrenamiento.
- Cartílago (cicatrización).
- Dolor en el hombro (capsulitis retráctil).

## SURMENAJE

---

Es consecuencia de la acumulación de competencias, de desplazamientos, a veces largos o de desajustes horarios; se traduce en cansancio, dolores musculares, ocasionalmente alteración del carácter y del sueño.

Es necesario modificar el ritmo de trabajo físico y aligerar algunas sesiones de entrenamiento; puede ser útil realizar un análisis de sangre. Tomar:

**Phosphoricum acidum** *composé*, 20 gotas al acostarse durante 1 mes.

De los dolores musculares se encargan:

**Arnica montana 5 CH** y

**Sarcolacticum acidum 5 CH**, 5 gránulos de cada, 2 veces al día.

El médico homeópata puede ayudar al deportista estableciendo un tratamiento de fondo con alguno de los siguientes medicamentos:

**Ammonium carbonicum, Arsenicum album, Arsenicum iodatum, Calcarea phosphorica, Kalium carbonicum, Kalium phosphoricum, Natrum muriaticum, Nux vomica, Phosphoricum acidum, Phosphorus, Radium bromatum, Sulfur iodatum** (véanse estos términos).

## SYMPHYTUM OFFICINALE

---

### Origen

Consuelda mayor, planta de las regiones húmedas.

### Síntomas característicos

- Agujetas, magulladuras, rigidez, sensación de tener los tendones demasiado cortos, dolor en el punto de presión, fatiga ocular después de esfuerzos visuales.
- Empeoramiento con el frío húmedo y el reposo.
- Mejoría con el calor y el movimiento.

### Indicaciones

- Distrofia del crecimiento, mioaponeurosis plantar, periostitis, tendinitis de inserción (principalmente del tendón de Aquiles).
- Traumatismo óseo, arrancamiento óseo, desprendimiento de la epífisis, traumatismo dental, fractura, retraso en la consolidación de la fractura, fractura de fatiga.
- Hematoma periorbital, traumatismo muy doloroso del globo ocular; «ojo a la funerale».

**Symphytum officinale** es el medicamento esencial de todos los traumatismos óseos, es el **Arnica montana** de los huesos. Se prescribe frecuentemente asociado con el medicamento **Calcarea phosphorica**.

## TABACUM

---

### Origen

Tabaco.

### Síntomas característicos

- Cansancio, vértigo que mejora cerrando los ojos, palidez de la cara, sudor frío, hipersalivación, náuseas, diarrea, dificultad respiratoria.
- Sensación de frío glacial en la piel, constricción en la zona situada por debajo del corazón.
- Empeora en una habitación caliente y con el movimiento.
- Mejora al aire libre.

### Indicaciones

- «Síndrome de Bush».
- Mareo en los medios de transporte.

## TALÓN, TALALGIA

---



El dolor de talón puede deberse a varias causas:

### Tendinitis de inserción del tendón de Aquiles

El dolor es posterior, de ardor o de tirón, empeora con la actividad deportiva. Tomar:

**Symphytum officinale 5 CH**, 5 gránulos 4 veces al día sistemáticamente.

**Kalium bichromicum 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día si el dolor está muy localizado, se en-

cuentra en un punto preciso y su localización puede cubrirse con la yema del dedo.

**Ruta graveolens 5 CH**, 5 gránulos 4 veces al día en caso de empeorar con el reposo y el frío húmedo.

Espaciar las tomas en función de la mejoría.

Es indispensable un tratamiento por el podólogo, ortopédico, adecuado a la planta del pie, que amortigüe y corrija elevando el talón para descargar el tendón.

### Talonazo

Es consecuencia de un traumatismo de los tejidos entre el hueso y un plano duro (caída sobre el talón, repetición de apoyos como en la esgrima, por ejemplo). El contacto del talón con el suelo produce dolor. Tomar hasta que desaparezcan los síntomas:

**Arnica montana 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día.

### Bursitis aquilea (tendón de Aquiles)

Es consecuencia de un conflicto entre el talón y el zapato. La bursitis se presenta en forma de tumefacción roja, dolorosa al tacto y a la presión. Hasta que se produzca la curación, es preferible llevar un calzado que tenga los talones abiertos. Tomar:

**Apis mellifica 9 CH**, 5 gránulos 6 veces al día, y

**Sulfur iodatum 5 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche. Espaciar las tomas en función de la mejoría.

### Mioaponeurosis plantar

Véase este término.

### Esguince y bloqueo del pie (subastragalo)

El traumatismo de la articulación entre el astrágalo y el calcáneo —los dos huesos más grandes del pie— puede ser causa de dolor al apoyar el talón. Tomar:

**Rhus toxicodendron 5 CH** y

**Arnica montana 9 CH**, 5 gránulos de cada 2 veces al día, entre 5 y 20 días según la lesión.

Véase **Esguince**.

### Pseudocromidrosis o hematomas intracórneos

Son pequeñas manchas negras paralelas a los surcos cutáneos, más o menos sensibles, debidas a traumatismos repetidos, se habla de «talón negro».

Aplicar **Arnica gel** 3 veces al día hasta que se produzca mejoría.

