

CENTRO DE SALUD

Por Pau Miranda

Los remedios naturales más eficaces contra el dolor

Casi la mitad de los médicos ingleses aconsejan a los pacientes con dolor una terapia natural; en Alemania, la mayoría de clínicas especializadas las aplican, y los españoles también recurren cada vez más a ellas



Seis de cada diez pacientes con dolor crónico acaban notando que se altera su ánimo. Muchos caen, incluso, en una depresión. Aunque la ciencia médica se esfuerza en desarrollar fármacos analgésicos con efectos cada vez más rápidos, en muchas ocasiones el dolor reaparece. "Cuando la medicina tradicional no responde a las expectativas, buscamos otras alternativas que nos alivien", explica el doctor Antonio Montes, anestesiólogo del Hospital del Mar (Barcelona). "Hoy, todos los tratamientos pueden aportar algo y tener su lugar como complemento de la medicina que todos conocemos", añade este especialista en dolor.

ACUPUNTURA

Es, sin duda, una de las principales terapias alternativas contra el dolor y hay estudios que han contrastado científicamente su eficacia. En el Reino Unido, casi la mitad de los médicos generalistas aconsejan a sus pacientes que se sometan a ella; en Alemania, el 77% de las clínicas contra el dolor la aplican. La acupuntura se ha mostrado especialmente útil en dolores musculares y no crónicos, pero en cambio no suele tener tanto éxito para aliviar mo-

La experiencia de una acupuntora

La **DRA. ISABEL GIRALT**, anestesióloga y acupuntora, explica que esta técnica es uno de los posibles complementos a la medicina tradicional. "No siempre va a disminuir el dolor, pero puede ser que lo frene para que no vaya a más", afirma esta especialista.

¿Cómo funciona?

La acupuntura se basa en la medicina tradicional china, que describe una serie de puntos energéticos en el cuerpo humano. Estos puntos se han analizado desde una óptica

de medicina moderna y se ha visto que están relacionados con el sistema nervioso y con la liberación de sustancias naturales capaces de reducir el dolor o la inflamación.

¿Quién debe practicarla?

No está del todo regulado quién la puede ejercer. Y eso es un problema porque quizá esa persona no tenga suficiente preparación.

Es importante que se tengan conocimientos de medicina actual. No vale únicamente con tratar el dolor, porque puede estar enmascarando algo

más serio. Al mismo tiempo, hay que buscar las causas de esas molestias. Y, si el que la practica tiene buenos conocimientos, podrá reconocer los peligros. Es muy importante que se utilicen agujas estériles y de un solo uso.

¿Cuánto tarda en actuar?

Se suelen hacer tratamientos de 10 sesiones. Aunque en las dos primeras no acostumbra a haber una mejoría clara, a la tercera o cuarta ya se debe notar. El precio de una sesión en un centro privado suele rondar los 30 o 40 €.

Otras posibilidades

- **Terapia geotermal:** Esta técnica, que se supone usaban los aborígenes de Australia, se basa principalmente en la combinación de piedras calientes y frías para relajar y aliviar diferentes tipos de dolor.
- **Hidroterapia:** Es un método que aprovecha la reacción corporal a los estímulos fríos y calientes y a la presión ejercida por el agua. Se utilizan baños, duchas, saunas o incluso vendajes de tela mojada.
- **Magnetoterapia:** Consiste en usar determinados campos magnéticos que influyen sobre los impulsos electromagnéticos naturales del cuerpo y, por tanto, sobre los impulsos nerviosos.
- **El yoga o el tai-chi** pueden ser efectivos, pero aquellas personas con determinadas lesiones óseas o musculares deben tener cuidado, porque en ellas el dolor puede agudizarse con el movimiento.

lestitias que se padecen desde mucho tiempo atrás. En algunos pacientes, consigue que el dolor no sea tan profundo, con lo que evitan tomar más medicación (y también los efectos secundarios que ésta puede conllevar). La acupuntura necesita sesiones continuadas y se suele trabajar en tandas de diez, tras lo cual se hace una valoración para ver si conviene seguir o no más tiempo con el tratamiento.

