

>>> Artículo de revisión actualizado sobre el uso de la acupuntura para la anestesia y el tratamiento del dolor >>>

La acupuntura está establecida en Alemania como procedimiento terapéutico, ya que alrededor de 30.000 médicos la utilizan al menos ocasionalmente. La seguridad social se hace cargo de los costes en los casos de dolor crónico de espalda y rodilla. Este artículo ofrece un resumen sobre la historia y los sistemas tra-

dicionales de la acupuntura, describe los enfoques elementales filosóficos y terapéuticos, así como las ampliaciones actuales de la misma, y hace referencia a los datos científicos existentes.

FUENTE: STÖR W, IRNICH D. ACUPUNCTURE. BASICS, PRACTICE, AND EVIDENCE. ANAESTHESIST. 2009;58:311-23.

>>> La acupuntura mejora los síntomas de la rinitis no alérgica y no infecciosa (*Rhinitis vasomotorica*) >>>

La rinitis vasomotora (esto es, sin origen alérgico o infeccioso) es una enfermedad frecuente para la que sólo existe un abanico limitado de posibilidades terapéuticas. En este estudio piloto fueron tratados 24 pacientes que padecían rinitis vasomotora con acupuntura o con acupuntura láser simulada. El cuadro sintomático se pudo mejorar significativamente con la acupuntura en comparación con el láser simulado. En el apartado de discusión del trabajo se tratan especialmente las diferentes posibilidades de enmasca-

ramiento en los estudios sobre acupuntura. En comparación con otros métodos simulados, la acupuntura láser simulada generaba menos efectos específicos del tratamiento. Por este motivo los autores le reconocen un papel adecuado como método de control.

FUENTE: FLECKENSTEIN J, RAAB C, GLEDITSCH J, OSTERTAG P, RASP G, STÖR W, IRNICH D. IMPACT OF ACUPUNCTURE ON VASOMOTOR RHINITIS: A RANDOMIZED PLACEBO-CONTROLLED PILOT STUDY. J ALTERN COMPLEMENT MED. 2009;15:391-8.

>>> Las artes marciales asiáticas elevan el umbral del dolor >>>

Muchas artes marciales incluyen tradicionalmente como parte del entrenamiento el inflingirse dolor, con el fin de hacerse a la larga más resistente al mismo. Los científicos han investigado experimentalmente la forma en la que los denominados "ejercicios de resistencia al dolor" actúan sobre la percepción del dolor. Para ello, dentro del marco de un estudio piloto, se recabó información de 100 deportistas de Alemania que practicaban artes marciales. La mayoría refirió que a través de los "ejercicios de resistencia al dolor" había cambiado tanto la intensidad del dolor como la percepción aferente del mismo. En la experiencia se demostró que la práctica regular de Kung Fu modificaba el umbral del dolor durante la realización de dichos ejercicios de resistencia. Los científicos hallaron que no sólo aumentaban los umbrales del dolor corporales por los ejercicios —lo que significa que el estímulo

debe ser cada vez mayor para generar el mismo dolor—, sino que los umbrales del dolor de la cara también aumentaban, aunque no se tocara la cara durante los ejercicios. Los ejercicios de resistencia, que en este estudio se realizaron únicamente en brazos y piernas, también redundaron en una disminución de la percepción del dolor en las cefaleas. Del examen comparativo frente a otros tipos de deportes se dedujo que las artes marciales consisten más en el procesamiento del dolor que en su percepción. Según la conclusión, sería posible entonces que la activación de sistemas inhibidores del dolor infligiéndose dolor tuviera también un efecto positivo a largo plazo sobre las cefaleas.

FUENTE: INFORMATIONSDIENST WISSENSCHAFT. PRESSEMITTEILUNG DER DEUTSCHEN MIGRÄNE- UND KOPFSCHMERZGESELLSCHAFT (DMKG) – [HTTP://IDW-ONLINE.DE/PAGES/DE/NEWS317124](http://idw-online.de/pages/de/news317124)

>>> El toque terapéutico: más eficaz que el placebo >>>

Los efectos del "toque terapéutico sin contacto" son controvertidos. Mientras que este método de curación energética se utiliza incluso para el tratamiento del dolor en algunas clínicas universitarias, hay muchos estudios que no han podido atribuirle ninguna utilidad. Ahora, un estudio actual proporciona nuevamente argumentos a favor del mismo. El "toque terapéutico" (TT) fue desarrollado en EE.UU. en los años setenta y tiene su origen en la imposición de manos tradicional. El método consiste en influir sobre el campo energético del paciente. Una variante del mismo es el toque terapéutico sin contacto (NCTT, por sus siglas en inglés) en el que el terapeuta no toca directamente al paciente, sino tan sólo su campo energético. Ahora unos investigadores de la Universidad de Missouri han examinado esta versión sin contacto a través de un estudio con 90 pacientes. Los participantes se asignaron a 3 grupos, y recibieron postoperatoriamente:

- Un tratamiento NCTT.
- Un tratamiento placebo, en el que los movimientos procedían de un metrónomo.
- O bien ningún tratamiento.

Mientras que los niveles de dolor en el grupo de referencia y en el placebo aumentaron ligeramente, los pacientes del grupo del NCTT refirieron un alivio del dolor del 73%. También necesitaron menos medicación y durmieron mejor en el período tras la operación. El autor se muestra convencido del abordaje energético: al igual que los campos electromagnéticos también pueden transmitir información en la tecnología informática, por ejemplo cuando se envía un SMS, su estabilidad también puede tener importancia para el cuerpo humano.