### Hernias piezogénicas o pápulas piezogénicas

Se trata de pequeñas tumefacciones subcutáneas de unos milímetros, dolorosas, debidas al roce del calzado en las caras laterales del talón. Las pápulas piezogénicas plantares dolorosas corresponden a hernias de la hipodermis a través de la dermis causadas por la presión. A veces es necesario realizar una escisión quirúrgica. Aplicar **Arnica gel** 3 veces al día hasta la mejoría.

Véase **Distrofia del crecimiento, Enfermedad de Sever**.

## TAQUICARDIA

Véase **Ritmo cardíaco**.

## TARENTULA CUBENSIS

### Origen

Migale de Cuba.

### Síntomas característicos

- Inflamación local antes de la supuración.
- Sensación de ardor o de pinchazo, inflamación de color púrpura o azulado.

### Indicación

- Absceso.

## TEMBLOR

Puede ser de origen emocional (miedo por anticipación) o ligado a problemas de coordinación. Los deportes más sensibles a este tipo de trastorno son los deportes de precisión (tiro, golf, bolos, curling etc.). En función de sus modalidades, tomar:

**Gelsemium sempervirens 15 CH**, 1 dosis la víspera por la noche y la mañana de la competición si el deportista tiende a aislarse para concentrarse.

**Argentum nitricum 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día si el sujeto es de carácter nervioso y precipitado, busca la compañía y que le den seguridad.

**Agaricus muscarius 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día en el deportista nervioso que tiene tics en los minutos que preceden a la prueba.

**Mercurius solubilis 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día en el sujeto colérico cuyos temblores empeoran con el estrés y el cansancio.

## TENDINITIS



Este término define la inflamación de un tendón. Las modalidades del dolor son variables según la localización de la tendinitis.

Es necesario hacer reposo. Los ultrasonidos, la crioterapia y los masajes forman parte de la panoioplia terapéutica de estas lesiones. La homeopatía también contribuye a la curación con:

**Ruta graveolens 7 CH**, 5 gránulos 4 veces al día en caso de empeoramiento con el reposo y el frío húmedo.

**Apis mellifica 9 CH**, 5 gránulos 4 veces al día en caso de que se alivie aplicando frío.

**Bryonia alba 9 CH**, 5 gránulos 4 veces al día en caso de que mejore con reposo absoluto y presión fuerte (contención elástica).

**Symphytum officinale 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día si se trata de un dolor en la fijación del tendón sobre el hueso (inserción).

**Hedeoma pulegioides 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día en las tendinitis de Aquiles que empeoran con el movimiento.

**Hekla lava 5 CH**, 5 gránulos 3 veces al día en caso de espolón calcáneo en la inserción del tendón de Aquiles.

## TENDÓN

Un tendón es un tejido fibroelástico extremadamente sólido capaz de resistir cargas muy fuertes. Fija el músculo al hueso; las lesiones afectan a:

- La extremidad tendinomuscular, donde puede haber dilaceración de algunas fibras.
- O bien a la inserción ósea, donde puede haber una tendinitis, una periostitis, un arrancamiento o una calcificación.
- O al cuerpo del tendón (inflamación a veces fibrosa con aparición de nódulos).

El tejido tendinoso se deteriora muy rápidamente con la edad; la hidratación es primordial y el trabajo muscular no debe hacerse anárquicamente sino bajo la vigilancia de entrenadores o preparadores físicos competentes.

## TENOSINOVITIS



Es una inflamación de la vaina de un tendón. El dolor de ardor empeora con el movimiento. A la palpación hallamos una sensación de crepitación bajo el dedo que corresponde al roce del tendón con la vaina. Tomar hasta la curación:

**Natrum phosphoricum 5 CH** y

**Ruta graveolens 5 CH**, 5 gránulos de cada 3 veces al día sistemáticamente. Es imprescindible guardar reposo.

## TENSIÓN ARTERIAL

Es la presión de la sangre en las arterias. Si existe un aumento de tensión es necesario hacer un chequeo (análisis de sangre, examen médico y cardiológico en algunos casos).

La hipertensión arterial que sigue el ritmo de las competiciones es una hipertensión espasmódica ligada al estrés, al calor. Este tipo de hipertensión requiere medicación homeopática. Tomar, a razón de 10 gránulos, en el momento de la subida de la tensión:

**Aconitum napellus 9 CH**, en caso de estrés de aparición brusca con palpitaciones y dolor de cabeza; el pulso es rápido.

**Glonoinum 9 CH**, en caso de latidos en el cuello desencadenados por el calor; el ruido.

**Veratrum viride 9 CH**, con los mismos signos que **Glonoinum** pero con pulso lento.

## TESTÍCULO



Puede sufrir traumatismos directos causantes de fracturas o hematomas. El examen médico buscará, mediante una palpación suave y una ecografía, si existe un hematoma y si hay desgarramiento del testículo (rotura de la capa que cubre el testículo en el interior de la bolsa). El hematoma se tratará con reposo, aplicación de bolsas de hielo, y eventualmente, antiinflamatorios. El desgarramiento del testículo requiere cirugía urgente pues hay que reinsertar lo antes posible el contenido del testículo en su envoltura —normalmente, el intervalo máximo que se admite son 6 horas; si esto no se hace o se hace demasiado tarde, el testículo no podrá volver a producir esperma fecundo. Desgraciadamente, a veces ocurre que los traumatismos son tan violentos que es necesario realizar la ablación del testículo para evitar cualquier riesgo de degeneración ulterior. Por lo tanto, ante cualquier hinchazón después de un golpe es necesario acudir al médico y, a veces, realizar una ecografía. En caso de duda, puede ser útil una exploración quirúrgica. Mientras se espera, tomar:

**Arnica montana 9 CH**, 1 dosis.

**Apis mellifica 9 CH**, 5 gránulos 4 veces al día, y **Conium maculatum 7 CH**, 5 gránulos 3 veces al día.

## THUYA OCCIDENTALIS

### Origen

Tuya, árbol de la vida.

