

>>> Acupuntura para los dolores crónicos de rodilla >>>

Un metaestudio ha investigado el efecto de la acupuntura sobre el dolor y la movilidad de los pacientes con dolores crónicos de rodilla.

El análisis de 5 estudios aleatorizados y controlados de gran validez (1.334 pacientes) tuvo como resultado que la acupuntura es superior a la acupuntura simulada, tanto en lo que respecta al alivio del dolor como a la mejora de la capacidad

funcional. En los exámenes posteriores realizados a largo plazo las diferencias también seguían siendo significativas.

Fuente: White A, Foster NE, Cummings M, et al. Acupuncture treatment for chronic knee pain: a systematic review. *Rheumatology*. 2007;46,3:384-90.

>>> Fitoterapia china tradicional para niños asmáticos >>>

Un grupo de 28 niños con asma persistente de grado ligero a moderado, y edades entre 8 y 15 años, recibieron durante dos semanas la receta china de plantas medicinales Dingchuan tang («decocción para estabilizar el jadeo»). La hiperreactividad de sus vías respiratorias mejoró de forma significativa en comparación con un grupo de 24 niños que habían recibido placebo.

Fuente: Chan CK, Kuo ML, Shen JJ, See LC, et al. Ding Chuan Tang, a Chinese herb decoction, could improve airway hyper-responsiveness in stabilized asthmatic children: a randomized, double-blind clinical trial. *Pediatr Allergy Immunol*. 2006; 17:316-22

>>> El café protege a las personas mayores del infarto cardíaco >>>

Disfrutar del café parece proteger a las personas mayores de los infartos cardíacos. No obstante, esto sólo es válido en personas sin hipertensión grave, como han podido demostrar unos investigadores norteamericanos a través de un estudio prospectivo de cohortes. Las bebidas con cafeína compensan probablemente la hipotensión posprandial, que de otro modo puede ser funesta para la circulación coronaria.

Fuente: Greenberg JA, Dunbar CC, Schnoll R, et al. Caffeinated beverage intake and the risk of heart disease mortality in the elderly: a prospective analysis. *Am J Clinical Nutrition*. 2007;85:392-8.

>>> Acupuntura durante la litotricia extracorpórea por ondas de choque de los cálculos de riñón: resultados preliminares >>>

Según un estudio realizado con 102 pacientes, la acupuntura resulta útil sin duda como tratamiento analgésico durante las litotricias. Los pacientes recibieron bien una sedación analgésica con 50 mg de petidina y 10 mg de diazepam, bien acupuntura. La sensación dolorosa se registró mediante una escala visual analógica. Durante el tratamiento con ondas de choque, la analgesia en el grupo de la acupuntura fue significativamente más intensa que en el grupo de comparación. Los pacientes tratados con analgésicos sentían dolores inicialmente más intensos, si bien disminuían más rápidamente. Poco antes de finalizar la sesión de litotricia y justo des-

pués, los pacientes tratados farmacológicamente refirieron una intensidad menor de dolor que los pacientes tratados con acupuntura.

De los 59 pacientes que recibieron acupuntura, 39 no necesitaron analgésicos adicionales. Los 20 pacientes tratados con acupuntura que necesitaron medicación analgésica complementaria eran más jóvenes y presentaban cálculos más grandes que la media del grupo de pacientes.

Fuente: Hodzic J, Golka K, Selinski S. Akupunktur während ESWL von Nierensteinen – erste Ergebnisse. *Urologe* 2007;46:740-7.

>>> La electroacupuntura reduce la espasticidad tras los ictus >>>

La electroacupuntura puede reducir de manera significativa la espasticidad de la muñeca en los pacientes que han padecido un ictus. A este resultado ha llegado un estudio por el cual 7 pacientes fueron tratados dos veces por semana durante 6 semanas, o bien con electroacupuntura y ejercicios de fortalecimiento muscular, o bien sólo con fisioterapia.

Fuente: Mukherjee M, McPeak LK, Redford JB, et al. The effect of electro-acupuncture on spasticity of the wrist joint in chronic stroke survivors. *Arch Phys Med Rehabil*. 2007;88:159-66.

>>> La acupuntura mejora la conducción nerviosa en pacientes con neuropatía periférica >>>

Un estudio piloto ha analizado el efecto terapéutico de la acupuntura en la neuropatía periférica. Para ello, se realizaron mediciones de la conductividad nerviosa, así como una valoración subjetiva emitida por los propios pacientes sobre la gravedad de los síntomas. De 47 pacientes, 21 recibieron acupuntura clásica china, y 26 recibieron tratamiento médico, aunque no específico para la neuropatía. El 76% de los pacientes que recibieron acupuntura refirieron una remisión de

los síntomas, lo cual fue corroborado también por las medidas objetivas de la conductividad nerviosa. En el grupo de referencia sólo se alcanzó este resultado en el 15% de los pacientes.

Fuente: Schröder S, Liepert J, Remppis A, et al. Acupuncture treatment improves nerve conduction in peripheral neuropathy. *Eur J Neurol*. 2007;14:276-81.

