

TERAPIAS ALTERNATIVAS Y COMPLEMENTARIAS: EVIDENCIA CLINICA

Autora: Lázaro Ruiz, M^a Dolores

Enfermera supervisora. UGC Neurología. Hospital Torrecárdenas. Almería

PALABRAS CLAVE: terapia alternativa, terapia complementaria, evidencia clínica

INTRODUCCION

La contribución de muchas de las técnicas de Terapias Alternativas en los cuidados de salud en numerosos países no desarrollados ha sido claramente reconocida. En países de nuestro entorno el porcentaje de población que ha usado cualquier modalidad de tratamiento de medicina alternativa oscila entre el 18% de Holanda, 33% del Reino Unido, 49% en Francia, 40% de Bélgica, 40% en los Estados Unidos y 46% en Australia, teniendo en cuenta la variabilidad de los estudios disponibles. Sus practicantes reclaman la atención y el reconocimiento oficial y el número de usuarios presenta una tendencia creciente en la mayoría de los países occidentales. En los Estados Unidos las consultas de medicina alternativa han crecido un 50% desde 1990 a 1997 y superan las visitas a médicos convencionales de atención primaria. Existe una creciente atención a la medicina alternativa o complementaria en los países occidentales, que se traduce en un incremento de la oferta de formación, regulada o no, en una mayor incorporación de la medicina alternativa en el currículo de los profesionales sanitarios convencionales, una mayor atención a las iniciativas y fondos para la investigación de la eficacia y efectividad de estas técnicas en

el contexto de la medicina convencional y la creciente integración de algunas ramas de la medicina alternativa en la oferta sanitaria junto al reconocimiento de las mismas y el establecimiento de estándares para su práctica.

CONCEPTO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS

Cuando hablamos de terapias alternativas nos vamos a referir a modelos de prácticas diagnósticas y terapéuticas ajenas a la historia de la cultura médica occidental, con técnicas depuradas a lo largo de siglos de uso continuado, cuya práctica pervive y que millones de personas utilizan en muchos países como primera opción sanitaria, fundamentalmente en Asia. Engloban métodos con mecanismo de acción desconocido e inexplicable para la medicina ortodoxa. Lo anterior no debe predisponer al rechazo, sino a buscar la manera de reinterpretarlos según nuestro propio conocimiento.

En Occidente se entiende por Medicina Alternativa aquella cuyos orígenes son orientales (China o India), y en menor medida la referida a pueblos de África u Oceanía, continentes cuyas prácticas curativas clásicas son asociadas por los occidentales a la superstición, la religión o el simple atraso en el conocimiento fisiopatológico de la enfermedad. A éstas pueden añadirse prácticas

de diverso origen, con aproximadamente 160 técnicas no convencionales en total.

El grupo Cochrane define Medicina Alternativa y Complementaria como un amplio dominio de recursos curativos que engloba a todos los sistemas de salud, modalidades, prácticas y sus teorías acompañantes y creencias, diferentes de aquellas intrínsecas al sistema de salud políticamente dominante de una sociedad o cultura particular en

un período histórico dado. Incluye tanto las prácticas e ideas autodefinidas por sus usuarios como los tratamientos preventivos o curativos o de promoción de salud y bienestar.

Existen un gran número y variedad de técnicas y procedimientos que se consideran como medicinas alternativas, siendo las más difundidas en el entorno de los Sistemas de Salud occidentales las relacionadas en la Tabla 1.

Acupresión	Herbalismo	Relajación de Jacobson
Acupuntura	Hipnosis	Relajación muscular secuencial
Aeropatía	Homeopatía	Relajación progresiva Rolfing
Alexander, técnica de	Integración estructural	Sanatología
Análisis capilar	Iridodiagnosis	Shiatsu
Aromaterapia	Masaje terapéutico	Somatoterapia
Bioenergía	Medicina Herbal	Tai-Chi
Bodywork	Medicina Nutricional	Técnicas de imaginación y visualización
Cromoterapia	Medicina Unani	Técnicas de relajación
Cromoterapia biodinámica	Meditación	Terapia autóloga
Cura astral	Moxibustión	Terapia del Zodiaco
Dieta vegetariana	Naturopatía	Thrust
Dieta de Hay	Osteopatía	Trabajos de Hellerman
Dieta de la Edad de Piedra	Patiatría	Tropoterapia
Dieta macrobiótica	Practoterapia	Vlt-o-patia
Dieta de eliminación	Quinesiología	Yoga
Electroterapia	Quinesiología aplicada	Zonoterapia
Feldenkreis	Quiropráctica	
Geoterapia	Reflexología	

Tabla 1.Terapias alternativas de uso frecuente

La disparidad de las técnicas englobadas como alternativas es tan variada que hace difícil establecer una clasificación simple. La categorización utilizada por la British Medical Association (BMA) destaca el mayor

o menor grado de complejidad:

- Sistemas completos: Homeopatía, Osteopatía, Quiropráctica, Medicina Herbal, Acupuntura, Naturopatía.

