

TRATAMIENTOS COMPLEMENTARIOS EMPLEADOS PARA COMBATIR EL DOLOR CRÓNICO Y LAS ALTERACIONES DEL ESTADO GENERAL

ACUPUNTURA

La acupuntura fue introducida en Europa por jesuitas franceses, que la aprendieron en China; obtuvo una gran difusión, de ello da idea el que en 1910 Osler dijera que la acupuntura era la técnica más eficaz en el tratamiento de la lumbalgia aguda.

Las causas de la desaparición posterior de esta técnica en el mundo occidental hasta su reciente reimplantación a menor escala no son bien conocidas, pero algunos lo han atribuido a la introducción de la aspirina en 1899.

La acupuntura se basa en el antiguo pensamiento chino de que una fuerza vital fluye a través de todas las cosas. Esta fuerza vital denominada "Chi", está influenciada por el Yin y el Yang, así, ciertas zonas del cuerpo se dice que son Yin, mientras que otras son Yang.

En un organismo sano el Yin y el Yang están en armonía y la acupuntura sería un método por el que este equilibrio puede ser restablecido.

Existen múltiples hipótesis sobre las posibles bases neurofisiológicas de la acupuntura. Últimamente la idea de la mediación química por endorfinas, resultando de particular interés el hecho de que el efecto analgésico de la acupuntura puede ser inhibido por naloxona.

El pensamiento actual es que la acupuntura es una posible alternativa a los métodos analgésicos ortodoxos.

QUIROPRACTICA Y OSTEOPATÍA

Son técnicas de manipulación. El quiropráctico se basa en que la manipulación articular restaura la salud al restablecer la normal inervación de las partes afectadas.

La osteopatía comenzó a aplicarse en los años 1850 y se apoya en la creencia de que los desplazamientos vertebrales comprimen a las arterias próximas, lo que causaría la disfunción de las estructuras por ellas irrigadas.

Existe un cierto paralelismo entre quiroprácticos y osteópatas, ya que ambos atribuyen las enfermedades de los diversos órganos y sistemas a disfunciones espinales.

Incluso dolencias como la diabetes mellitas y hepatopatías, entre otras, pueden ser achacadas a afecciones vertebrales.

Es esta forma de pensar la que separa a este grupo de terapeutas de los manipuladores médicos ortodoxos, que no suelen inferir de la afectación discal de la columna otros diagnósticos diferentes de lumbalgia, ciática, cervicobraquialgia o similares.

En 1974 Kane y Cols, realizan un estudio en el que comparan los resultados obtenidos en dolencias lumbares tratadas por un médico (110 casos) con los conseguidos por un quiropráctico (122 casos).

Los resultados eran similares en ambos grupos y la única diferencia significativa consistía en la superior habilidad del quiropráctico para explicar a los pacientes la naturaleza del problema y su tratamiento, lo que redundaba en una mayor satisfacción de los enfermos.

HOMEOPATÍA

Método terapéutico fundado por Samuel Hahnemann en 1805, basado en el tratamiento de las enfermedades con sustancias que provocan en la persona sana efectos similares a la enfermedad que se intenta remediar.

Lo característico de este método es el uso de los preparados en cantidades muy pequeñas.

Los remedios homeopáticos se preparan de forma que una parte de la sustancia medicinal se disuelve en nueve partes de agua, alcohol o lactosa, esta mezcla es diluida de nuevo de igual manera, a veces hasta llegar a diluciones de 1/10.000.000.

BALNEOTERAPIA

Se ocupa del tratamiento de las enfermedades mediante baños que se aplican de las formas más variadas según la temperatura, la duración y la composición de las aguas.

Los balnearios se sitúan en lugares donde brotan del suelo manantiales naturales que tienen la característica de contener diversas sustancias (hierro, azufre, calcio, magnesio, sodio, hidrógeno, productos radioactivos, metano, etc...).

Esta agua en la mayoría de los casos son también potables, por lo que los pacientes unen a sus baños el tratamiento por vía bucal, lo que se conoce por “tomar las aguas”.

La forma de aplicación del tratamiento varía de unos centros a otros: baños de vapor, duchas, baños de lodo, etc... También se incluyen la realización de ejercicios, técnicas de relajación y masajes.

La balneoterapia decayó ante el avance de la reumatología científica y de la validez de ciertos fármacos en el tratamiento de algunas enfermedades reumáticas.