### Síntomas característicos

- Sensación de fragilidad que hace temer una fractura, transpiración con olor a puerro cocido,

flatulencias ruidosas, infiltración adiposa, celulitis.

- Empeoramiento con el frío y la humedad, hacia las 3 y las 15 h., por las vacunaciones, la corticoterapia, el té y las cebollas.
- Mejora con el calor seco, la transpiración, el movimiento continuo moderado y estirándose.

### Indicaciones

- Cartílago (cicatrización).
- Eccema marginado de Hebra, uña (micosis), pie de atleta, verrugas.
- Exceso de peso.

Es uno de los medicamentos esenciales en el tratamiento del exceso de peso junto con **Graphites**.

## THYMULINE

### Origen

Hormona peptídica segregada por el timo y desarrollada en su forma homeopática por la Pr. Madeleine Bastide.

### Indicación

- Prevención de las enfermedades infecciosas.

Según las recomendaciones de la Pr. Madeleine Bastide, es un medicamento que debe utilizarse en **5 CH** en el niño y en **9 CH** en el adulto.

## TOBILLO

Es la articulación entre la pierna y el pie; necesita una excelente estabilidad que se obtiene con:

- Lateralmente, los ligamentos internos y externos, el músculo posterior de la pierna y los peroneos laterales.
- Por delante, el plano cápsuloligamentario.
- Por detrás, el tendón de Aquiles.
- El ligamento tibioperoneo inferior que mantiene próximas la tibia y el peroné. Las torceduras de tobillo, frecuentes en el futbolista, el baloncestista y el jugador de balonmano, casi siempre afectan a las estructuras laterales tendi-



no ligamentarias: es el esguince que a veces se complica con un arrancamiento óseo maleolar. La fractura más clásica es la fractura maleolar externa.

Después de un traumatismo, la impotencia funcional es variable, a veces el apoyo es imposible. El dolor es importante durante los primeros minutos; rápidamente se desarrolla un edema o un hematoma.

Aplicar inmediatamente, durante 20 minutos, una bolsa de hielo, tomar 1 dosis de **Arnica montana 9 CH** y consultar al médico.

## TORTÍCOLIS

El tortícolis es un espasmo muscular duradero en el cuello, que aparece después de un movimiento en falso o una mala postura. Se produce un dolor agudo con rigidez y actitud antiálgica en inflexión lateral.

Tomar durante 3 o 4 días:

**Lachnanthes tinctoria 5 CH** y

**Actaea racemosa 7 CH**, 5 gránulos de cada 3 veces al día de forma alternativa. Aplicar arcilla verde caliente 3 veces al día.

Si los síntomas persisten, consultar al médico.

## TRANSPIRACIÓN

La transpiración, fenómeno natural destinado a refrescar la temperatura del cuerpo, a veces es excesiva y responsable, al final, de deshidratación o de irritación cutánea. Como prevención, tomar:

**China rubra 9 CH**, y

**Jaborandi 9 CH**, 5 gránulos de cada 3 veces al día.

Cuando la excesiva sudoración provoca agotamiento en un deportista de morfología longilínea, tomar:

**Phosphoricum acidum 9 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche.

Los problemas cutáneos que podemos encontrar son:

### Pie de atleta

Véase este término.

### Intertrigo de los pliegues

#### Miliaria

Se presenta en forma de una erupción de múltiples puntos rosados con comezón de intensidad variable. También se habla de salpullido de calor (sudamina) en regiones del cuerpo donde la transpiración es abundante. Tomar:

**Apis mellifica 9 CH**, 5 gránulos 4 veces al día hasta que la piel vuelva a estar sana.

#### Pitiriasis versicolor

Es una erupción de placas de color amarillo oscuro o marrón, más o menos grandes, a veces confluentes, cuyo contorno suele ser geográfico, escamosas al rascarse, no pruriginosas, causadas por una levadura del género *Malassezia*. Tienen especial propensión las pieles grasas y resultan afectados el cuello, el tronco y los brazos. Algunos factores favorecen la aparición de la pitiriasis versicolor: el calor, la humedad y la transpiración. Se asocia la desinfección local adecuada con:

**Berberis vulgaris 5 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche durante 3 semanas.

El tratamiento de fondo suele ser **Sepia officinalis**.

#### Foliculitis

Es una sobreinfección de los poros de la piel. Se presenta en forma de micropústulas. Tomar:

**Calcarea sulfurica 15 CH**, 5 gránulos 1 vez al día.

Las foliculitis de repetición suelen requerir **Tu-berculinum residuum**. La mejor prevención es ducharse después de cada entrenamiento.