>>> La acupuntura alivia los dolores miofasciales de rodilla >>>

En un estudio aleatorizado, controlado y doble ciego fueron tratados 27 pacientes con dolor miofacial de la ATM o con acupuntura verdadera o con acupuntura simulada. En la mayor parte de las mediciones se pudo demostrar un alivio del dolor que fue significativamente superior con la acupuntura verdadera en comparación con la simulada.

Fuente: Smith P, Mosscrop D, Davies S, et al. The efficacy of acupuncture in the treatment of temporomandibular joint myofascial pain: a randomised controlled trial. *Journal Dentistry*. 2007;35:259-67.

>>> Auriculoterapia contra los dolores agudos >>>

Un estudio piloto, aleatorizado y controlado comparó el efecto del tratamiento médico de urgencias estándar con una combinación de tratamiento de urgencias y auriculoterapia en pacientes con síndromes dolorosos agudos. El grupo de acupuntura registró una reducción del dolor del 23% antes de abandonar el servicio de urgencias, mientras que en el grupo de referencia no se apreció ninguna diferencia. Sin

embargo, 24 h después del tratamiento en el servicio de urgencias, la reducción del dolor en ambos grupos era comparable.

Fuente: Goertz CM, Niemtow R, Burns SM, et al. Auricular acupuncture in the treatment of acute pain syndromes: A pilot study. *Mil Med*. 2006;171:1010-4.

>>> La acupuntura puede reprimir el reflejo nauseoso >>>

Los miembros de la British Dental Acupuncture Society tomaron una impresión dental a sus pacientes dos veces: la primera antes de la puntura del Ren 24 (Ren Mai 24 Cheng Qiang) y la segunda después de ésta. Antes de la acupuntura, ninguno de los 37 pacientes fue capaz de soportar con resignación el procedimiento. Tras la acupuntura, sin embargo, se observó una reducción del 53% en la intensidad del reflejo

nauseoso, y en el 81% de los pacientes se pudo tomar la impresión.

Fuente: Rosted P, Bundgaard M, Fiske J, et al. The use of acupuncture in controlling the gag reflex in patients requiring an upper alginate impression: an audit. *Br Dent J*. 2006;11:721-25.

>>> Setas comestibles: buenas aliadas de los médicos >>>

En un estudio con 89 pacientes que padecían cáncer de estómago, los médicos trataron a un grupo de pacientes exclusivamente con quimioterapia. Un segundo grupo recibió, además de la quimioterapia, lentinana —un componente presente en el cuerpo fructífero de la seta Shiitake. La administración de lentinana de forma adicional a la quimioterapia a pacientes con cáncer de estómago, cáncer de intestino y otros tumores malignos logró un aumento de la supervivencia, una recuperación de los parámetros inmunológicos y una mejora de la calidad de vida. También fue especialmente sig-

nificativa la ausencia de efectos adversos tóxicos durante la quimioterapia. El extracto acuoso de la seta Shiitake y la *Flammulina velutipes* (*Enokitake*) protege además el ADN celular de los daños provocados por los radicales del oxígeno. Por lo tanto, posiblemente sean también adecuadas para la prevención de las enfermedades oncológicas.

Fuente: Busch E, Wantoch von RR, Mölleken H. Speisepilze mit medizinisch wirksamen Inhaltsstoffen. *Zeitschrift für Phytotherapie*. 2007;3:115-25.

>>> *Ginkgo biloba* protege al ADN de los daños que produce el tratamiento con yodo radiactivo >>>

Un estudio recién publicado indica que los extractos de *Ginkgo biloba* pueden neutralizar los daños cromosómicos que ocasiona el tratamiento de la enfermedad de Basedow con yodo radioactivo.

En pacientes con hipertiroidismo que han sido tratados con yodo radiactivo, el uso del extracto EGb 761 de *Ginkgo biloba* reduce significativamente los daños genotóxicos. Esta acción protectora se produciría sin afectar de manera negativa a la evolución clínica y no habría ocasionado ningún efecto ad-

verso clínicamente relevante. Sin embargo, se menciona que son necesarios más estudios para identificar los mecanismos concretos responsables del efecto protector del ADN.

Fuente: Dardano A, Ballardini M, Ferdeghini M, et al. Anticlastogenic effect of ginkgo biloba extract in graves' disease patients receiving radioiodine therapy. *J Clin Endocrinol Metab*. Rapid Electronic Publication first published on Aug 21, 2007.

