

# 42



Qué es?

## Las Terapias Alternativas en Reumatología

## INTRODUCCIÓN

Una de las cosas más difíciles de aceptar para aquellas personas que padecen una enfermedad reumática crónica, es la imposibilidad de obtener una curación. A pesar de múltiples tratamientos, en ocasiones, los pacientes siguen teniendo niveles inaceptables de dolor o de incapacidad; otras veces, los tratamientos les producen efectos secundarios intolerables. Todo ello les hace preguntarse: ¿Por qué no ensayar otras opciones fuera de la medicina convencional? ¿Qué puedo perder si lo intento?

Las terapias alternativas son todas aquellas que no son habitualmente empleadas en la llamada medicina convencional. Este tipo de terapias tienen diferentes prácticas y visiones filosóficas, pero comparten, en general, la idea de que la salud nace de un adecuado equilibrio entre el cuerpo, la mente y el ambiente externo. La enfermedad, por tanto, es la consecuencia de un desequilibrio de estos factores, y debe vencerse tratando a la persona en su conjunto (aproximación holística). También las terapias alternativas creen que la curación es siempre una autocuración, en el sentido de nuestro organismo tiene recursos para vencer por sí mismo las enfermedades, y el médico o terapeuta debe, simplemente, ayudar en este proceso natural.

La mayoría de los campos de la medicina alternativa no están regulados o controlados por las guías médicas occidentales. Por ello, se debe recomendar al paciente que consulte siempre con su médico antes de comenzar cualquier terapia de medicina complementaria o alternativa, ya que algunas pueden interferir con el tratamiento estándar o habitual.

Por el mismo motivo, existen ciertas señales que nos indican la posibilidad de que el tratamiento alternativo sea fraudulento:

- El tratamiento está basado en teorías que no se han comprobado.
- El tratamiento promete curación, generalmente comentando "curaciones milagrosas" o "nuevos descubrimientos". Si el producto fuera curativo, ya estaría incluido en los tratamientos de la medicina convencional.
- Uso de jerga falsamente científica, como hablar de "purificador", "desintoxicante", o "vigorizante".
- Al paciente se le recomienda que no use la medicina estándar o convencional. Los proveedores acusan a las Administraciones Sanitarias o a los médicos de ocultar información importante sobre los beneficios del producto.
- El tratamiento es un secreto y sólo puede ser administrado por ciertos proveedores.
- El tratamiento requiere viajar a otro país.

## ¿QUÉ TERAPIAS ALTERNATIVAS EXISTEN?

### ACUPUNTURA

Sistema de tratamiento para alivio del dolor, proveniente de la antigua filosofía china, y que consiste en insertar agujas en diversos puntos del organismo. Con ello, se puede conseguir alterar las sensaciones dolorosas que llegan al cerebro desde los tejidos dañados, o bien liberar sustancias del propio organismo que son capaces de eliminar el dolor (como por ejemplo, las endorfinas). Los diagnósticos, así como la terminología, empleados por la medicina china difieren de los usados en la medicina occidental y por ello es difícil compararlas entre sí. En la medicina china existen 12 órganos reguladores que están conectados por "canales de energía o meridianos" y la enfermedad proviene de una alteración de los flujos de energía a través de estos canales. La restauración de la salud se efectúa mediante las agujas colocadas en diversos puntos de los meridianos que modifican el flujo de la energía. La acupuntura puede ser empleada para el control del dolor a largo plazo y también en el dolor agudo en aquellas personas que no toleran los fármacos. Correctamente realizada no parece presentar efectos secundarios de importancia.

### QUIROPRAXIS Y OSTEOPATÍA

La quiropraxis fue inventada en Canadá en el siglo XIX y su filosofía consiste en que las vértebras del raquis deben de estar correctamente alineadas para cumplir sus funciones. Si no sucede así, esto puede causar problemas de columna y de otros órganos. El terapeuta quiropráctico realiza manipulaciones para restaurar un alineamiento vertebral correcto. Las manipulaciones no deben de emplearse cuando existe inflamación o infección, osteoporosis, fracturas vertebrales o daño en los ligamentos, ya que, en estos casos, puede resultar peligrosa. Similares son los principios de la osteopatía, la cual fue inventada por un médico americano que creía que el organismo era similar a una máquina integrada en su conjunto, y no una colección de partes. Las manos son empleadas para diagnosticar y tratar las desviaciones de la columna mediante manipulaciones.