Los conocimientos de la medicina actual no permiten mantener la eficacia químicas de las aguas mineromedicinales. Sin embargo es indiscutible el efecto del calor y de la hidrocinesiterapia como coadyuvante en el tratamiento y rehabilitación de los pacientes.

El aprovechamiento del agua para permitir, por su acción antigravitatorio, una mayor ligereza y facilidad para conseguir grados de movilidad difícilmente alcanzables fuera de la misma, unido al efecto relajante y analgésico del calor, es la norma en los modernos centros de balneoterapia que combinan estas técnicas con otras medidas físicas como electroterapia, cinesiterapia y masaje, sin rechazar la farmacología y reumatología actual.

COBRE

El uso de cobre, fundamentalmente en forma de pulsera, es un remedio conocido desde hace siglos y en los últimos años ha proliferado notablemente su utilización en nuestro medio, así es frecuente que los pacientes acudan a la consulta ataviados con esos objetos.

La utilización de las pulseras de cobre se basa en la “teoría eléctrica”, que establece que la retención de electricidad estática dentro del cuerpo sería la causante de los problemas reumáticos que sufren los pacientes.

Recientemente también se ha usado el cobre como tratamiento en ciertas formas de artritis basándose en una deficiencia de este elemento, en especial en la artritis reumatoide. No obstante se ha abandonado esta terapia, pues los estudios controlados que se efectuaron no ofrecieron resultados concluyentes.

BIORREALIMENTACIÓN

Se basa en el control corporal por medio de un “estar enterado” de cómo funciona el cuerpo. Esta técnica ha sido ampliamente utilizada en la hipertensión arterial, migraña y cefaleas tensionales. En cuanto a su aplicación en reumatología cuenta con valor potencial en el reentrenamiento muscular y en el control postural.

Existe también algún trabajo sobre el control de la temperatura de la piel para reducir la intensidad del fenómeno de Raynaud.

HERBALISMO

El herbalismo utiliza para tratar los trastornos orgánicos únicamente productos obtenidos de las plantas.

Es una terapia que aparece recogida en la Biblia (EX 30:23s y Ap 14:2) así como en papiros egipcios y escritos sumerios. Este procedimiento fue practicado por las escuelas Hipocráticas y Galénicas.

Hasta la presente centuria los remedios hechos con plantas formaban el grueso de la farmacopea y eran utilizados no solo por los profesionales de la sanidad sino también por el público en general.

Muchas de estas hierbas son hoy obtenidas de forma sintética y están ampliamente representadas en nuestros modernos manuales de terapéutica; tal es el caso de la colchicina, reserpina, digital y atropina.

El terapeuta que utiliza el herbalismo trata más a personas que a enfermedades. Así un paciente con infección puede ser tratado con un remedio que mejore sus síntomas, o con otros que aumente sus leucocitos.

El método de preparación de la hierva es fundamental para las propiedades que tal remedio va a desarrollar. Por ejemplo, la raíz de consuelda

es laxante, pero preparada en alcohol y hecha en forma de tintura es usada para el control de la diarrea.

La dosificación también es importante, el perejil en pequeñas proporciones es diurético, pero tomado en cantidad puede producir hemorragias.

AROMATOTERAPIA

Es un antiguo método terapéutico basado en el uso de aceites esenciales y esencias extraídas de flores, plantas, resinas y otras sustancias.

Forma parte de la medicina tradicional del Tibet, India, China y del antiguo Egipto.

Se basa en la creencia de que los aceites esenciales, penetrando a través de la piel, pueden ser distribuidos rápidamente alrededor del cuerpo con un efecto directo estimulante o sanador sobre órganos internos o músculos. Los aceites esenciales actúan no solo por un proceso químico propio sino por las “moléculas odoríferas que están compuestas de electrones libres”.

CROMOTERAPIA

Además de alegrar nuestras vidas, los colores poseen cierta capacidad curativa por sí mismos. A cada órgano le corresponde una gama cromática y la terapia consiste en este caso en transmitir las vibraciones del color al sitio afectado. Los colores también generan ciertas vibraciones que pueden influir positivamente sobre el estado de ánimo. El rojo aporta vitalidad y mejora la circulación sanguínea. El amarillo es laxante y relajante. El verde es también relajante y alivia el dolor. El azul posee un efecto sedante. Y el violeta estimula la creatividad y el movimiento.