## TRASTORNOS DEL RITMO CARDÍACO



Véase **Ritmo cardíaco**.

## TRAUMATISMO

Ante cualquier traumatismo, se debe tomar una dosis de **Arnica montana 9 CH**, seguida de 5 gránulos 3 veces al día. Después, en función del tejido afecto, estarán indicados otros medicamentos:

Seguir tomando **Arnica montana** para el músculo.

**Bellis perennis** para el tejido blanco.

**Hamamelis virginiana** y **Calcarea fluorica** para las venas.

**Hypericum perforatum** para los nervios (y no para el nerviosismo).

**Calcarea phosphorica** y/o **Symphytum officinale** para los huesos.

**Ruta graveolens** para los tendones.

**Calcarea fluorica** para el tejido fibroconjuntivo.

**Argentum metallicum** para el cartílago.

## TRAUMATISMO DEL CUELLO



Hablaremos del traumatismo anterior del cuello a nivel de la laringe («nuez»). Puede provocar dificultades respiratorias por reacción edematosa. En la radiografía se buscara una fractura del hueso hioides o del raquis cervical.

Para el tratamiento se recurre sistemáticamente a:

**Arnica montana 9 CH**, 1 dosis en cuanto sea posible, después 5 gránulos 3 veces al día hasta que desaparezca el dolor:

En caso de dificultades respiratorias, tomar:

**Apis mellifica 15 CH**, 1 dosis y acudir a urgencias.

## TRICHOPHYTON RUBRUM

### Origen

Lisado de cultivos de *trichophyton rubrum*.

### Síntoma característico

- Infección cutánea.

### Indicación

- Infección causada por el *trichophyton rubrum*.

## TUBERCULINUM RESIDUUM

### Origen

La tuberculina residual.

### Síntomas característicos

- Anquilosis articular; retracción de las aponeurosis, rigidez de las articulaciones.
- Empeoramiento con el reposo, al despertar y al empezar el movimiento.
- Mejoría con el movimiento continuo.

### Indicaciones

- Dolor de hombro (capsulitis retráctil).
- Transpiración (foliculitis de repetición).

## UÑA

### Hematoma subungueal

La aparición rápida de una mancha negra bajo una uña después de un traumatismo es signo de hematoma.

Tomar:

**Arnica montana 9 CH**, 1 dosis y evacuar el hematoma perforando la uña con ayuda de un clip calentado al rojo. Este gesto lo podrá realizar el médico en el vestuario o en la consulta en las 24 horas siguientes o el pedicuro que posee instrumentos específicos.

### Uña encarnada

Es consecuencia de una alteración de la morfología del dedo del pie con una sobreinfección que empeora por la maceración en el calzado deportivo.

Tomar:

**Pyrogenium 9 CH**, 5 gránulos, 5 veces al día.

**Graphites 15 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la tarde cuando la supuración es amarilla, pegajosa y a menudo maloliente.

**Silicea 7 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche en el deportista al que le sudan mucho los pies.

### Onicopatía

El roce con el zapato puede causar engrosamiento de la uña, a veces con dolor y hemorragias subungueales.

El tratamiento requiere pedicura y homeopatía durante varios meses, hasta la curación, con:

**Antimonium crudum 7 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche si el nuevo crecimiento de la uña es muy lento.

**Graphites 15 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche, si crece rápidamente.

Asociar:

**Arnica montana 9 CH**, 5 gránulos 3 veces al día durante los periodos de actividad deportiva.

### Micosis (onicomicosis)

Las micosis de las uñas son frecuentes en los deportistas debido a la transpiración y a la maceración en el calzado. Añadir a las aplicaciones de laca de uñas antimicótica un tratamiento homeopático durante 6 a 18 meses según la gravedad de la afección ungüal. Tomar:

**Silicea 7 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche si la uña está deformada, pulverizada, agrietada, amarilla con manchas blanquecinas.

**Graphites 7 CH**, 5 gránulos por la mañana y por la noche si la uña está engrosada, deformada y se rompe con facilidad.

**Thuya occidentalis 7 CH**, 5 gránulos 1 vez al día si la uña está estriada longitudinalmente y ondulada.

## URTICA URENS

### Origen

Ortiga.

### Síntomas característicos

- Sensación de ardor, picor que empeora al rascarse, edema.
- Empeoramiento en contacto con el agua y ausencia de mejoría con el agua fría y las aplica-

ciones frías, a diferencia del medicamento **Apis mellifica**.

### Indicaciones

- Dermatitis de contacto, urticaria, eccema marginado de Hebra, paniculitis, urticaria.

## URTICARIA



En el marco de la actividad deportiva, solo abordaremos las urticarias físicas causadas por el frío, el calor; el agua, el sol, la presión (las botas de esquí, la barra de halterofilia en los hombros, por ejemplo).

El sujeto presenta una erupción rosácea con picor intenso. Tomar, hasta la curación, 5 gránulos cada 10 minutos durante 1 hora y seguir con 4 tomas al día de:

**Apis mellifica 15 CH**, en caso de que se alivie con aplicaciones frías y empeore con el calor:

**Urtica urens 5 CH**, en caso de que empeore en contacto con el agua y el frío.

Tomar como prevención:

**Histaminum 9 CH**, 1 dosis, hora y media antes de la competición, en caso de sujetos predispuestos.

**Apis mellifica** y **Urtica urens** también se pueden proponer de forma preventiva, a razón de 1 dosis, 1 hora antes de la prueba.

