

Tendencias

Hacia una medicina integradora

LAS DOLENCIAS CON TRATAMIENTO DE ACUPUNTURA VALIDADO

Trastornos ansiosos
Actúa en ciertas áreas del cerebro, como en el sistema límbico, liberando sustancias que dan sensación de bienestar y relajación

Rinitis alérgica
Mejora las crisis de rinitis alérgica y su frecuencia

Tendinitis crónica del hombro
Mejora el dolor y la función de la articulación del hombro

Lumbago
No hay evidencia para asegurar que mejora el dolor lumbar, pero en EE.UU. la recomiendan como tratamiento opcional en los pacientes que no responden al tratamiento habitual

Artrosis de rodilla
Reduce el dolor y la inflamación

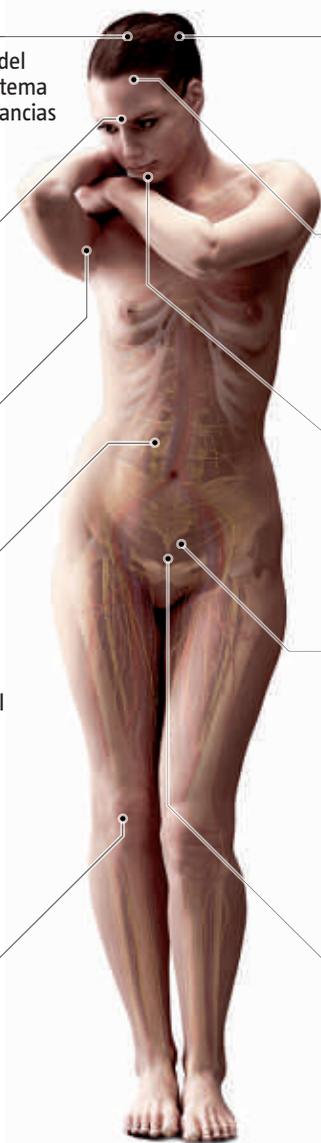
Cefalea y migraña
Alivia dolores, disminuye frecuencia y medicación

Sistema vegetativo
La acupuntura equilibra el sistema vegetativo regulando la función de los órganos internos

Oncología
Mejora algunos efectos secundarios de los tratamientos de quimioterapia como las náuseas y los vómitos

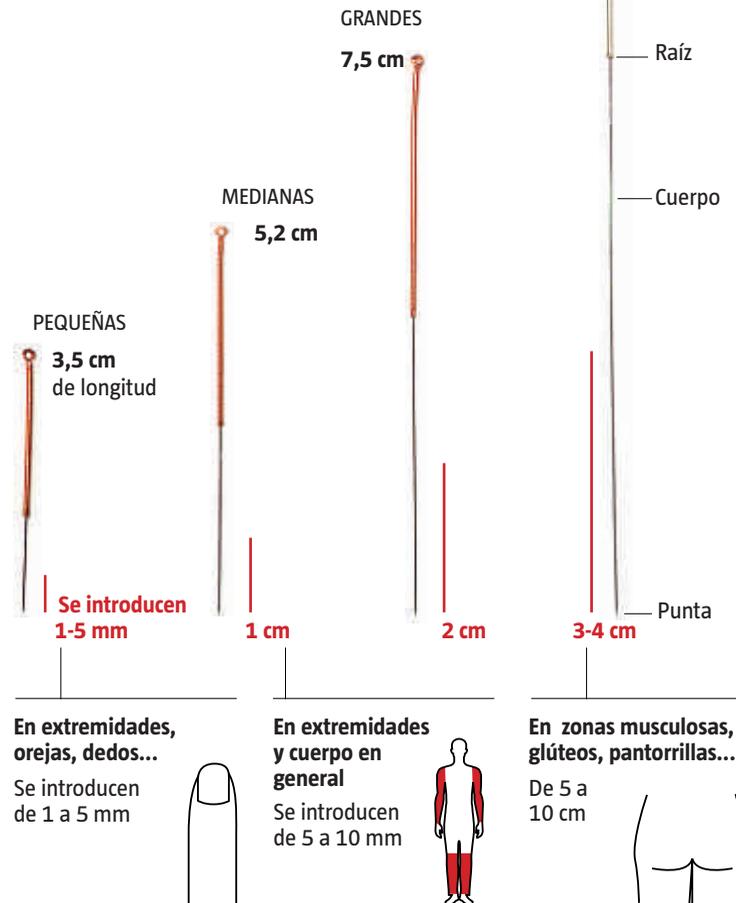
Trastornos de la menopausia
Alivia las sofocaciones y los trastornos asociados como insomnio y ansiedad