- b) Métodos diagnósticos: Iridología, Kinesiología, Análisis capilar.
- c) Métodos terapéuticos: Masaje o terapias de contacto, Shiatsu, Reflexología, Aromaterapia, Medicina Nutricional, Hipnosis.
- d) Autocuidados: Meditación, Yoga, Relajación, Tai-Chi.

UTILIZACIÓN DE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS

La gran difusión de estas terapias, su fácil acceso por amplios grupos de la población, su bajo coste y sus relativamente mínimos efectos adversos han contribuido a su aceptación por importantes sectores de la población. Pese al inicial rechazo de los profesionales de la medicina convencional, estas técnicas aumentan su presencia en Occidente: una mayor tolerancia social y de los sistemas sanitarios hacia las medicinas complementarias, la mayor integración de las mismas en la oferta sanitaria, la insatisfacción con la medicina convencional, la disponibilidad de algunas evidencias sobre la utilidad clínica de ciertas técnicas en algunas indicaciones, y la presión de sectores productores y profesionales de ramas de la medicina alternativa condicionan esta tendencia de uso creciente. Cabe destacar el alto grado de satisfacción manifestado por los usuarios de estos procedimientos.

No escasean, por tanto, las terapias recomendadas; muchas de ellas carecen de base científica y son ofrecidas por personal paramédico o incluso aficionado entusiasmado. Sobre la eficacia y la efectividad de estas técnicas y procedimientos bajo los estándares metodológicos actuales en la

biomedicina occidental, cuyo paradigma es el ensayo aleatorio controlado, se dispone cada vez de mayor evidencia respecto a la utilidad clínica de algunas técnicas en situaciones clínicas concretas. A continuación se detallan algunas terapias alternativas con evidencia clínica demostrada y sus indicaciones eficaces.

HOMEOPATÍA

Los homeópatas tratan la enfermedad partiendo del principio de que lo semejante cura a lo semejante. Utilizan sustancias curativas que reproducirían los síntomas del enfermo, en caso de ser administradas a un persona sana. Así, los síntomas de la fiebre del heno (rinorrea, conjuntivitis, lagrimeo) son tratados con Allium cepa, derivado de la cebolla común. Otra característica esencial es la de utilizar concentraciones bajísimas del producto a base de realizar diluciones seriadas y agitaciones sucesivas. En teoría, cuanto más diluido y agitado sea el producto, mayor será la potencia del preparado.

Se ha sugerido en muchas ocasiones que el efecto observado puede ser debido al efecto placebo. Sin embargo, estudios randomizados, metodológicamente rigurosos, han demostrado diferencias significativas entre la administración de placebo y la de soluciones homeopáticas. Una de las explicaciones propuestas hipotetiza sobre una modificación en la disposición de las moléculas del solvente (el agua), que guardaría memoria de la disposición espacial inducida por el soluto (sustancia homeopática) pese a que éste hubiera desaparecido tras las diluciones.

La administración de tratamientos ho-

meopáticos sigue un esquema similar al de la medicina convencional. En general se tratan problemas crónicos, eccemas, artritis reumatoide, migraña, colón irritable, dismenorrea, infecciones recurrentes del tracto respiratorio o urinario, alteraciones del estado de ánimo. También se tratan, con mucha mayor frecuencia que con otras terapias alternativas, patologías pediátricas. No obstante, hay casos como la miastenia gravis, fibrosis quística o el miedo a volar que han sido tratados por homeópatas y se encuentran reseñados en la literatura.

Se ha descrito escasas reacciones adversas del tratamiento homeopático. Puede aparecer agravamiento de los síntomas al inicio de la prescripción. Considerado como signo de buen pronóstico por el terapeuta puede alarma al paciente si no está informado. Los homeópatas consideran a los fármacos convencionales como productos perniciosos, lo que puede llegar a representar un peligro potencial para los pacientes que tratan.

Evidencia clínica demostrada en Homeopatía: tratamientos de agitación postoperatoria en niños, de gastroenteritis aguda en niños, de la alergia al polvo doméstico, del vértigo, del íleo paralítico durante el postoperatorio ginecológico y abdominal, disminución de la severidad de los síntomas en el asma y en los parámetros de la función pulmonar y reducción de la duración de la sintomatología de la gripe.

OSTEOPATÍA Y QUIROPRÁCTICA

Quiropráctica y Osteopatía comparten un origen común. Ambas se dotaron de

un cuerpo de doctrina a finales del siglo XIX en los Estados Unidos por iniciativa de los fundadores de ambas disciplinas y comparten denominación genérica: terapias manipulativas. Su práctica es similar y utilizan los mismos textos bibliográficos frecuentemente.

Las técnicas usadas por ambos son parecidas aunque existe una mayor utilización de las manos por parte de los quiroprácticos y de las extremidades por parte de los osteópatas a la hora de aplicar sus tratamientos.

La **Osteopatía** es una disciplina completa de diagnóstico y tratamiento basada en el sistema músculo- esquelético. Las articulaciones, huesos y músculos son manipulados por el terapeuta tanto para diagnosticar cómo para tratar anomalías de estructura y función. Esta práctica se aplica a todo el aparato músculo-esquelético, con especial hincapié en la columna vertebral y en el cráneo. Igualmente se aplica en trastornos viscerales del sistema digestivo y del aparato reproductor.