MUSICOTERAPIA

Los musicoterapeutas sostienen que existe una correspondencia entre la melodía, el sistema nervioso y sensorial y el pensamiento. Mientras que la armonía de una composición influye en el aparato respiratorio y circulatorio y en el plano anímico se identifica con el sentimiento. El ritmo, a su vez, corresponde al sistema locomotor y se identifica con la voluntad. Eligiendo un tipo de música adecuado a cada caso, es posible transformar el estado general del enfermo.

GRAFOTERAPIA

La grafoterapia consiste en aprender a escribir de nuevo, de una forma más consciente, como haciendo caligrafía. Este simple ejercicio puede tener efectos muy concretos sobre la salud.

RISOTERAPIA

La risa es importante para poder conseguir el equilibrio sometido (chistes, dibujos, comentarios, etc...).

BAILE

Con el podemos sumar el efecto beneficios de la musicoterapia, con el de movimientos que nos permitan ejercitar todas las partes de nuestro sistema músculo-esquelético.

ZOOTERAPIA

En la actualidad se emplea la delfinoterapia (con delfines) y la equinoterapia (con caballos) en pacientes autistas o en pacientes con gran depresión, como elementos para reincorporarse a la vida activa normal.

FLORES MEDICINALES

Estos tratamientos se fundamentan en la existencia de “energías innatas” de las flores, que no tienen nada que ver con sus constituyentes químicos. Su concepto es recogido en el antiguo Egipto, en la India y aparece citado también en la Biblia (EX. 15: 23-25). No obstante no existen evidencias que justifiquen esta terapia.

MACROBIÓTICA

Se trata no solo de una forma de medicina natural, sino también de una actitud ante la vida y la salud que dan una gran importancia a la dieta.

Al igual que la acupuntura, la macrobiótica se apoya en los principios del Yin y del Yang. Así existen alimentos que son Yin y otros que son Yang, y el correcto equilibrio entre estos tipos de alimentos ayudaría a controlar los diversos desórdenes orgánicos.

TRATAMIENTO DE GERSON

Es un método dietético desarrollado por el Dr. Max Gerson (1881-1959) apoyado en la creencia de que las enfermedades tienen su origen en una pérdida de potasio por las células con la consiguiente invasión de sodio y agua.

La forma de contrarrestar esto consistiría en alimentarse con vegetales cultivados en terrenos no fertilizados con abonos químicos, con lo que dichas plantas contendrían sodio y potasio en las proporciones correctas para el metabolismo humano.

AUTOMEDICACIÓN Y REMEDIOS CASEROS

Los pacientes reumáticos tienen acceso a una amplia gama de productos sin recurrir al médico, que incluyen diversos tipos de fármacos, hierbas y alimentos para la salud que puedan adquirir en farmacias o

comercios. A estos hay que añadir los múltiples remedios populares que forman parte de la cultura local o familiar.

Entre los fármacos (dejando a un lado los dispensados en las farmacias sin receta y que precisarían de la misma para su venta), cabe destacar el ácido acetil salicílico, el paracetamol y la codeína, solos o asociados en diversas proporciones.

VENENOS ANIMALES

Entre los posibles métodos empleados para curar la artritis se utiliza la aplicación de abejas a los enfermos con el fin de que estas introduzcan su aguijón en el paciente.

Se basa en la observación, desde épocas remotas de que los cuidadores de abejas no padecen o presentan una menor incidencia de artritis reumatoide.

En varios experimentos se han corroborado los efectos antiinflamatorios del veneno de abeja. Correctamente se ha demostrado la existencia de actividad antiinflamatoria en dos componentes purificados del veneno: el péptido 401 y la alodapina.

Recientemente han aparecido algunos artículos sobre la mejoría de pacientes con artritis reumatoide sometido a picaduras de hormigas, particularmente de la especie sudamericana *Pseudomyrmex*, que se caracteriza por construir sus hormigueos en determinados árboles, como el denominado "palo santo".

NATUROPATÍA

Doctrina que preconiza el empleo de agentes naturales para la conservación de la salud y el tratamiento de las enfermedades.

No está constituida por un método único, sino que combina otros procedimientos como dietética, ayuno, osteopatía, suplementos minerales y vitamínicos, abstinencia de alcohol, drogas y tabaco.

En herbolarios y tiendas de dietética el paciente puede obtener una amplia gama de sustancias que van desde hiervas en su estado natural hasta productos manufacturados en forma de píldoras, ampollas etc...

Bálsamos y linimentos resultan también de uso popular, quien no ha visto el típico frasco de linimento Sloans, o los modernos aerosoles, algunos de ellos anunciados en televisión.

Comentarios publicados por el Centro de Traumatología Teldense.