Aparato reproductor
Regula la función menstrual, aminora el dolor menstrual y mejora las oportunidades de la reproducción asistida



Las agujas, finas e indoloras, se insertan en profundidades distintas hasta llegar a la zona deseada

AGUJAS A TAMAÑO REAL



LA POSICIÓN DE PUNTURA

En función del efecto deseado y de la zona que tratar



EL ÁNGULO



LA POSICIÓN DEL PACIENTE



FUENTE: Getty Images, 'Medical acupuncture' (Churchill Livingstone), 'A manual of acupuncture' (Eastland Press) y elaboración propia

Acupuntura con evidencia científica

La medicina oficial integra la técnica de las agujas como terapia

ANA MACPHERSON
Barcelona

Agujas para el dolor, para dejar de fumar, para no vomitar, para adelgazar. ¿Para todo? La evidencia científica es el listón. Para que cualquier procedimiento médico –un fármaco, una intervención quirúrgica, una prueba diagnóstica– sea aceptada sin que nadie arrugue la nariz de la duda debe pasar por ese filtro: el de demostrar que funciona y compararse con otras soluciones existentes.

La acupuntura, basada originalmente en la medicina tradicional china y actualmente también apoyada en la neurofisiología moderna, va pasando ese listón de la evidencia. Tratada durante años como una medicina alternativa, poco a poco incorporada a la

práctica oficial y pública en parte de Europa –en España también, más tímidamente–, se propone salir de ese apartado de medicinas alternativas para ser una técnica de la medicina basada en la evidencia científica.

“Como no hay laboratorios que puedan beneficiarse, no hay dinero para investigar, pero a me-

CÓMO ACTÚA

La neurofisiología explica por qué los puntos funcionan

CONFIANZA

Algunos tratamientos reciben el aval como alternativa o ayuda

didada que crece el número de trabajos y publicaciones revisadas y verificadas, la investigación se dispara”, explica la doctora Isabel Giral, médica acupuntora.

En la sección correspondiente del Col·legi de Metges de Barcelona están preparando unas jornadas dedicadas precisamente a concretar para qué problemas de salud los tratamientos con acupuntura son una buena opción, la mejor, o un buen aliado. Y que, de paso, todos los médicos lo sepan. “Un paso hacia lo que llamamos medicina integrativa”, explica la doctora Giral.

Los canales que se describen en la acupuntura están íntimamente relacionados con el sistema nervioso periférico. Hay una clara relación entre los puntos en los que actúan las agujas y los segmentos nerviosos. Cuando se pincha en un punto determinado de

la pierna, se incide en una zona inervada por el mismo segmento que, por ejemplo, inerva el útero. “Aunque hay leyes de la medicina tradicional china que no tienen hoy esa traslación al sistema nervioso”, advierte Giral.

Esa aguja, que se clava a distintas profundidades según qué se quiera tratar, aumenta la liberación de sustancias a nivel local, con efecto analgésico, antiinflamatorio o vasodilatador, y también en la médula espinal y en el sistema nervioso central, a través del sistema límbico. Una de las sustancias que estimula es el gaba, un aminoácido que actúa como neurotransmisor inhibitorio, presente prácticamente en todo el cerebro y que relaja, y además –y eso se ha podido ver con pruebas de diagnóstico por imagen– llega más oxígeno a la zona que se quiere tratar.