Las manipulaciones que el osteópata realiza con sus propias manos persiguen recolocar adecuadamente articulaciones, huesos o ligamentos que se encuentran en situación de hipo o hiperfunción. Las manipulaciones utilizan dos tipos de técnicas, estructurales y funcionales. Las estructurales comprenden el Thrust o técnica de alta velocidad, destinada a liberar o estimular zonas con movimientos restringidos. Se produce con ella un sonido característico, el cracking, considerado curativo por los osteópatas. Comprenden también Técnicas rítmicas que se aplican

fundamentalmente a tejidos blandos, no implican manipulación a alta velocidad y se basan en la relajación postisométrica para tratar de aumentar el ángulo de movimiento. Las manipulaciones funcionales utilizan la relajación muscular aplicada en la cara o en todo el cuerpo.

La principal complicación tras la actuación de un osteópata hace referencia a la lesión cervical, tanto por afectación nerviosa medular como isquémica del territorio

vértebro-basilar (estimadas entre 1:20.000 y 1:1.000.000) de procedimientos). Las técnicas utilizadas por los osteópatas, con excepción de la osteopatía craneal, son muy similares a las utilizadas por los fisioterapeutas. Desde una perspectiva general, las habilidades de ambos profesionales se solapan sin existir diferencias prácticas importantes entre ellas.

Las indicaciones del tratamiento osteopático se relacionan en la tabla 2.

Indicaciones	Contraindicación Absoluta	Contraindicación Relativa
Hernias discales	Tumores óseos	Espondilolistesis
Lumbalgias	Fracturas	Hipermovilidad articular
Cervicobraquialgias	Luxaciones articulares	Osteoporosis
Ciática	Artritis aguda	Enfermedad de Paget
Migrañas	Rotura de ligamentos	Ingesta de anticoagulantes
Sinusitis	Aneurismas	
Lesión de la articulación Temporal maxilar	Insuficiencia vertebro basilar	
Artritis crónica	Mielopatía aguda	
Gastritis	Síndrome cola de caballo	
Hernia de Hiato		
Estreñimiento		
Patología Biliar		
Dismenorrea		

Tabla 2. Osteopatía

Como la osteopatía, la **quiopráctica** se basa en la acción sobre el sistema músculo-esquelético para llevar a cabo sus tratamientos. La quinesiología y la quinesiología aplicada son denominaciones que derivan conceptualmente de la quiopráctica. Utilizan el tono muscular para obtener información sobre el estado del cuerpo. Mediante toques ligeros o firmes sobre determinados

puntos reflejos buscan restablecer el balance corporal adecuado.

Evidencia clínica demostrable en osteopatía y quiopráctica: tratamiento del dolor de espalda

MEDICINA HERBAL

La utilización de plantas medicinales es

una constante en la historia del hombre desde el comienzo de los tiempos. Muchos medicamentos de uso habitual tienen su origen en plantas (ácido acetilsalicílico, digoxina, morfina o quinina). Hoy en día, en Occidente, los tratamientos herbales se utilizan como antiinflamatorios, hemostáticos, expectorantes, o por sus posibles propiedades inmunoestimuladoras. En demasiadas ocasiones este tipo de tratamiento es autoadministrado por el propio individuo, sin prescripción previa de un médico o terapeuta (consumo de raíz de valeriana para el insomnio).

Las diferencias entre la farmacopea convencional y los preparados de la medicina herbal son de tres tipos fundamentales:

- 1 Uso de plantas completas sin purificar: así se rebaja la concentración de los principios activos, con lo que disminuye el riesgo de la toxicidad y, debido a que la planta posee elementos de configuración diferente, pero de carácter sinérgico, se potencia su acción.
- 2 Combinación de diferentes plantas: el fundamento es idéntico al de utilizar la planta completa en lugar de la parte activa. Es decir, aumentar las sinergias y disminuir el riesgo de toxicidad.
- 3 Enfoque diagnóstico: diferenciado respecto a la medicina convencional. Pueden prescribir hierbas con efecto diurético o laxante ante una articulación inflamada, previo diagnóstico de ésta como originada por la acumulación de productos de desecho metabólico. Sus tratamientos van destinados a mejorar la etiología del problema más que a

curar el síntoma. Se ayuda también a la mejoría sintomática (incorporando hierbas con acción sedante para favorecer el sueño y por tanto el olvido del dolor por parte del individuo).

Las indicaciones de los tratamientos herbales se orientan sobre todo a procesos crónicos: asma, eccema, artritis reumatoide, migraña, síndrome premenstrual, síntomas menopáusicos, síndrome de colón irritable y síndrome de fatiga crónica. No es frecuente la aplicación en problemas de salud mental, salvo para tratar depresiones moderadas con la hierba de San Juan cuyo efecto es equivalente al de algunos antidepresivos tricíclicos (amitriptilina).

