

>>> Acupuntura para ataques agudos de migraña >>>

Un estudio chino ha comparado la acción de la acupuntura verdadera con la de la simulada para tratar ataques agudos de migraña. Los valores del dolor a las 4 h de la aplicación del tratamiento retrocedieron en el grupo de la acupuntura una media de 1,0 cm (EVA), frente a 0,5 y 0,1 cm en los 2 grupos de acupuntura simulada. Dos horas después del tratamiento se observó un retroceso significativo de los valores EVA únicamente en el grupo de tratamiento (media de 0,7 cm). A las 24 h del tratamiento pu-

dieron observarse diferencias significativas entre la acupuntura verdadera y simulada, tanto en cuanto al alivio del dolor como también a la frecuencia de las recidivas. En la mayoría de los pacientes del grupo de acupuntura verdadera se logró la eliminación del dolor (40,7%) sin producirse recidiva ni intensificación de los dolores (79,6%).

FUENTE: ACUPUNCTURE FOR TREATING ACUTE ATTACKS OF MIGRAINE: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL. HEADACHE. 2009;49,6:806-16.

>>> Acupuntura para el dolor de hombro >>>

En este estudio 60 pacientes de Hong Kong con dolor crónico de hombro fueron tratados con fisioterapia estándar para la zona del cuello y la nuca durante 4 semanas, dos veces por semana, en sesiones de 30 min cada una. Al mismo tiempo fueron tratados con electroacupuntura (EA) o con EA placebo. Un mes después de comenzar el tratamiento, en el grupo de tratamiento se observó

una reducción del dolor del 38,9% en más del 50% de los pacientes, medida con una escala de valoración numérica (EVN), mientras que, en comparación, en el grupo placebo fue sólo del 8,3%.

FUENTE: ELECTRICAL STIMULATION OF THE WRIST FOR CHRONIC NECK PAIN: A RANDOMIZED, SHAM-CONTROLLED TRIAL USING A WRIST-ANKLE ACUSTIMULATION DEVICE. CLIN J PAIN. 2009;25:320-6.

>>> Acupuntura para la depresión >>>

En un metaanálisis se valoraron 207 estudios clínicos. Entre ellos, 20 cumplían los requisitos científicos y fueron incorporados al análisis. Se comprobó que la acupuntura es eficaz para tratar diferentes formas de depresión. En los trastornos depresivos graves, la acupuntura como monoterapia es comparable a los antidepresivos para mejorar la sintomatología, sin embargo, no se diferencia de la acupuntura simulada. En el tratamiento de las depresio-

nes que siguen a los ictus, la acupuntura fue incluso superior a los antidepresivos. Además, los efectos adversos de la acupuntura fueron significativamente menores que los de los antidepresivos.

FUENTE: THE EFFECTIVENESS AND SAFETY OF ACUPUNCTURE THERAPY IN DEPRESSIVE DISORDERS. J AFFECT DISORD. 2009, ONLINE-PUBLICATION.

>>> La acupuntura optimiza la terapia antidepresiva >>>

En un estudio chino se trataron pacientes depresivos (n = 80) bien durante 6 semanas cinco veces a la semana con acupuntura estandarizada y 10 mg diarios de fluoxetina, bien con acupuntura simulada y 20-30 mg de fluoxetina. Ambos abordajes terapéuticos no se diferenciaron entre sí significativamente (hubo una tasa de respuesta del 80% en el grupo de la acupuntura y de un 77,5% en el de la acupuntura simulada). Sin embargo, en el grupo de la acupuntura verdadera los síntomas de angustia retrocedieron

claramente y los pacientes sufrieron menos los efectos adversos de los antidepresivos. Por lo tanto, con la acupuntura aplicada complementariamente al tratamiento estándar se puede reducir la dosis de antidepresivos, reduciendo los efectos adversos.

FUENTE: COMBINATION OF ACUPUNCTURE AND FLUOXETINE FOR DEPRESSION: A RANDOMIZED, DOUBLE-BLIND, SHAM-CONTROLLED TRIAL. J ALTERN COMPLEMENT MED. 2009;15,8:837-44.

>>> Acupuntura para los sofocos de la menopausia >>>

Un estudio realizado en Noruega ha investigado el efecto de la acupuntura en 267 mujeres con sofocos de la menopausia. La mitad de las mujeres posmenopáusicas fue tratada con acupuntura individualizada y autotratamiento, y la otra mitad sólo con autotratamiento. En el grupo de la acupuntura, la frecuencia de los sofocos se redujo en 5,8 puntos en un plazo de 24 h, mientras que en el grupo de referencia lo hizo en 3,7 puntos. La intensidad de los sofocos disminuyó en el grupo de la acupuntura en 3,2 pun-

tos mientras que en el grupo de referencia lo hizo en 1,8. En el grupo de la acupuntura se observaron también mejorías estadísticamente significativas frente al grupo de referencia en cuanto a vasomotricidad, sueño y criterios somáticos.

FUENTE: BORUD EK, ALRAEK T, WHITE A, ET AL. THE ACUPUNCTURE ON HOT FLUSHES AMONG MENOPAUSAL WOMEN (ACUFLASH) STUDY, A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL. MENOPAUSE. 2009;16:484-93.

>>> La acupuntura comparable a la acción de los corticoides en el síndrome del túnel carpiano >>>

Los pacientes de este estudio (n = 77) con síndrome del túnel carpiano de leve a moderado recibieron prednisolona durante 4 semanas (2 semanas 20 mg/día, y 2 semanas más 10 mg/día) o acupuntura repartida en 8 sesiones. En ambos grupos la mejoría de los síntomas clínicos fue comparable. No obstante, en el gru-

po de la acupuntura se redujo de forma significativa el despertar nocturno por el dolor a partir de la cuarta semana.

FUENTE: ACUPUNCTURE IN PATIENTS WITH CARPAL TUNNEL SYNDROME: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL. CLIN J PAIN. 2009;25:327-33.

>>> La acupuntura mejora la recuperación después de practicar deporte >>>

En un estudio de Taiwán se incluyeron 30 jugadores de baloncesto, que fueron sometidos a acupuntura, acupuntura simulada o no se les aplicó ningún tratamiento. La acupuntura se realizó 15 min antes del entrenamiento en los puntos MC 6 (PC 6, Neiguan) y E 36 (Zusanli) inicialmente. En el grupo de acupuntura simulada se punturó a 1 cm de distancia del punto de acupuntura real. En el grupo de tratamiento, a los 30 min de la aplicación

de la acupuntura, el pulso, el consumo de oxígeno y el lactato fueron significativamente menores que los de los otros 2 grupos. A los 60 min del ejercicio, los valores de lactato también fueron significativamente menores en el grupo de acupuntura.

FUENTE: EFFECTS OF ACUPUNCTURE STIMULATION ON RECOVERY ABILITY OF MALE ELITE BASKETBALL ATHLETES. AM J CHIN MED. 2009;37:471-81.