Por eso los acupuntores tratan con las agujas o con electroacupuntura (multiplica por diez el estímulo) todo tipo de dolencias. Pero sólo una parte de esta actividad recibe hoy el aval de medicina basada no en la experiencia o la tradición, sino en la evidencia científica.

El principal reconocimiento, al margen del de sus usuarios, lo proporciona la revisión Cochrane, la biblia de las validaciones médicas, una organización sin ánimo de lucro que a nivel mundial repasa lo que se publica en medicina y dicta su particular *sentencia*. Algunos de los procedimientos más indudables son:

Dolor lumbar. Es probablemente el dolor más tratado con la acupuntura en todo el mundo. Es eficaz para el dolor de causa desconocida (no por un golpe o un desgaste de las vértebras) y los especialistas en columna lo recomiendan como tratamiento cuando no hay otro remedio eficaz. Se le reconoce a la acupuntura que mejora el dolor a corto plazo y la funcionalidad.

Cefalea tensional. Según la revisión de ensayos, es una alternativa al farmacológico en pacientes con episodios frecuentes o dolor crónico de cabeza de este tipo.

Migraña. No sólo produce un beneficio adicional, sino que se le reconoce como terapia de rutina y se le considera al menos tanto

LA SITUACIÓN DE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS

Cuáles son

Junto a la acupuntura, se consideran terapias naturales completas la homeopatía, la naturopatía, la medicina tradicional china y el ayurveda

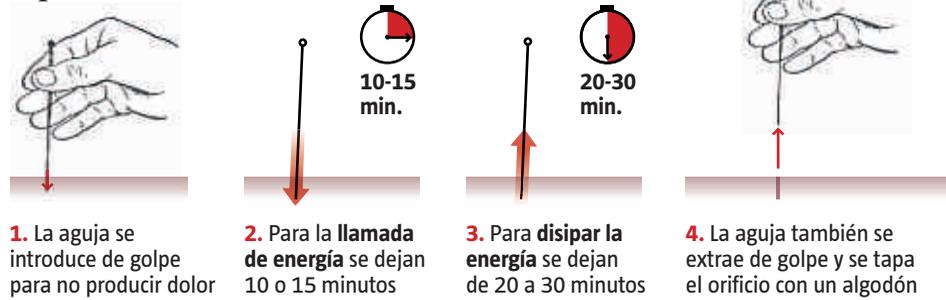
Ausencia de legislación

En España no existe prácticamente ninguna regulación de estas técnicas (la de Catalunya está actualmente recurrida), salvo para los medicamentos homeopáticos

Quiénes las utilizan

Los datos sobre uso de medicinas alternativas no son muy fiables, pero se calcula que fundamentalmente acuden a ellas mujeres de clase media alta o alta de entre 36 y 45 años y de áreas metropolitanas

El tiempo que las agujas permanecen en la piel depende del tratamiento



1. La aguja se introduce de golpe para no producir dolor

2. Para la llamada de energía se dejan 10 o 15 minutos

3. Para disipar la energía se dejan de 20 a 30 minutos

4. La aguja también se extrae de golpe y se tapa el orificio con un algodón

En nuestros días la neurociencia puede explicar, en parte, algunos de los efectos de la acupuntura