Los riesgos de los tratamientos herbales pueden ser de tres tipos:

- 1 En el laboratorio, muchos extractos de plantas han mostrado una amplia variedad de efectos farmacológicos incluyendo acciones antiinflamatorias, vasodilatadores, antimicrobianas, anticonvulsivantes, sedantes, o antipiréticas. La acción de estas plantas puede ser asimismo altamente tóxica, por lo que la medicina herbal presenta el mayor potencial de desencadenamiento de efectos adversos, sobre todo con la autoprescripción.
- 2 La utilización de estos productos, escasamente elaborados y sometidos a poco o ningún control de calidad previo, conlleva riesgo de contaminación, adulteración o identificación errónea.
- 3 Algunos tratamientos herbales presentan efectos secundarios e interacciones importantes si son ingeridos simultáneamente.

neamente con compuestos farmacológicos de otro tipo. Mencionar el caso de fármacos como la digoxina, cuya acción pueden verse alterada por la ingestión de diversas hierbas; la potenciación de efectos que la hierba de San Juan puede ejercer al ser ingerida con tricíclicos tipo IMAO; los trastornos físicos (cefaleas, temblores) o mentales (episodios de manía, adicción) que puede provocar el ginseng al ser ingerido con corticoides, estrógenos o sulfato de fenelzina; la sedación excesiva que la valeriana puede propiciar al sumar sus efectos a los de cualquier barbitúrico; la hepatotoxicidad provocada por la equinácea administrada junto a anabolizantes, metrotexate, amiodorona o ketoconazol.

Evidencia clínica demostrada en Medicina Herbal: disminución de síntomas en la hiperplasia prostática benigna (*Serenoa repens*); tratamiento y prevención del resfriado común (*Equinácea*); tratamiento de la depresión media a moderada (Hipérico o hierba de San Juan). El uso de tetrahidrocannabinol (TCH), ya sea en forma de extracto de plantas o en preparado de farmacia, ofrecía esperanzas en el control de la espasticidad y los espasmos para los afectados de EM. Los estudios realizados recientemente no han demostrado evidencia clínica suficiente.

ACUPUNTURA

Consiste en un sistema completo de diagnóstico y tratamiento basado en los supuestos de la Medicina tradicional china. Según estos, el cuerpo humano se encuentra vivo

en función de una energía llamada Qi que circula entre los diferentes órganos a través de una serie de canales denominados meridianos. Existen 12 meridianos principales, que recorren longitudinalmente el cuerpo; cada uno de ellos se corresponde con una de las doce funciones mayores del cuerpo. La energía que representa Qi debe circular con un flujo correcto en cantidad y calidad, para que la salud se mantenga. Los puntos de acupuntura representan localizaciones definidas a lo largo de los meridianos, capaces de restaurar el flujo de Qi alterado. Estos puntos son estimulados mediante la inserción superficial de agujas finas.

La teoría tradicional de la acupuntura se basa en el concepto taoísta del equilibrio entre el ying y el yang. Un órgano puede estar enfermo por exceso o por defecto de ying o yang. El tratamiento se encamina a restaurar el balance adecuado entre ambas fuerzas. Los diagnósticos que hace un especialista en acupuntura reflejan esta manera de ver la fisiopatología: riñón con deficiencia de yang = sobrecarga hídrica. La acupuntura tradicional ofrece multitud de variantes: a) La escuela japonesa, que utiliza agujas más superficiales; b) La técnica denominada acupresión, que incorpora una presión manual firme realizada sobre los puntos de acupuntura; c) El shiatsu, modalidad de acupresión japonesa que utiliza la presión de los dedos sobre cientos de puntos de acupuntura de la superficie corporal.

Los acupuntores occidentales (profesionales sanitarios convencionales) consideran que los puntos de acupuntura corresponden con regiones anatómicas bien diferenciadas

(nervios periféricos, uniones entre estos nervios, etc.). El diagnóstico, por tanto, se realiza en términos anatómicos de medicina convencional, antes de aplicar un tratamiento.

El efecto provocado por la inserción de agujas de acupuntura, particularmente sobre la sensación dolorosa, posee, al menos parcialmente, una explicación fisiológica convencional. El pinchazo estimula las fibras nerviosas delta que entran por el asta dorsal de la médula espinal. Esta acción media la inhibición de la transmisión del impulso nervioso a través de las fibras C. Se produce seguidamente una inhibición descendente desde el sistema nervioso central que anula las sensaciones transmitidas por las fibras C. Ello explicaría porqué la introducción de agujas de acupuntura en una determinada localización del cuerpo anula sensaciones producidas distalmente al punto de inserción. La inserción de agujas parece estimular igualmente la liberación de opioides endógenos y de mediadores como la serotonina, mecanismo que explica su efecto en el tratamiento del dolor agudo o en la dependencia de drogas.

Ambos hechos mencionados, no aclaran dos fenómenos probados y no rebatidos hasta la fecha: a) la concordancia observada entre la sensibilidad de puntos concretos del pabellón auricular y sensibilidad dolorosa de determinados órganos, base de la auriculoterapia; b) el registro de cambios en la conductividad de puntos de acupuntura en relación con la afección de un determinado órgano.