## VACCINOTOXINUM

### Origen

Dilución de la vacuna antivariólica.

### Síntoma característico

- Infecciones causadas por herpes virus o poxvirus.

### Indicación

- Herpes labial.

## VERATRUM VIRIDE

### Origen

Eléboro verde.

### Síntomas característicos

- Pulso lento, sofocos.
- Empeoramiento al despertar, por un golpe de calor y al final de la regla.

### Indicaciones

- Flato.
- Tensión arterial.

## VERRUGA

Es un tumor benigno de la piel, de origen vírico.

Suele ser necesario seguir un tratamiento adaptado a cada sujeto pero se puede empezar de entrada con:

**Verrulia®**, 1 comprimido por la mañana y por la noche durante 1 mes.

Otros medicamentos están indicados a razón de 5 gránulos por la mañana y por la noche, en función de las modalidades, entre ellas:

**Antimonium crudum 7 CH**, si la verruga es dura y córnea.

**Graphites 9 CH** en las localizaciones periungueales (alrededor de la uña).

**Natrum muriaticum 7 CH**, en las verrugas de la planta de los pies y de la palma.

**Nitricum acidum 9 CH** en caso de verruga córnea amarillenta, a menudo dolorosa y a veces sangrante.

**Thuya occidentalis 9 CH**, 1 dosis por semana sistemáticamente.

## VÉRTEBRA

El raquis o columna vertebral, se compone de 24 vértebras (7 cervicales, 12 dorsales y 5 lumbares) articuladas entre sí por pequeñas carillas articulares posteriores mantenidas por ligamentos. El cuerpo de cada vértebra es cilíndrico; entre cada cilindro hay un disco que actúa como amortiguador.

La columna puede sufrir un bloqueo menor; esguince, fractura, lesiones de disco que puede evolucionar hasta la hernia.

## VIPERA REDI

### Origen

Veneno de víbora áspid.

### Síntomas característicos

- Dolor del tipo de estallido en las venas, piernas pesadas, edema alrededor de las venas.
- Empeoramiento al levantarse después de estar tumbado y con las piernas colgando.
- Mejoría al mantener las piernas elevadas.

### Indicaciones

- Flebitis superficial.
- Mal de altura (edema).

## VISITA MÉDICA

Es obligatorio pasar un examen médico para participar en competiciones. Se evaluarán las aptitudes para el deporte elegido y se buscará si existen contraindicaciones para esta actividad analizando, principalmente, los antecedentes personales y familiares. Durante este examen el médico comprueba la tensión arterial, ausculta los pulmones, aprecia el ritmo cardíaco, busca un posible soplo cardíaco. Se podrá completar el examen clínico con una prueba de esfuerzo y un ecocardiograma. Superados los 50 años, si el sujeto retoma una actividad

deportiva después de una interrupción, se realizará sistemáticamente una prueba de esfuerzo. En caso de antecedentes cardiovasculares, deben realizarse regularmente los exámenes complementarios cardiológicos. Los exámenes ORL y bucodentales son necesarios para la práctica de deportes aeronáuticos, acuáticos o subacuáticos. La evaluación de la agudeza visual y de la visión de los colores es necesaria para los deportes mecánicos. Se pone a prueba la movilidad de las diferentes articulaciones y se buscan posibles amiotrofias (atrofia o disminución del volumen de uno o varios músculos). También se efectúa un examen neurológico.

El examen finalizará con un test dinámico con STT (*Systolic Tension Time*) que es más fiable que el tradicional test de Ruffier-Dickson. Consiste en subir a un peldaño de 50,8 cm. de altura, 30 veces por minuto durante 5 minutos. Una adaptación de este test consiste en subir 24 veces por minuto, durante 5 minutos, sobre una escalera de 40 cm. (taburete de la consulta). El resultado se obtiene multiplicando el pulso del sujeto por la cifra de la tensión arterial sistólica tomada 15 segundos después de finalizar el ejercicio. Los valores de referencia son los siguientes: superior a 16 000: excelente; entre 16 000 y 20 000: buena; entre 20 000 y 24 000: media. Ejemplo: si el sujeto, al acabar el esfuerzo, tiene un pulso de 140 por

minuto y una tensión arterial de 140/90, el STT dará 19 600 (140 x 140).

A veces las federaciones deportivas piden que el deportista sobrepase su categoría para que pueda participar en competiciones de una edad superior. En ese caso, deben transmitirse a la federación algunas especificidades: la estatura, el peso, el diámetro torácico y abdominal, los antecedentes del deportista, etc.

Este examen médico legal implica la responsabilidad del médico; no es por lo tanto una simple firma al final de un impreso sino una consulta completa cuyo contenido no es limitativo y depende de la apreciación del médico.

## VÓMITOS

Véase **«Síndrome de Bush», Mal de altura, Mareo en los viajes, Miedo por anticipación.**

## ZINCUM METALLICUM

### Origen

Zinc.