1. La introducción de una aguja tiene un efecto en la piel que provoca vasodilatación y mayor aporte de sangre

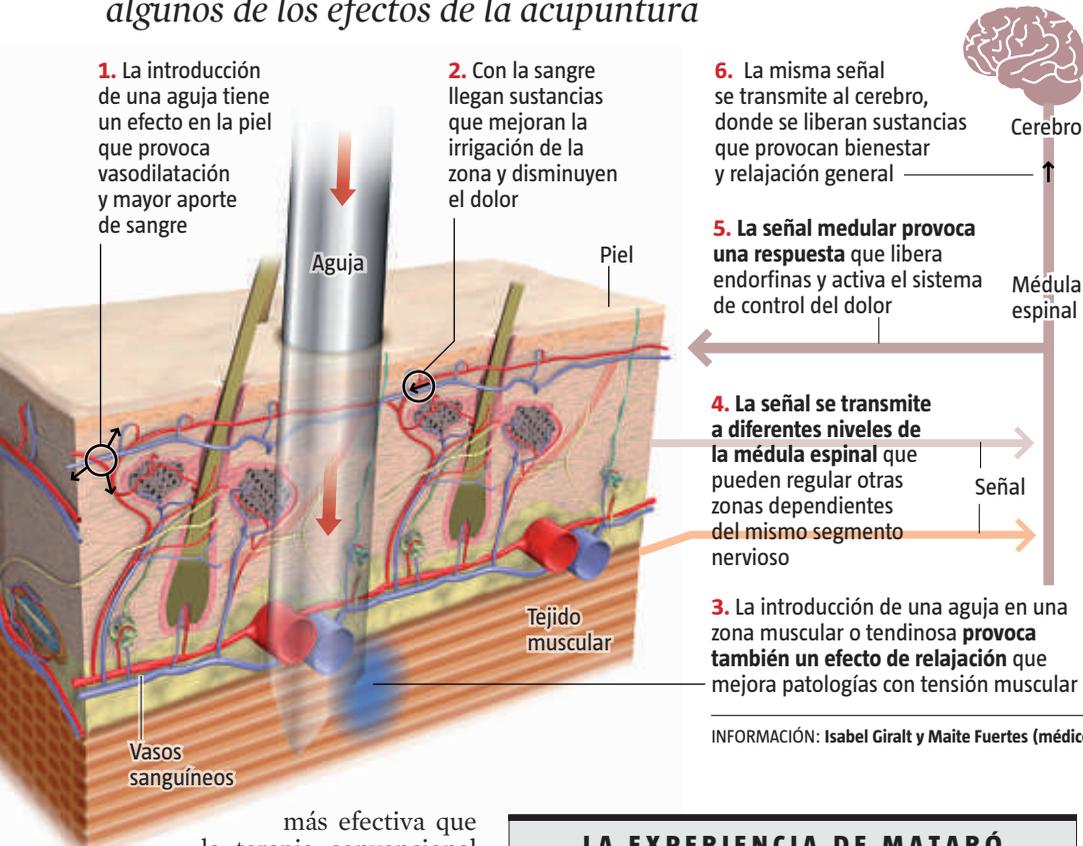
2. Con la sangre llegan sustancias que mejoran la irrigación de la zona y disminuyen el dolor

6. La misma señal se transmite al cerebro, donde se liberan sustancias que provocan bienestar y relajación general

5. La señal medular provoca una respuesta que libera endorfinas y activa el sistema de control del dolor

4. La señal se transmite a diferentes niveles de la médula espinal que pueden regular otras zonas dependientes del mismo segmento nervioso

3. La introducción de una aguja en una zona muscular o tendinosa provoca también un efecto de relajación que mejora patologías con tensión muscular



más efectiva que la terapia convencional pero con menos efectos adversos.

Dolor en el hombro. El crónico, que suele ser provocado por tendinitis. El tratamiento es tan eficaz como el convencional, que suele combinar antiinflamatorios y rehabilitación.

Sofocos. Se acepta que mejoran los sofocos no sólo causados por la menopausia, sino también los provocados por tratamientos habituales del cáncer de mama.

Rinitis alérgica. La eficacia del tratamiento con acupuntura es más evidente en el tipo permanente que en la estacional. Se llama la atención sobre la importancia de la relación coste-beneficio de este tratamiento.

Ovulación. También incide en los problemas de fertilidad derivados de ovarios poliquísticos porque se considera que la electroacupuntura mejora la afluencia de sangre al área genital.