FISIOTERAPIA

Como explica el doctor Montes, "hoy en día nadie pone en duda su utilidad, sólo hace falta que el profesional tenga los conocimientos adecuados". Los servicios de fisioterapia sí están incluidos en la sanidad pública, "aunque a menudo faltan recursos para que se puedan hacer todas las sesiones necesarias", añade el especialista. Asociada a la fisioterapia, la quiropraxia es otra de las técnicas que tiene como finalidad corregir problemas mecánicos de la columna y de algunas



EL EXPERTO OPINA

DR. ANTONIO MONTES
Anestesiólogo del Hospital del Mar (Barcelona)

"El efecto placebo se da en todos los tratamientos"

¿Cómo ayudan las terapias complementarias a aliviar el dolor?

No podemos afirmar que sean eficaces al cien por cien porque faltan evidencias que lo demuestren, ya que no se hacen estudios serios al respecto. Además, hay que tener en cuenta el efecto placebo, es decir, el efecto psicológico positivo que provoca que tomemos algo que creemos que nos va a curar. Sabemos que entre el 20 y 25% del efecto de los tratamientos que aplicamos contra el dolor se debe, en realidad, al

placebo. Ese efecto también funciona en el caso de las terapias alternativas.

Tampoco están reguladas ni las cubre la Seguridad Social...

Sí, la enorme mayoría de estos tratamientos se hacen sólo en centros privados. Sin embargo hay excepciones y, por ejemplo, algunos centros de asistencia primaria ofrecen ya servicios de acupuntura.

¿Usted recomienda esta alternativas?

Si al paciente le va bien, adelante, no tenemos por qué negarle esta opción.

articulaciones (muchas veces ocasionados por un fuerte golpe o por adoptar repetidamente posturas incorrectas), que pueden producir mucho dolor. Con sus manipulaciones, el quiropráctico desbloquea la articulación y le devuelve su movimiento original.

EL USO DE LAS PLANTAS

La utilización de remedios medicinales basados en plantas para combatir el dolor es una práctica perfectamente conocida y aplicada en nuestros días. En muchos casos, se trata de plantas que tienen principios activos muy similares a algunos fármacos, por lo que también hay que tener precaución a la hora de tomarlas:

- Una de las hierbas cuyo uso ha resultado más polémico es la marihuana, que contiene un principio activo (el THC) que la convierte en un potente analgésico. Poco a poco se va introduciendo su uso curativo, incluso hay comunidades autónomas que recomiendan su uso terapéutico.
- Hay otras plantas que pueden tener cierto efecto contra el dolor como el romero, que es calmante y relajante (se puede tomar en infusión o incluso añadir un puñado al agua del baño).
- Según algunos estudios, el harpagoto tiene propiedades antidolor y an-

tiinflamatorias. Se puede tomar en infusión, pero debe evitarse durante el embarazo, la lactancia y en personas con úlcera gástrica o colon irritable.

- La infusión de corteza de sauge también tiene efectos analgésicos. De hecho, la aspirina deriva en parte del principio activo de este árbol.
- El laurel, la valeriana o las frías con aceite de lavanda son otra opción útil para dolores leves.

PSICOLOGÍA

"La psicología es una parte importantísima del dolor -explica el doctor Montes- y, sobre todo en los dolores crónicos, se debería consultar casi siempre a un psicólogo." Las técnicas de relajación, por ejemplo, pueden ayudar a disminuir las sensaciones dolorosas en enfermedades graves o en trastornos crónicos. ■

TE RECOMENDAMOS...

- **Curar el dolor**
Dharma Singh Khalsa y Cameron Stauth
Ed. Urano
- **Dime qué te duele...**
Peggy Brill y Susan Suttles
Ed. RBA Integral
- **Saber vivir frente al dolor**
M.ª Isabel Heras
Fundación Internacional del dolor