### Síntomas característicos

- Debilidad, dolores de cabeza, calambres, agitación de los pies (síndrome de piernas inquietas), temblor.
- Empeoramiento con los estimulantes, el vino, el ruido y el tacto.
- Mejoría con un flujo fisiológico.

### Indicación

- Insomnio.

# ÍNDICE MÉDICO patologías y generalidades

ABSCESO .....	20	CONTUSIÓN MUSCULAR ..	44	ESPOLÓN CALCÁNEO .....	52
ABRASIÓN CUTÁNEA .....	20	CORTE .....	45	ESTRÉS .....	52
AGRESIVIDAD .....	21	CUELLO .....	45	EXÁMENES	
AGUJETAS .....	21	DERMATITIS DE		COMPLEMENTARIOS	
ALGODISTROFIA .....	22	CONTACTO .....	45	MEDIANTE TÉCNICAS	
ALIMENTACIÓN .....	23	DERRAME SINOVIAL .....	45	DE IMAGEN .....	53
AMENORREA .....	22	DESAJUSTE HORARIO .....	45	FALTA DE CONFIANZA .....	56
AMPOLLA .....	24	DESGARRO MUSCULAR .....	46	FASCITIS PLANTAR .....	56
ANEMIA .....	24	DESHIDRATACIÓN .....	46	FIBROSIS .....	56
ANSIEDAD .....	25	DESMAYO .....	46	FISURA ÓSEA .....	56
APONEUROSITIS		DESPLAZAMIENTO		FLATO .....	56
PLANTAR .....	25	INTERVERTEBRAL MENOR ..	46	FLEBITIS .....	57
ARRANCAMIENTO		DESPRENDIMIENTO		FLICITENA .....	57
ÓSEO .....	26	EPIFISARIO .....	46	FOLICULITIS .....	57
ARTICULACIÓN .....	27	DIARREA .....	47	FONDO (tratamiento de) .....	57
ASMA DE ESFUERZO .....	28	DIENTE (traumatismo del) ....	47	FORÚNCULO .....	58
ASTENIA .....	28	DISMENORREA .....	47	FRACTURA .....	58
BLOQUEO		DISTROFIA DEL		FRACTURA POR FATIGA .....	58
SACROILÍACO .....	29	CRECIMIENTO .....	47	FRÍO .....	58
BLOQUEO VERTEBRAL		DOLOR .....	48	GASTRALGIA .....	58
(desplazamiento intervertebral		DOLOR DE CABEZA .....	48	GOLPE DE CALOR .....	59
menor) .....	30	DOLOR DE LA REGLA .....	48	GRIETA .....	60
BOTIQUÍN DE URGENCIA ..	30	DOPAJE .....	48	HAMBRE CANINA .....	60
BURSITIS .....	31	DORSALGIA .....	48	HEMATOMA .....	61
CADERA .....	34	ECCEMA MARGINADO		HEMORRAGIA .....	61
CALAMBRE .....	34	DE HEBRA .....	49	HEMORRAGIA UTERINA .....	61
CALCIFICACIÓN .....	36	ELONGACIÓN .....	49	HERIDA .....	61
CALLO .....	36	EMBARAZO .....	50	HERPES LABIAL .....	62
CALLOSIDADES .....	36	ENFERMEDAD DE OSGOOD-		HIDRARTROSIS .....	62
CANAL CARPIANO,		SCHLATTER .....	50	HIDRATACIÓN .....	62
TARSIANO .....	37	ENFERMEDAD DE		HIGROMA .....	62
CANSANCIO .....	37	SCHEUERMANN o CIFOSIS		HINCHAZÓN	
CAPSULITIS .....	38	DORSAL DOLOROSA		ARTICULAR .....	62
CARTÍLAGO .....	38	JUVENIL .....	50	HIPEREXCITACIÓN .....	63
CEFALEA .....	39	ENFERMEDAD DE SEVER		HIPERLAXITUD .....	63
CERVICALGIA .....	39	o EPIFISITIS POSTERIOR		HIPERQUERATOSIS .....	63
CIATALGIA, CIÁTICA .....	40	DEL CALCÁNEO .....	50	HIPOGLUCEMIA .....	63
CICATRIZ .....	41	ENTUMECIMIENTO DEL		HORMIGUEO .....	64
CIFOSIS DORSAL		PENE .....	51	HUESO .....	64
DOLOROSA JUVENIL .....	41	EPICONDILITIS O CODO		INDURACIÓN .....	65
CÓCCIX .....	41	DE TENISTA .....	51	INFECCIÓN CUTÁNEA .....	65
CODO .....	42	EPIFISITIS DE		INSOLACIÓN .....	65
CODO DE TENISTA .....	42	CRECIMIENTO .....	51	INSOMNIO .....	66
CÓLICO ABDOMINAL .....	42	EPIFISITIS POSTERIOR		INTERTRIGO .....	66
COMPETICIÓN .....	43	DEL CALCÁNEO .....	51	IRRITACIÓN CUTÁNEA .....	66
COMPLEMENTOS		EPISTAXIS .....	51	KNOCK OUT (KO) .....	68
ALIMENTARIOS .....	43	EPITROCLEITIS .....	51	LARINGE .....	72
CONDROPATÍA .....	43	EQUIMOSIS .....	51	LIGAMENTO .....	72
CONFIANZA (falta de) .....	43	ERUPCIÓN CUTÁNEA o		LIPOTIMIA .....	72
CONGELACIÓN .....	44	ERITEMA CUTÁNEO .....	52	LUCITIS .....	72
CONTRACTURA		ESGUINCE .....	52	LUMBAGO .....	72
MUSCULAR .....	44	ESPALDA .....	52	LUMBALGIA .....	73