### REFLEXOLOGÍA

Según esta filosofía terapéutica, todos los órganos están conectados con "áreas reflejas" situadas en las palmas de las manos, las plantas de los pies, orejas, lengua y cabeza. Por tanto, tratando estas áreas, mediante presiones diversas, se puede corregir la tensión, la congestión o el desbalance de otras zonas del organismo. En nuestro país, existen escuelas dedicadas al tratamiento con reflexología de los problemas de columna.

### NATUROPATÍA

Sistema que se basa en el uso de sustancias exclusivamente naturales, más que de drogas, para el tratamiento de las enfermedades. La premisa de esta terapia es desembarazar al cuerpo de sustancias "antinaturales" que se cree son la raíz de numerosas enfermedades. Para ello, se recomienda el uso de productos

vegetales que crecen sin adición de fertilizantes artificiales y preparadas sin preservantes o colorantes. La naturopatía preconiza que el organismo tiende hacia la salud y que lo mejor para curarlo es el propio organismo. Si está perturbado por factores como una dieta inadecuada, falta de sueño, ausencia de ejercicio o de aire fresco, tensiones físicas o emocionales, contaminación ambiental, o negativismo mental, se producen toxinas que influyen negativamente en la autocuración y la defensa frente a las agresiones exteriores, como virus y bacterias.

#### **SUPLEMENTOS HERBALES**

Los suplementos herbales son productos fabricados con plantas, que se utilizan en el tratamiento y control de enfermedades y ciertas condiciones médicas. Muchos medicamentos que requieren receta médica, y otros de venta libre, están fabricados con derivados de las plantas, pero estos productos contienen únicamente sus ingredientes purificados, y están regulados por los sistemas sanitarios de la administración. Los suplementos herbales, sin embargo, pueden tener plantas enteras o partes de ellas, y son consideradas como alimentos, no medicamentos. Por esta razón, no se somete a dichos productos a las mismas regulaciones que a los medicamentos tradicionales.

#### **HOMEOPATÍA**

La homeopatía es una terapéutica inventada hace unos doscientos años y que se basa en la Ley de los Semejantes, según la cual se lograría la curación de la enfermedad con productos similares a aquellos que la causan. En la homeopatía, la sustancia curativa original es diluida en agua o en alcohol hasta cantidades muy pequeñas, pero conservando sus propiedades naturales. Los médicos homeópatas emplean esta forma de curación de forma complementaria a la medicina convencional, aunque también se pueden adquirir libremente productos homeopáticos en establecimientos especializados.

#### **PULSERAS DE COBRE**

Muchas personas que acuden a consultas médicas por reumatismo, llevan pulseras de cobre alrededor de las muñecas que, en algunos casos, refieren haber sido imantadas. Nunca se ha podido determinar que en el organismo de los pacientes reumáticos haya una deficiencia en cobre de ningún tipo, ni tampoco que dichas pulseras aporten beneficios para los pacientes.

#### **SUPLEMENTOS DIETÉTICOS**

Agregar cualquier cosa a la dieta regular para mejorar la salud o para sanarse es considerado un suplemento dietético, como por ejemplo, vitaminas o extractos de plantas. Los suplementos dietéticos pueden comprarse en los supermercados, las tiendas de productos naturales y farmacias. Aunque algunas personas (embarazadas, niños pequeños, vegetarianos, alcohólicos, mujeres postmenopáusicas) pueden necesitar suplementos dietéticos, habitualmente las necesidades nutricionales de una persona pueden obtenerse manteniendo una dieta equilibrada. No está demostrado que tomar dosis altas de suplementos dietéticos o vitamínicos sea saludable, sino que, incluso, puede ser tóxico. En los reumatismos no son necesarias dietas con vitaminas o nutrientes, más allá de las raciones diarias recomendadas.

#### **EJERCICIOS CORPORALES**

El movimiento no aeróbico con la respiración controlada puede practicarse para reducir el estrés y la ansiedad, con frecuencia asociados a muchas enfermedades. Dos técnicas de movimiento orientales antiguas, muy empleadas, son:

- **El Tai Chi:** Una forma de arte marcial de la antigüedad, es muy conveniente para las personas ancianas o débiles. Basado en el Taoísmo, un sistema de creencias chino, la práctica del Tai Chi envuelve movimientos suaves y respiración rítmica.
- **El Yoga:** Es una técnica antigua de postura y respiración, que proviene de la India. Yoga significa "unión". El yoga también usa movimientos lentos, además de la meditación y los ejercicios de respiración para alcanzar un estado de relajación.