Síntomas oncológicos. Náuseas, vómitos, insomnio, sofocos, sequedad de las mucosas, ansiedad y depresión son algunas de las secuelas de los tratamientos oncológicos que evita con eficacia, minimizando los efectos secundarios.●

LA EXPERIENCIA DE MATARÓ

Menos dolor lumbar y menos analgésicos

■ En el hospital de Mataró han estudiado si la acupuntura mejoraba el a menudo ineficaz tratamiento farmacológico de los dolores lumbares que no tienen una causa conocida, algo muy común. Quienes sufren ese dolor toman analgésicos, antiinflamatorios, lo dejan, vuelven... Y por ese motivo se considera que el tratamiento convencional es deficitario.

Compararon cuatro grupos de pacientes durante nueve meses: a unos les dieron el tratamiento convencional; a otros, medicación más acupuntura; a otros, medicación más osteopatía (terapia manual más próxima a la fisioterapia), y al cuarto grupo, todo. El tratamiento con acupuntura produjo una reducción del dolor del 60%, aunque a los seis meses de nuevo aparecía dolor, en mucho menor grado que al principio. Y un tercio de los que participaron redujeron drásticamente su necesidad de analgesia. "Y también mejoró su funcionalidad y, por lo tanto, su calidad de vida", explica el jefe de investigación del hospital, el doctor Mateu Serra. La prueba fue financiada por el Departament de Salut. "Pero ya terminó". Ahora estudian la eficacia de la acupuntura para mejorar los síntomas de la fibromialgia.

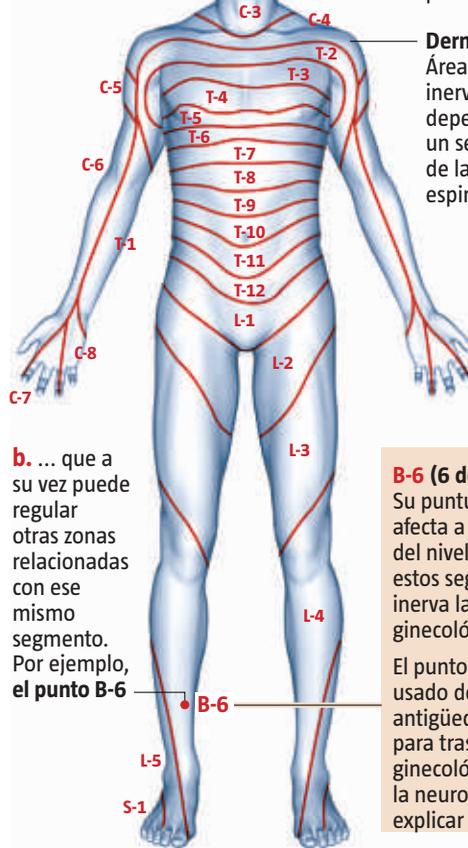
Salvo excepciones muy personales por parte de algunos médicos acupuntorales, sólo es posible recibir esta terapia de forma privada, aunque sea en un centro público y a precio moderados.

La acupuntura clásica podría explicarse por las distintas zonas de inervación del sistema nervioso periférico

Las ilustraciones sólo presentan parte de los dermatomas y canales existentes en el cuerpo

DERMATOMAS O ZONAS DE INERVACIÓN DE CADA SEGMENTO MEDULAR EN LA PIEL

a. Punturando un dermatoma incidimos en un segmento medular...