LUXACIÓN .....	73	PARESTESIA .....	83	SÍNDROME DEL	
MAL DE ALTURA .....	74	PÉRDIDA DE		«LIMPIAPARABRISAS» .....	97
MAMA .....	75	CONCIENCIA .....	83	SOBREENTRENAMIENTO ....	97
MANGUITO DE LOS		PERINEO .....	83	SOBREPESO .....	97
ROTADORES .....	75	PERIOSTIO .....	83	SUDOR .....	99
MAREO EN LOS MEDIOS		PERIOSTITIS .....	83	SUEÑO .....	99
DE TRANSPORTE .....	75	PESO .....	84	SURME NAJE .....	100
MENISCO .....	76	PIE DE ATLETA .....	85	TALÓN, TALALGIA .....	100
MENORRAGIAS,		PIEL .....	85	TAQUICARDIA .....	101
METRORRAGIAS .....	76	PITIRIASIS VERSICOLOR .....	85	TEMBLOR .....	101
MICOSIS .....	76	PLANTA DEL PIE .....	85	TENDINITIS .....	102
MIEDO POR		PREPARACIÓN PARA EL		TENDÓN .....	102
ANTICIPACIÓN .....	77	ESFUERZO .....	86	TENOSINOVITIS .....	102
MIGRAÑA .....	77	PREVENCIÓN .....	87	TENSIÓN ARTERIAL .....	102
MIOAPONEUROSITIS		PUBALGIA .....	87	TESTÍCULO .....	103
PLANTAR .....	77	QUEMADURA .....	88	TOBILLO .....	103
MUJER .....	78	RECUPERACIÓN .....	92	TORTÍCOLIS .....	104
MÚSCULO .....	78	REGLA .....	92	TRANSPIRACIÓN .....	104
NARIZ .....	78	RITMO CARDÍACO .....	93	TRASTORNOS DEL RITMO	
NÁUSEAS .....	80	ROCE .....	93	CARDÍACO .....	104
NERVIO (traumatismo		RODILLA .....	93	TRAUMATISMO .....	105
de un) .....	80	ROTURA .....	94	TRAUMATISMO DEL	
NEURALGIA		SABAÑONES .....	94	CUELLO .....	105
CERVICOBRAQUIAL .....	80	SANGRADO .....	95	UÑA .....	105
NIÑO .....	80	SED .....	95	URTICARIA .....	106
OFTALMIA DE LA NIEVE .....	81	SENIOR .....	95	VERRUGA .....	107
OJO .....	81	SÍNDROME DE «BUSH» .....	96	VÉRTEBRA .....	107
OREJA .....	82	SÍNDROME DEL CANAL		VISITA MÉDICA .....	107
OSIFICACIÓN		CARPIANO, TARSIANO .....	97	VÓMITOS .....	108
POSTRAUMÁTICA .....	82	SÍNDROME			
PANICULITIS POR FRÍO .....	83	COMPARTIMENTAL .....	97		