El tratamiento de acupuntura se practica

durante sesiones en las que son insertadas entre cuatro y diez agujas que permanecen en el punto de inserción de diez a treinta minutos. Las agujas son giradas rápidamente o estimuladas eléctricamente por el acupuntor. Algunos terapeutas utilizan el láser para estimular directamente los puntos de acupuntura sin inserción de cuerpos extraños. Las agujas de acupuntura son muy finas y su inserción puede resultar imperceptible para el paciente. Las terapias coadyuvantes del acupuntor incluyen la moxibustión (quema, muy próxima a la superficie de la piel donde está insertada la aguja de diversas hierbas).

En Occidente el espectro de actuación incide sobre todo en enfermedades crónicas que no representan amenaza vital para los individuos. Así, se utiliza en la terapia de lumbalgias, artritis, cefaleas, asma, rinitis alérgica, ansiedad, astenia, síndrome premenstrual y molestias digestivas. Una indicación de tratamiento, presente sobre todo en América del Norte, se refiere a la deshabituación de sustancias tóxicas, como el alcohol y otras drogodependencias.

Parece no poseer efectos adversos relevantes, salvo los derivados de la mala ejecución de la misma, como el contagio de hepatitis B por agujas de punción no esterilizadas. Otros efectos detectados son: malestar inespecífico, quemaduras locales (con la moxibustión), equimosis dolorosas o no, hemorragias menores, dermatitis de contacto, dolor en el punto de inserción, episodios de hipotensión, neumotórax, lesiones medulares o infecciones.

Como contraindicaciones de la técnica

pueden citarse las lesiones valvulares (posibilidad de infección sistémica) y en pacientes con alteraciones de la coagulación o en pauta de tratamiento anticoagulante.

Evidencia clínica demostrada en Acupuntura: tratamiento del dolor de cuello, del dolor de espalda, del dolor del parto, del dolor durante la realización de una colonoscopia; de náuseas y vómitos postquirúrgicos, durante el embarazo y en la quimioterapia; de las secuelas motoras y en las actividades de la vida diaria tras un Ataque Cerebro Vascular, del dolor migrañoso, de la adicción al tabaco sin intervención previa.

NATUROPATÍA

También llamada Medicina Natural, basa sus fundamentos en asistir a la naturaleza para, utilizando la capacidad innata del propio cuerpo, alcanzar una salud óptima o en caso de enfermedad, facilitar los mecanismos de curación.

El concepto de fuerza vital tiene gran importancia en la naturopatía, entendida como una energía inmaterial que trasciende las leyes de la química y de la física. Los naturópatas opinan que la enfermedad se origina por un desarreglo de esta fuerza vital

que ellos pueden corregir con remedios especiales, encaminados a potenciar la propia capacidad del cuerpo más que a tratar los síntomas que éste presente. En su terapia el naturópata utiliza sustancias y técnicas de la más diversa procedencia, animales, vegetales, nutricionales, mecánicas, manuales, etc., siempre y cuando éstas actúen en armonía con el cuerpo y funciones del individuo. Su arsenal terapéutico incorpora masajes, ejercicio físico, enemas, acupuntura, balneoterapia, tratamientos herbales, vitaminas, cirugía menor y aplicaciones de agua, frío, calor, luz solar y electricidad.

El origen de la naturopatía difiere del de otras medicinas alternativas. Su precursor, Sebastián Kneipp, sacerdote alemán, abrió un centro hidrológico, después de convencerte de que se había curado de la tuberculosis tras bañarse en el Danubio. Desarrolló métodos de curación que empleaban plantas completas llamando a su método "terapia sin drogas". Kneipp se formó en osteopatía, quiropráctica, homeopatía y otras disciplinas de esta naturaleza tras lo que abrió en Nueva York, en 1982, el primer Instituto Kneipp de cura por agua. Algunas de las terapias practicadas por los naturópatas se reseñan en la tabla siguiente.

Terapia	En qué consiste
Aeropatía	Calentamiento del paciente en una cámara cerrada o calentamiento de la columna vertebral con manipulación y aplicación de vibración mecánica
Cura astral	Basada en el consejo y diagnóstico realizados sobre el horóscopo del paciente
Terapia autóloga	Con la propia sangre del paciente, tras modificar y potenciar unas pocas gotas de la misma
Cromoterapia biodinámica	Exposición a luces coloreadas mientras se manipula el abdomen del paciente
Cromoterapia	Exposición a diversas secuencias de luces coloreadas
Electroterapia	Inserción de electrodos para descarga de corriente eléctrica de estimulación
Geoterapia	Administración de tierra con fines terapéuticos
Iridodiagnosis	Diagnóstico basado en las rayas del iris
Patiatría	Auto ajustes de la columna vertebral además de masaje y tracción de la misma
Practoterapia	Estilo de irrigación intestinal
Sanatología	Basada en que la acidosis e intoxicación por las toxinas producto del propio metabolismo son la base de todas las enfermedades
Somoterapia	Ajustes de la columna vertebral seguidos de la aplicación de frío y/o calor extremos
Tropoterapia	Administración de alimentos nutricionalmente activos
Vit-o-patia	Combinación de 36 sistemas diferentes
Terapia del Zodiaco	Combina hierbas y astrología
Zonoterapia	Presionar zonas concretas del cuerpo para curar enfermedades producidas en otro lugar de la economía
Ánalisis capilar	Estudio del pelo para detectar enfermedades generales cuyo efecto se refleja en la consistencia, textura o fuerza de éste.