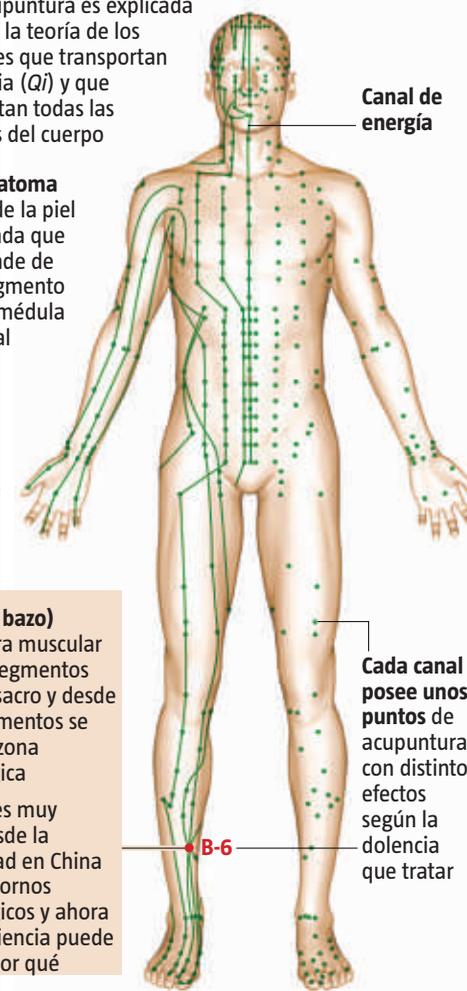


b. ... que a su vez puede regular otras zonas relacionadas con ese mismo segmento. Por ejemplo, el punto B-6

B-6 (6 de bajo)
Su puntura muscular afecta a segmentos del nivel sacro y desde estos segmentos se inerva la zona ginecológica. El punto es muy usado desde la antigüedad en China para trastornos ginecológicos y ahora la neurociencia puede explicar por qué

CANALES DE LA TRADICIÓN CHINA

La acupuntura es explicada según la teoría de los canales que transportan energía (Qi) y que conectan todas las partes del cuerpo



Dermatoma
Área de la piel inervada que depende de un segmento de la médula espinal

Canal de energía

Cada canal posee unos puntos de acupuntura con distintos efectos según la dolencia que tratar

INFORMACIÓN: Isabel Giral y Maite Fuertes (médicos acupuntoras)

Raúl Camañas / LA VANGUARDIA

Una actividad médica

Miquel Vilardell

La acupuntura es una herramienta terapéutica que satisface una importante demanda por parte de la población catalana y de los países de nuestro entorno. Como técnica médica, es necesaria su utilización responsable y, por lo tanto, es imprescindible un diagnóstico médico, un pronóstico y una indicación terapéutica para el tratamiento. Para el uso adecuado de los procedimientos y las técnicas utilizadas es indispensable tener conocimientos regulados y acreditados en la medicina actual. Las facultades de medicina y la posterior formación continuada debidamente acreditada, en las técnicas indicadas, son elementos necesarios para la prestación segura de la atención sanitaria. En el contexto de una utilización segura, la acupuntura debe ser empleada en un modelo integrado con la medicina convencional.

Es necesario que los ciudadanos conozcan, en cada momento, quién les atiende, sus competencias, su bagaje profesional y su formación profesional. En este sentido, en el caso de los médicos, el Col·legi de Metges de Barcelona dispone de una sección específica que aglutina a más de 250 médicos acupun-

tores desde el año 1985 y que entre sus objetivos destaca fomentar la formación y la acreditación docente con el objetivo de proporcionar el mejor servicio posible a nuestros pacientes.

Los médicos acupuntorales, al igual que el resto de los médicos de nuestro país, tienen retos de futuro para profundizar en la docencia y la investigación, en especial en los mecanismos fisiopatológicos y en su aplicación responsable a nuestros pacientes. Como en toda actividad sanitaria, la colaboración de la profesión médica con la enfermería y los fisioterapeutas es esencial para prestar el mejor servicio a la sociedad.

Para acabar, no quiero dejar de hacer explícito que, en los momentos que vivimos, la profesión médica tiene retos muy importantes como son: afrontar los cambios demográficos de los médicos, fomentar el profesionalismo como un elemento para potenciar los valores de la profesión y promover acciones concretas para flexibilizar el sistema sanitario que permitan aumentar la participación, incentivar y motivación de los profesionales que trabajan.

Para el uso adecuado de procedimientos y técnicas es indispensable tener conocimientos regulados

Profesión médica tiene retos muy importantes como son: afrontar los cambios demográficos de los médicos, fomentar el profesionalismo como un elemento para potenciar los valores de la profesión y promover acciones concretas para flexibilizar el sistema sanitario que permitan aumentar la participación, incentivar y motivación de los profesionales que trabajan.

M. VILARDELL, presidente del Col·legi de Metges de Barcelona