

>>> **La acupuntura durante el parto mejora el estado posnatal de los recién nacidos en mayor medida que la estimulación TENS >>>**

Unos investigadores daneses han comparado la acción de la acupuntura con la de la estimulación eléctrica transcutánea (TENS) y la de los analgésicos para el alivio del dolor durante las contracciones. Los valores del dolor eran comparables en los 3 grupos, pero en el grupo de la acupuntura el uso de métodos farmacológicos e invasivos fue significativamente menor. Por otra parte, la acupuntura no influía sobre la duración de las contracciones ni sobre el uso de oxitocina. En comparación con los otros gru-

pos, los niños nacidos en el grupo de la acupuntura exhibían valores del test de Apgar (con el que se mide el estado de salud del recién nacido) y de pH en el cordón umbilical (indica el grado de oxigenación de la sangre del recién nacido) significativamente superiores a los de los otros dos grupos.

FUENTE: BORUP L, WURLITZER W, HEDEGAARD M, ET AL. ACUPUNCTURE AS PAIN RELIEF DURING DELIVERY: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL. *BIRTH*. 2009;36:5-12

>>> **Electroacupuntura contra los trastornos hormonales de la mujer >>>**

La acupuntura podría ser adecuada para aliviar los trastornos hormonales comunes de la mujer. A esta conclusión han llegado los neurocientíficos. En mujeres que padecían un síndrome de ovarios poliquísticos (SOP), causa más frecuente de exceso de testosterona y alteraciones de la menstruación, el tratamiento acupuntural se demostró eficaz. En el estudio actual un grupo de mujeres con SOP recibió electroacupuntura durante 4 meses. Un segundo grupo de mujeres fue exhortado a practicar deporte durante este período de tiempo al menos tres veces por semana, controlándolo también con un pulsómetro. Finalmente, había también un grupo de referencia al cual solamente se le explicó la importancia de una alimentación sana y de hacer ejercicio, sin

proporcionarles instrucciones específicas. Tanto el deporte como la acupuntura redujeron la actividad simpática frente al grupo de referencia. Sin embargo, en los aspectos siguientes la acupuntura fue muy exitosa: en las mujeres tratadas con acupuntura se normalizó el ciclo menstrual y los valores de testosterona bajaron notablemente. Por su parte, en el grupo del deporte no se pudieron observar estos efectos.

FUENTE: STENER-VICTORIN E, JEDEL E, JANSON PO, ET AL. LOW-FREQUENCY ELECTROACUPUNCTURE AND PHYSICAL EXERCISE DECREASE HIGH MUSCLE SYMPATHETIC NERVE ACTIVITY IN POLYCYSTIC OVARY SYNDROME. *AM J PHYSIOL REGULATORY INTEGRATIVE COMP PHYSIOL*. 2009;297:R387-95.

>>> **La acupuntura se demuestra mejor frente al insomnio que las pastillas >>>**

Un metaanálisis ha analizado 20 estudios sobre acupuntura para el insomnio que cumplían los requisitos necesarios. La mayor parte de los estudios clínicos llegaban a la conclusión de que la acupuntura tradicional es significativamente más eficaz para el tratamiento de los trastornos del sueño que la benzodiacepina (velocidad media de acción 91 y 75%, respectivamente). Sin em-

bargo, los autores se quejaron de deficiencias metodológicas en la realización de dichos estudios.

FUENTE: YEUNG WF, CHUNGA KF, LEUNGA YK, ET AL. TRADITIONAL NEEDLE ACUPUNCTURE TREATMENT FOR INSOMNIA: A SYSTEMATIC REVIEW OF RANDOMIZED CONTROLLED TRIALS. *SLEEP MED*. 2009;10:604-704.

>>> **La acupuntura facilita la deshabituación a los opiáceos >>>**

Un metaanálisis chino se ocupó de la eficacia de la acupuntura como tratamiento complementario de la desintoxicación de los opiáceos. Al contrario que las monoterapias con agonistas de opioides, los tratamientos complementados con acupuntura reducían más los síntomas de la deshabituación, los efectos secundarios subjetivos y las dosis necesarias de agonistas de opioides

que la monoterapia con agonistas. En la tasa de recidivas a los 6 meses no se observó ninguna diferencia significativa.

FUENTE: LIU TT, SHI J, EPSTEIN DH, ET AL. A META-ANALYSIS OF ACUPUNCTURE COMBINED WITH OPIOID RECEPTOR AGONISTS FOR TREATMENT OF OPIATE-WITHDRAWAL SYMPTOMS. *CELL MOL NEUROBIOL*. 2009;29:449-54.

>>> Moxibustión para los sofocos de la menopausia >>>

Se tomaron 51 pacientes y se asignaron a 3 grupos. Uno de moxibustión según la directriz médica 1, moxibustión según la directriz 2 y grupo de referencia. Los 2 grupos de moxibustión fueron tratados 14 veces durante 4 semanas con esta técnica. Las directrices médicas se regían según los datos de expertos clínicos (grupo 1) o de publicaciones científicas (grupo 2). En la cuarta semana se observó en los grupos de tratamiento una diferencia significativa

en cuanto a intensidad y frecuencia de los sofocos. Además, en el grupo 2 se constató una mejoría significativa en la calidad de vida específica de la menopausia frente a los otros 2 grupos.

FUENTE: PARK JE, LEE MS, JUNG S, ET AL. MOXIBUSTION FOR TREATING MENOPAUSAL HOT FLASHES: A RANDOMIZED CLINICAL TRIAL. *MENOPAUSE*. 2009;16:660-5.

>>> Demencia: *In vino sanitas* >>>

Según los autores de este estudio, el vino reduce el riesgo de la demencia, como lo comprobaron ahora también en ancianos. Se incluyeron en el estudio 3.069 hombres y mujeres de edades a partir de los 75 años. Al comienzo del estudio de 6 años de duración, 2.587 de los participantes eran cognitivamente normales, y 482 de ellos padecían una discapacidad cognitiva leve (*mild cognitive impairment*, MCI).

El consumo de alcohol fue categorizado en: nulo, de una a 7 copas (bajo), de 8 a 14 copas (medio) y más de 14 (elevado) a la semana. La evaluación de los resultados se realizó teniendo en cuenta la comorbilidad, la actividad social, la depresión, el consumo de nicotina y la capacidad cognitiva al comienzo del estudio. Como se demostró, el consumo moderado de alcohol (de una a 2 co-

pas al día) se asocia a un riesgo 37% menor de Alzheimer y otras formas de demencia, si bien tan sólo para los participantes en el estudio que no padecían una MCI. Según las palabras del autor, más bien al contrario, en los pacientes con una MCI se producía un deterioro aún más rápido de la capacidad cognitiva que estaba en relación directa con la cantidad de alcohol consumida. Hay que subrayar que la «nueva» medida preventiva es, por tanto, solamente recomendable para los sanos. Estos sólo deben tomar esta neuroprotección a sorbos ingiriendo como máximo 2 copas diarias.

FUENTE: SINK KM. MODERATE DRINKING MIGHT GUARD AGAINST ALZHEIMER'S. HTTP://WWW.NLM.NIH.GOV/MEDLINEPLUS/NEWS/FULLSTORY_86795.HTML