La división de especialidades entre los terapeutas naturópatas u otros no es rígida. Así hay muchos quiroprácticos o acupuntores que practican la naturopatía y naturópatas que aplican las técnicas de éstos.

Evidencia Clínica demostrada de las técnicas naturópatas: resultado negativo de las técnicas naturópatas en el dolor de cabeza inducido por fármacos tras retirada del tratamiento.

TERAPIAS DE CONTACTO

Utilizan el contacto físico con el paciente mediante masajes, lo que implica la manipulación manual de tejidos blandos, para suscitar una sensación de bienestar o bien para alivio de síntomas dolorosos. Se fundamenta en que un frotamiento vigoroso suscita la curación a causa de la vasodilatación que produce.

En la **reflexología podal** se considera

que diferentes zonas del pie se corresponden con órganos concretos. El daño del órgano se correspondería con el daño paralelo en la correspondiente zona reflexógena plantar. Al presionar sobre la planta del pie, el paciente experimentaría dolor o sensación molesta sobre el órgano afectado. La reflexología pretende que el masaje terapéutico de las zonas afectas del pie repercutiría en una situación de bienestar y mejoría de la región enferma. Estos terapeutas han descrito mejorías gracias a su técnica en casos de ataxia, artritis y epilepsia.

La **aromaterapia** utiliza aceites esenciales vegetales añadidos a la base aceitosa de masaje que actúa como lubricante. Aunque su uso se basa fundamentalmente en la sensación agradable que desencadena su buen olor, los practicantes de esta terapia afirman que los aceites poseen actividad terapéutica propia, ayudando a una rápida cicatrización de las heridas, a mejorar las digestiones, a mejorar la circulación o a curar infecciones. El supuesto de actuación es doble: absorción transdérmica seguida de diseminación a través del torrente sanguíneo y actuación por estimulación olfatoria. Algunos aromaterapeutas han descrito mejoría de patologías como infertilidad, acné, diabetes o rinitis primaveral.

El **masaje terapéutico** se aplica de forma cuidadosa, evitando causar sensaciones dolorosas y buscando proporcionar relajación y reducción de la ansiedad al individuo. Los terapeutas tratan el cuerpo entero, utilizando sus manos untadas de alguna sustancia lubricante para masajear al individuo. Dentro de las diferentes técnicas que emplean se

encuentra el golpeteo a lo largo del músculo, la presión sostenida a lo ancho de éste, el masaje circular aplicado con las yemas de los dedos, los pellizcos musculares o el golpeteo, con el canto de la mano, de la superficie muscular

Algunas indicaciones de esta terapia serían: síndromes psicológicos asociados a ansiedad o angustia; síndromes dolorosos en el contexto de enfermedades terminales o amputaciones; síndromes de adicción a drogas; dolores musculares postraumáticos.

No se han descrito efectos adversos causados por el masaje terapéutico salvo con el uso de técnicas excesivamente vigorosas. Su utilización sobre zonas en las que se ha diagnosticado un cáncer debe evitarse. Sus contraindicaciones son obvias: no aplicar en áreas de quemaduras, heridas abiertas o de trombosis venosa profunda. En el caso del masaje efectuado con aceites esenciales se ha discutido la inocuidad de los mismos, pues a altas concentraciones podrían ser carcinogénicos. No se encuentra probado este efecto ni el contrario.

Evidencia clínica demostrada de las Terapias de Contacto: efecto positivo del masaje terapéutico en la reducción del dolor, del estrés y la ansiedad. Efecto positivo de la reflexología en el tratamiento de los síntomas premenstruales. Efecto positivo de la aromaterapia en el tratamiento de la alopecia, en la recuperación tras ejercicio y en la recuperación postquirúrgica de pacientes cardíacos.

MEDICINA NUTRICIONAL

Las intervenciones nutricionales reali-

zadas habitualmente en Occidente tienen por sujeto a un conjunto de pacientes que sufren determinada patología y su eficacia está comprobada. Es el caso de las dietas restrictivas de un determinado alimento o nutriente específico (sin azúcar para diabéticos, bajas en sodio para hipertensos, sin gluten para celíacos).