>>> La equinácea es superior al placebo >>>

Unos investigadores norteamericanos han estudiado nuevamente en un metaanálisis el efecto de la equinácea sobre la incidencia y duración de los resfriados. Se basaron en 14 estudios aleatorizados y controlados con placebo que recogían los resultados de 1.356 participantes en estudios sobre la duración de los resfriados, y de 1.630 participantes en estudios sobre la prevención de éstos. Los estudios eran heterogéneos en cuanto a la dosificación del principio activo vegetal, la duración del estudio y la variedad de equinácea utilizada. El número de participantes en cada estudio fue de 40 a 300. La equinácea redujo la probabilidad de aparición del resfriado en un 58%. La duración de los resfriados fuertes puede reducirse con el principio activo vegetal en 1,3 días como media. También se han observado reducciones significativas seme-

jantes en el análisis de subgrupos limitados al uso de Echinaforce o Echinacin, al uso de suplementos coadyuvantes, o al método de la exposición al resfriado. No obstante, el análisis no demostró la seguridad terapéutica de la equinácea. Los efectos adversos conocidos son: trastornos gastrointestinales, erupciones cutáneas y diversos efectos por su uso prolongado sobre la actividad cardíaca y la presión arterial. Es más, la equinácea es un inhibidor enzimático del citocromo P450 3A4, por lo que puede interactuar con otros medicamentos.

Fuente: Shah SA, Sander S, White CM, et al. Evaluation of echinacea for the prevention and treatment of the common cold: a meta-analysis. *Lancet Infect Dis.* 2007;7:473-80.

>>> Aceite de oliva contra *Helicobacter pylori* >>>

En un estudio in vitro se simularon las condiciones intragástricas añadiendo distintos aceites de oliva a una solución diluida de ácido clorhídrico y pepsina. A fin de determinar el efecto bactericida sobre *H. pylori*, se emplearon distintas concentraciones de aceite de oliva con 8 cepas de *H. pylori* que eran parcialmente resistentes al metronidazol (y a la claritromicina). El aceite de oliva mostró ser eficaz con todas las cepas bacterianas estudiadas a partir de una concentración de 1,3 µg/ml. Por consiguiente, el aceite de oliva es eficaz in

vitro frente a *H. pylori*, incluso contra cepas resistentes a los antibióticos, y puede resultar útil como alternativa de tratamiento en la profilaxis y tratamiento de las úlceras de estómago.

Fuente: Romero C, Medina E, Vargas J, et al. In vitro activity of olive oil polyphenols against *Helicobacter pylori*. *J Agric Food Chem.* 2007; 55:680-6.

>>> Efecto protector del rábano, rabanito y brécol >>>

De un estudio sobre el rábano, el rabanito y el brécol se desprende su efecto protector contra el cáncer de vejiga. Los responsables del efecto protector son los isotiocianatos, conocidos también como «aceites de mostaza». Según el presente estudio, se atribuyen a estas sustancias diferentes propiedades de inhibición del cáncer. Los investigadores estudiaron la influencia de los alimentos ricos en isotiocianatos sobre la aparición del cáncer de vejiga. Preguntaron sobre sus hábitos alimentarios a casi 700 pacientes que poco antes habían sido diagnosticados de cáncer de vejiga, y a aproximadamente 700 sujetos sanos. Resultó que los pacientes con cáncer de vejiga habían ingerido de media menos alimentos con contenido en isotiocianatos que los sujetos sanos.

Desde el punto de vista estadístico, el consumo de alimentos ricos en isotiocianatos se asocia con una reducción de un 29% en el riesgo de presentar cáncer de vejiga. El efecto protector se observó más nítidamente en personas de más edad (de 64 años y en adelante), en hombres, así como en personas que habían sido fumadores importantes durante muchos años.

Fuente: Zhao H, Lin J, Grossman HB, et al. Dietary isothiocyanates, GSTM1, GSTT1, NAT2 polymorphisms and bladder cancer risk. *International J Cancer.* 2007;120, Issue 10:2208-2213 (publicado online: 8 Feb 2007).

>>> Ejercitar los brazos para andar mejor >>>

Para los pacientes con una enfermedad vascular periférica (EVP) en estadio 2, los ejercicios de marcha suponen el principio de tratamiento más importante, aparte de la inhibición de la agregación plaquetaria. Un nuevo estudio ha revelado que los ejercicios ergométricos de brazos mejoran la capacidad de marcha de los pacientes con una EVP, de la misma forma que los ejercicios de marcha convencionales sobre aparatos de cinta. El estudio fue realizado con 23 pacientes que padecían una EVP. Nueve pacientes se entrenaron sobre un aparato de cinta, nueve realizaron una combinación de ejercicios de ergometría de brazos y de marcha sobre cinta, y otros cinco solamente ejercicios de ergometría de brazos. En total, los ejercicios fueron practicados 3 h a la semana durante un período de 12 semanas.

Los pacientes de los 3 grupos de ejercicios mostraron al cabo de 3 meses avances en la distancia total recorrida a pie de 150 a 330 m. Los pacientes que se entrenaron en el aparato de cinta obtuvieron los mejores resultados, pero el grupo de la ergometría de brazos siguió mostrando una mejoría significativa frente a los pacientes que no realizaban ningún ejercicio. En lo que respecta a la distancia recorrida a pie sin dolor, no se hallaron grandes diferencias entre el grupo de la cinta y de la ergometría de brazos (más de 100 m).

Fuente: Treat-Jacobson. Arm workouts combat leg pain in peripheral arterial disease Abstract 2760 <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3043395> (04.04.07).