# ÍNDICE DE MEDICAMENTOS

ACONITUM NAPELLUS .....	20	DIGITALIS PURPUREA .....	47	NATRUM MURIATICUM .....	79
ACTAEA RACEMOSA .....		DIOSCOREA VILLOSA .....	47	NATRUM PHOSPHORICUM .....	79
O CIMÍFUGA .....	20	DULCAMARA .....	48	NATRUM SULFURICUM .....	79
AGARICUS MUSCARIUS .....	21	ECHINACEA ANGUSTIFOLIA ....	49	NITRICUM ACIDUM .....	81
AMBRA GRISEA .....	22	ERIGERON CANADENSIS .....	51	NUX VOMICA .....	81
AMMONIUM CARBONICUM ..	23	EUPHRASIA OFFICINALIS .....	52	PETROLEUM .....	84
AMMONIUM MURIATICUM .....	24	FERRUM METALLICUM .....	56	PHOSPHORICUM ACIDUM .....	84
ANACARDIUM ORIENTALE .....	24	FERRUM PHOSPHORICUM .....	56	PHOSPHORUS .....	84
ANGUSTURA VERA .....	24	FLUORICUM ACIDUM .....	57	PLATINA .....	86
ANTIMONIUM CRUDUM .....	25	FOENUM GRAECUM .....	57	PSORINUM .....	87
APIS MELLIFICA .....	25	GELSEMIUM SEMPERVIRENS .	58	PULSATILLA .....	88
ARÁNEA DIADEMA .....	25	GINSENG .....	59	PYROGENIUM .....	88
ARGENTUM METALLICUM .....	26	GLONINUM .....	59	RADIUM BROMATUM .....	92
ARGENTUM NITRICUM .....	26	GNAPHALUM .....		RANUNCULUS BULBOSUS .....	92
ARNICA MONTANA .....	26	POLYCEPHALUM .....	59	RHUS TOXICODENDRON .....	92
ARSENICUM ALBUM .....	27	GRAPHITES .....	59	RUTA GRAVEOLENS .....	94
ARSENICUM IODATUM .....	27	HAMAMELIS VIRGINIANA .....	60	SABINA .....	94
AURUM MURIATICUM .....	28	HEDEOMA PULEGIOIDES .....	60	SANGUINARIA .....	
BELLADONNA .....	28	HEKLA LAVA .....	60	CANADENSIS .....	94
BELLIS PERENNIS .....	29	HEPAR SULFUR .....	61	SAPONARIA OFFICINALIS .....	95
BERBERIS VULGARIS .....	29	HISTAMINUM .....	63	SARCOLACTICUM ACIDUM .....	95
BLATTIA ORIENTALIS .....	29	HYDROCOTYLE ASIATICA .....	64	SECALE CORNUTUM .....	95
BORAX .....	30	HYPERICUM PERFORATUM ....	64	SEPIA OFFICINALIS .....	96
BOTHROPS LANCEOLATUS ....	30	IGNATIA AMARA .....	64	SILICEA .....	96
BOVISTA GIGANTEA .....	30	INFLUENZINUM .....	65	SOLANUM MALACOXYLON ....	98
BRYONIA ALBA .....	31	IPECA .....	66	STAPHYLOCOCCINUM .....	98
CACTUS GRANDIFLORUS .....	34	JABORANDI .....	67	STAPHYSAGRIA .....	98
CALCAREA CARBONICA .....		KALIUM BICHROMICUM .....	67	STICTA PULMONARIA .....	98
OSTREARUM .....	34	KALIUM CARBONICUM .....	67	STILLINGIA SYLVATICA .....	99
CALCAREA FLUORICA .....	35	KALIUM IODATUM .....	68	STRAMONIUM .....	99
CALCAREA PHOSPHORICA .....	35	KALIUM PHOSPHORICUM .....	68	STREPTOCOCCINUM .....	99
CALCAREA SULFURICA .....	36	KALMIA LATIFOLIA .....	68	SULFUR .....	99
CALENDULA OFFICINALIS .....	36	KREOSOTUM .....	68	SULFUR IODATUM .....	99
CANDIDA ALBICANS o		LACHNANTHES TINCTORIA ....	72	SYMPHITUM OFFICINALE .....	100
MONILIA ALBICANS .....	37	LEDUM PALUSTRE .....	72	TABACUM .....	100
CANTHARIS VESICATORIA .....	38	LOBELIA INFLATA .....	72	TARENTULA CUBENSIS .....	101
CARBO VEGETABILIS .....	38	LYCOPODIUM CLAVATUM .....	73	THUYA OCCIDENTALIS .....	103
CARBONEUM SULFURATUM ..	38	MAGNESIA CARBONICA .....	74	THYMULINE .....	103
CAUSTICUM .....	39	MAGNESIA PHOSPHORICA .....	74	TRICHOPHYTON RUBRUM ....	105
CHINA RUBRA .....	40	MANDRÁGORA .....		TUBERCULINUM .....	
COCA .....	41	OFFICINARUM .....	75	RESIDIUM .....	105
COCCULUS INDICUS .....	42	MEDORRHINUM .....	76	URTICA URENS .....	106
COFFEA CRUDA .....	42	MERCURIUS SOLUBILIS .....	76	VACCINOTOXINUM .....	106
COLOCYNTHIS .....	43	MILLEFOLIUM .....	77	VERATRUM VIRIDE .....	106
CONIUM MACULATUM .....	44	MURIATICUM ACIDUM .....	78	VIPERA REDI .....	107
CUPRUM METALLICUM .....	45	NATRUM CARBONICUM .....	79	ZINCUM METALLICUM .....	108



---

# BIBLIOGRAFÍA

En la misma colección

## Homeopatía

---

- *La homeopatía de la A a la Z*, Dr. Jean-Louis Masson.
- *Homeopatía y embarazo*, Dra. Claudette Rocher.
- *La homeopatía y el niño*, Dr. Jacques Boulet.
- *Homeopatía, el perro*, Dres. Marie-Noëlle Issautier y Dr. Jacqueline Peker.

# Homeopatía y deporte

En esta obra se ofrecen consejos prácticos en homeopatía en complemento con el seguimiento médico indispensable y en colaboración con su farmacéutico

Todos los epígrafes vienen ordenados alfabéticamente para acceder inmediatamente a la información deseada:

- las patologías o motivos de consulta habituales (esguince, irritación cutánea, tendinitis, miedo por anticipación...) se acompañan de consejos que permiten reconocer sus síntomas y hallar el tratamiento homeopático previamente a ir al médico;
- todos los medicamentos homeopáticos citados se presentan con sus indicaciones clínicas y su origen.

Marc Dellière es médico generalista homeópata, enseña en la universidad y en el Centro de enseñanza y desarrollo de la homeopatía (CEDH), autor de varios libros y participa en el seguimiento de deportistas de alto rendimiento en diferentes disciplinas.

Alain Pasquier es médico generalista con enfoque homeopático, diplomado con el certificado en biología y medicina del deporte, responsable del seguimiento médico de jugadores profesionales de fútbol en el club LE MANS 72 desde 1988.