FUENTE: [HTTP://WWW.AERZTLICHEPRAXIS.DE/ARTIKEL_ALTERNATIVEHEILVERFAHREN_ALTERNATIVMEDIZIN-SAMMLUNG_NONCONTACT_123496543971.HTM](http://www.aerztlichepraxis.de/artikel_alternativeheilverfahren_alternativmedizin-sammlung_noncontact_123496543971.htm)

>>> El té verde y el té negro disminuyen el riesgo de ictus >>>

A este respecto se ha realizado un metaanálisis con 9 estudios que valoraron en total a 194.965 participantes. En él se ha podido demostrar una relación lineal entre el consumo de té y el riesgo de sufrir una apoplejía. Las personas que tomaban 3 tazas de té verde o negro al día presentaban un riesgo un 21% menor. Sin embargo, estos efectos sólo aparecían en las infusiones obtenidas con la variedad de té *Camellia sinensis*. Las mezclas de hierbas y frutos, que en el mercado alemán se denominan también té, no mostraban ningún efecto en este sentido. Los investigadores deducen de todo ello que el antioxidante epigallocatechingalato (EGCG) es responsable de los efectos beneficiosos, o también la teanina, un aminoácido presente en las hojas del té. La teanina

posee similitudes estructurales con el glutamato, y además es capaz de atravesar la barrera hematoencefálica. En el cerebro puede interactuar con receptores del glutamato, según mantienen los científicos.

Sin embargo, los autores matizan que los resultados aún deben reproducirse a través de estudios controlados y aleatorizados. No obstante, se puede presuponer un efecto protector por la ingesta de té: las personas que toman varias tazas de té al día reducen su riesgo de padecer apoplejía.

FUENTE: ARAB L, LIU W, ELASHOFF D. GREEN AND BLACK TEA CONSUMPTION AND RISK OF STROKE. A META-ANALYSIS. PUBLISHED ONLINE BEFORE PRINT FEBRUARY 19, 2009, DOI: 10.1161/STROKEAHA.108.538470

>>> Té verde en lugar de quimioterapia >>>

Esta información procede del antiguo director de la Policlínica de Heidelberg, el Prof. Werner Hunstein. Este médico y científico retirado se curó de una enfermedad potencialmente mortal con ayuda del té verde, tras un tratamiento infructuoso de quimioterapia. Hunstein, que dirigió hasta el año 1998 un departamento de hematología de renombre internacional, padecía él mismo desde el año 2001 una amiloidosis sistémica por depósitos de ca-

dena ligera (AL). No es casual que los conocimientos sobre la importancia del té verde para la salud y de otros micronutrientes tan sólo se difundan lentamente. Y es que estas sustancias naturales no son patentables y por consiguiente amenazan a un mercado de cientos de miles de millones de euros de quimioterapias patentadas por la industria farmacéutica.

FUENTE: [HTTP://WWW.SPIEGEL.DE/WISSENSCHAFT/MENSCH/0,1518,593672,00.HTML](http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,593672,00.html)

>>> El entrenamiento de fuerza mejora al artrosis de rodilla >>>

Un equipo internacional ha presentado una revisión sistemática de todos los estudios en los que pacientes con artrosis de rodilla habían realizado entrenamientos de fuerza terapéuticos. Se incluyeron 18 estudios con 2.832 pacientes. Los análisis demostraron que todos los criterios de valoración se veían influidos positivamente. En especial, se hallaron efectos beneficiosos para el

dolor y la función de las extremidades inferiores. Por lo tanto, los autores esperan que los programas con entrenamientos de fuerza periódicos se indiquen para las artrosis de rodilla.

FUENTE: LANGE AK ET AL. STRENGTH TRAINING FOR TREATMENT OF OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE: A SYSTEMATIC REVIEW. ARTHRITIS RHEUM. 2008;59:1488-94.

>>> La acupuntura para las cefaleas crónicas, más eficaz que los medicamentos >>>

Un análisis de 31 estudios ha encontrado que la acupuntura es superior a la acupuntura simulada y a los tratamientos farmacológicos para el tratamiento de las cefaleas crónicas.

FUENTE: SMS-NEWSLETTER 4.09 – ACUPUNCTURE FOR THE MANAGEMENT OF CHRONIC HEADACHE: A SYSTEMATIC REVIEW. ANESTH ANALG DEZ. 2008;107:2038-47.

>>> Acupuntura para los cólicos del lactante >>>

Un estudio sueco ha estudiado el efecto de la acupuntura mínima en niños cuya media de edad era de 6 semanas, padecían cólicos y no respondían al tratamiento estándar. En los niños con llanto desaforado que fueron punturados cuidadosamente en ambas manos en el punto IG 4 (Hegu), la intensidad del llanto así como

la manifestación corporal del dolor se redujeron de forma significativa.

FUENTE: EFFECTS OF MINIMAL ACUPUNCTURE IN CHILDREN WITH INFANTILE COLIC – A PROSPECTIVE, QUASI-RANDOMIZED SINGLE BLIND CONTROLLED TRIAL. ACUPUNCT MED. 2008;26:171-82.

>>> Acupuntura para las náuseas y vómitos tras la quimioterapia >>>

Un estudio alemán con 23 niños que habían recibido una quimioterapia altamente emetógena para tratar un tumor maligno, fueron tratados con acupuntura en la segunda o tercera tanda de quimioterapia, adicionalmente a su tratamiento antiemético estándar. Mediante la misma se pudo reducir significativamente

tanto la necesidad de medicación antiemética como la frecuencia de los vómitos.

FUENTE: ACUPUNCTURE TO ALLEVIATE CHEMOTHERAPY-INDUCED NAUSEA AND VOMITING IN PEDIATRIC ONCOLOGY – A RANDOMIZED MULTICENTER Crossover PILOT TRIAL. KLIN PÄDIATR. 2008;220:365-70.