Existen otras intervenciones que se encuentran aún en fase de estudio y que, de rendir los resultados pretendidos, podrían incorporarse a la terapéutica convencional en Occidente. Pueden citarse dentro de esta categoría los suplementos dietéticos ricos en ácidos grasos omega 3 propuestos para la artritis reumatoide; los suplementos de fibra insoluble para la prevención del cáncer colorectal; los suplementos de fibra soluble para favorecer el control de los lípidos séricos; la vitamina B6 para el síndrome premenstrual; la soja, para la menopausia; alimentos funcionales, como las bífido bacterias del yogur, reguladoras del tránsito intestinal e inmunomoduladoras; la dieta hipercetósica, para las epilepsias refractarias al tratamiento; los carotenoides, como preventivos del cáncer y otros.

Existe aún un tercer tipo de terapias no convencionales o alternativas, pues carecen por el momento de base científica que las apoye. Pueden ser clasificadas en:

a) Suplementos Nutricionales: choques de vitamina C para prevenir el cáncer, choques vitamínicos para las dificultades de aprendizaje, vitamina B6 para la astenia, multivitaminas para mejorar el rendimiento, zinc para resfriado común, ácido linoleico del aceite de primula

para la dermatitis atópica y el síndrome premenstrual.

- b) Modificaciones de la dieta habitual: traducido en cambios del patrón alimenticio del individuo. Aquí tienen cabida las dietas vegetarianas, desde las que preconizan la supresión absoluta de cualquier producto de origen animal a las que solo suprimen la carne, permitiendo huevos y leche así como pescado; la dieta de Hay (evitar la ingesta simultánea de hidratos de carbono y proteínas ya que cada uno de ellos precisa un pH gástrico diferente para la digestión); la dieta de la Edad de Piedra (que suprime los cereales y las legumbres por considerar que el hombre no está evolutivamente adaptado para digerirlas); la dieta macrobiótica (sustentada en la ingesta de cereales y vegetales siendo los alimentos escogidos de acuerdo con el equilibrio del ying y yang); la dieta a base de productos crudos, sin modificación culinaria.
- c) Sistemas terapéuticos completos: dieta de eliminación de aditivos alimentarios en el síndrome hiperquinético con déficit de atención; dieta rica en ácidos grasos poliinsaturados para la esclerosis múltiple; dieta sin gluten para la esquizofrenia; dieta sin derivados lácteos para las enfermedades respiratorias.

La mayoría de las modificaciones son inofensivas, pues tanto los aumentos como las disminuciones de ingesta de ciertos alimentos, no suelen provocar déficit, excepto en el caso de las dietas vegetarianas estrictas en niños. Los suplementos nutricionales excesivos pueden desencadenar diarreas

(vitamina C) o neuropatías (vitamina B6). La administración de vitaminas liposolubles es más peligrosa: hipercalcemia en el caso de la vitamina D o daño hepático irreversible con la vitamina A. Dosis elevadas de un determinado nutriente pueden interferir en la absorción de otro que comparte ruta metabólica (hierro y calcio).

Evidencia clínica demostrada con terapias nutricionales: dieta hipoalergénica en desórdenes de comportamiento e hiperactividad en niños; aceite de primulas tempranas en el tratamiento del síndrome premenstrual; aceite de pescado en artritis reumatoide; dieta rica en ácidos grasos poliinsaturados en esclerosis múltiple.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

La **hipnosis** se define como la inducción de un estado de relajación profunda, con alteración de la capacidad de sugestión y del juicio crítico del individuo, también denominado trance hipnótico. Este estado es un medio de anular la voluntad con el fin de sugerir modificaciones conductuales o de alivio de síntomas concretos. Una sesión de hipnosis dura entre media y una hora. Los efectos indeseables de la técnica incluyen: exacerbación de problemas psicológicos por revisualización del recuerdo traumático o inducción de falsos recuerdos en sujetos psicológicamente vulnerables. Se ha mencionado el riesgo de desencadenar una psicosis. En conjunto la hipnosis debe llevarse a cabo por personal adecuadamente formado y entrenado. Deberá evitarse en trastornos de la personalidad avanzados.

Existen otras terapias como la **relajación**

muscular secuencial, la relajación progresiva y la de Jacobson. El fundamento de todas es parecido: tras la contracción inicial de un grupo muscular éste se va liberando despacio, repitiéndose la secuencia con otros grupos musculares hasta llegar al entumecimiento muscular completo. Esto puede acompañarse de la rememoración paralela de sensaciones de frío, calor, peso u otros, en las zonas de relajación.

Otras técnicas denominadas **de imaginación y visualización** consiguen su objetivo por un camino similar a la hipnosis, aunque la sugestión aquí es de tipo visual y autoinducida por el individuo. Por ejemplo, para el tratamiento del cáncer se emplea una imagen donde la defensa inmune del enfermo estaría representada por tiburones que dentro del mar se comerían a pequeños pececillos, equivalentes a las células tumorales.

Todas las prácticas de relajación hacen hincapié sobre el hecho de vaciar la mente, para lo cual la persona puede concentrarse en su propia respiración o en repetir mecánicamente un sonido (mantra). Se persigue entrar en un estado de conciencia indiferente al medio, aunque el paciente permanece en un estado alerta consciente.

La práctica del **yoga** conlleva posturas, ejercicios respiratorios y meditación encaminada a mejorar las funciones mentales y físicas. Algunos practicantes entienden esta técnica en términos de medicina tradicional india, adoptando posturas que mejorarán el flujo de energía alrededor del cuerpo, mientras otros utilizan el yoga de una forma más convencional, en términos de extensión

muscular y relajación mental.

El **Tai-Chi** es un sistema de ejercicios físicos originario de China. Los movimientos efectuados son lentos y suaves buscando obtener calma mental y mayor fuerza y equilibrio que mejoren el flujo de Qi, la denominación en chino de la energía corporal.

La mayoría de las técnicas de relajación necesitan ser practicadas diariamente. La práctica de estas terapias proporciona sensación de bienestar a quien las realiza y no es necesario un diagnóstico previo por parte del terapeuta. Las indicaciones de este tipo de tratamiento se orientan a mejorar trastornos psicológicos que conllevan ansiedad o excitación: estrés de cualquier etiología, patologías con componente ansioso (asma, colón irritable) o el dolor crónico de cualquier origen. Los efectos indeseables son prácticamente inexistentes.

En el caso de la esclerosis múltiple, el yoga y el Tai-Chi han demostrado su eficacia en la mejora de la calidad de vida, aumentando el funcionamiento físico y social de los pacientes.

Evidencia clínica demostrada en Hipnoterapia: reducción de la ansiedad, modificación de ideas irracionales, pérdida de peso en la obesidad, deshabituación tabáquica, disminución de sintomatología en el tratamiento de desórdenes por estrés postraumático.

Evidencia clínica demostrada en yoga: mejora de la función cardiorrespiratoria, tratamiento sintomático en el túnel del carpo, tratamiento de la osteoartritis.

Evidencia clínica demostrada en la relajación muscular progresiva, técnicas de imaginación o visualización: reducción de la tensión arterial, reducción del dolor de cabeza, reducción de los niveles de ansiedad.

Evidencia clínica demostrada en Tai-Chi: mejora del equilibrio y de la seguridad en personas mayores, reducción de la tensión arterial sistólica.

VENTAJAS E INCONVENIENTES DEL USO DE ESTAS TERAPIAS

Entre las repercusiones positivas de las medicinas complementarias en la salud de la población cabe destacar el alto grado de satisfacción manifestado por los usuarios de estos procedimientos, independientemente de los resultados objetivos logrados respecto al motivo de la consulta.

La conveniencia de establecer cierta regulación y control de la práctica de las medicinas complementarias y de algunos de los productos utilizados se basa en el daño y los efectos adversos potenciales que muchas de estas técnicas y procedimientos presentan. Se han descrito los efectos adversos de algunos productos naturales y de la medicina herbal, a los que debemos sumar los debidos a la falta de criterios establecidos de indicación apropiada y a la inseguridad sobre la acreditación de la capacidad y habilidad de los terapeutas. También se han destacado la demora diagnóstica potencial y la consecuente pérdida de oportunidades terapéuticas, o incluso la negación del tratamiento convencional que en algunas situaciones clínicas pueden derivar en consecuencias graves.

En el campo de la investigación sobre la eficacia y efectividad de estas técnicas y procedimientos se dispone cada vez de mayor evidencia respecto a la utilidad clínica de algunas técnicas en situaciones concretas. Sin embargo, en general se encuentran importantes limitaciones (pobre diseño y baja calidad metodológica) de los estudios disponibles. La calidad de los estudios ha mejorado lentamente en el tiempo pero aún, en la mayoría de las situaciones y técnicas, persiste la incertidumbre sobre su utilidad clínica. Son precisos estudios de calidad que puedan proporcionar la información necesaria para que los usuarios de estos procedimientos, los terapeutas que los proporcionan y los gestores de asistencia sanitaria puedan tomar decisiones adecuadas que permitan reducir el uso de técnicas inefectivas y/o el uso inadecuado de técnicas con utilidad terapéutica.

BIBLIOGRAFIA

Terapias Alternativas. Múltiple Sclerosis International Federation. Disponible en: URL: <http://www.msi.org/print.rm?id=10096>

Cannabis para la esclerosis múltiple [Junio 2002; 100-6]. Disponible en: URL: <http://www.infodoctor.org/bandolera/b100s-6.html>

Porqué los tratamientos ficticios parecen funcionar [Junio 2000; 71-2]. Disponible en: URL: <http://www.infodoctor.org/bandolera/b71s-2.html>

Alrededor del mundo con la Acupuntura [Enero 2000; 71-3]. Disponible en: URL: <http://www.infodoctor.org/bandolera/>

b71s-3.html

Garrido Martín E, Morales Hevia M, Sanz Peiro P, Alfonso Galán M, González Peirona E, Heierle Valero C. Index Enfermería. Otoño 1994. III (10): 16-22

Silva P, Uriarte J. Medicina Naturista y procesos desmielinizantes: esclerosis en placas. Natura Medicatrix. 2003. XXI (5): 266-272

Ministerio de Sanidad y Consumo. Medicinas Alternativas: Descripción General. Madrid: Centro de Publicaciones; 2000