

Medicina integrativa frente al cáncer

Ante el cáncer es mucho lo que las terapias naturales pueden hacer para mejorar el pronóstico y aliviar los efectos secundarios de los tratamientos convencionales. A través de la medicina integrativa se busca el enfoque idóneo para cada paciente.

Recibir un diagnóstico de cáncer supone un mazazo. El paciente se ve en una encrucijada vital y tiene que sacar fuerzas de flaqueza para afrontar la enfermedad. Lo mismo les ocurre a sus seres queridos. Tras la alarma inicial, encauzan todas sus energías para conseguir el mejor tratamiento, así como el hospital y el oncólogo más capacitados que estén a su alcance. Y al menos 7 de cada 10 enfermos recurren a terapias naturales o complementarias para combatir la enfermedad o mitigar los efectos secundarios de la cirugía, la quimioterapia y la radioterapia.

Para el enfermo, resulta lógico recurrir a todo lo que pueda ofrecerle alguna

ayuda. Sin embargo, se topa con mundos separados: el de la medicina convencional y el de las terapias naturales. La mayoría no comenta con su oncólogo que sigue otros tratamientos, porque cree que no le van a comprender y se los van a desaconsejar. Esta incomunicación puede estresarle cuando menos lo necesita o llevarle a seguir tratamientos contraindicados o ineficaces.

ELEGIR BIEN LAS TERAPIAS

La oncología integrativa pretende superar estos problemas ofreciendo la posibilidad de combinar todo tipo de terapias que mejoran la calidad de los tratamientos. Esta tendencia se en-

cuentra en nuestro país en sus primeros pasos. Míriam Algueró, hija de una paciente, fundó junto con sus hermanas, hace pocos meses, la Asociación de Oncología Integrativa, donde participan oncólogos y profesionales de las terapias complementarias y alternativas de reconocido prestigio, con el fin de hacerlas accesibles al mayor número posible de enfermos. Sus objetivos son ofrecer información sobre terapias y otras medicinas que mejoran la calidad de vida de los pacientes oncológicos y orientarlos para que no se lancen a probar todas las terapias, sino que elijan en función del beneficio terapéutico que buscan.

LAS 4 TERAPIAS NATURALES MÁS UTILIZADAS

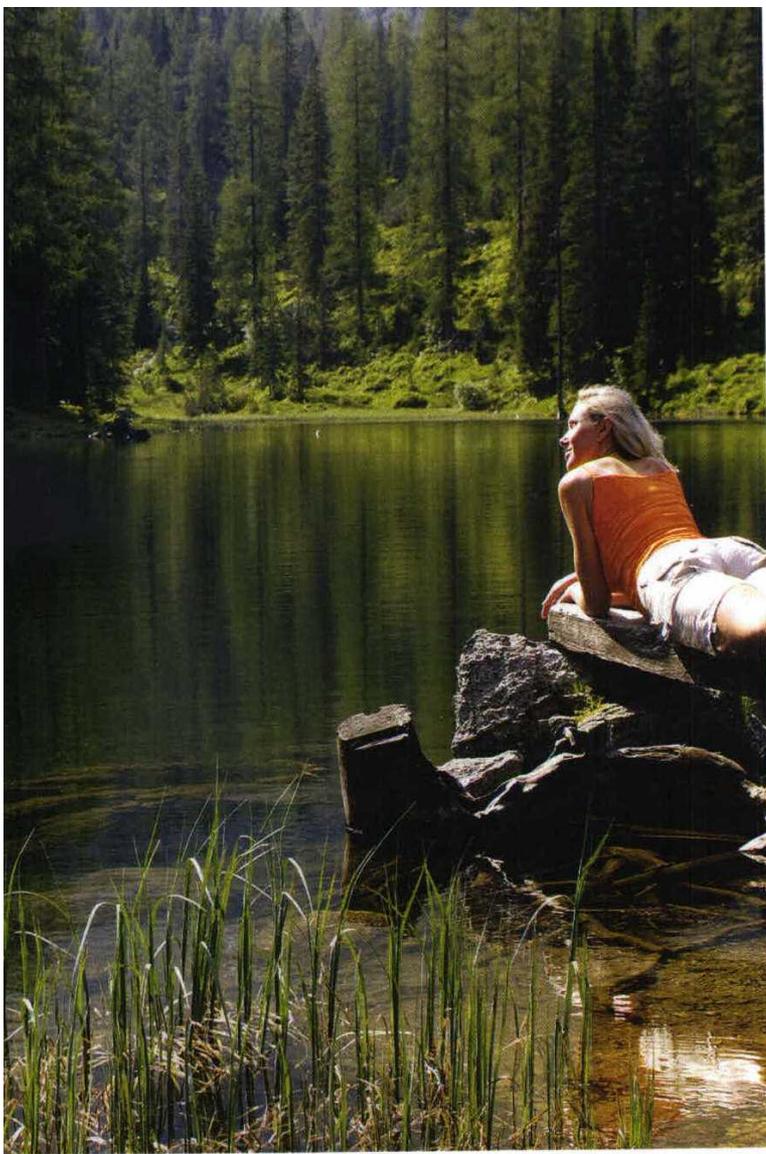
• FITOTERAPIA

Se estudia el efecto anticancerígeno de muchas plantas, pero se utilizan principalmente para tratar diferentes síntomas de la enfermedad y los efectos secundarios del tratamiento. Pueden reducir la necesidad de tomar medicamentos con efectos secunda-

rios. Hay que asegurarse con el oncólogo de que la planta no está contraindicada en el caso concreto. La web del Memorial Sloan Kettering Cancer Center ofrece información abundante al respecto: www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/about-herbs.

• TERAPIA ORTOMOLECULAR

Vitaminas, minerales y otros nutrientes pueden usarse para corregir desequilibrios. Preventivamente han mostrado su eficacia los multivitamínicos y antioxidantes como el selenio. Pero terapéuticamente se discuten las dosis altas de



Esta asociación publicará guías prácticas informativas sobre temas como «qué puede hacer un paciente para luchar contra el cáncer desde el momento del diagnóstico», «cómo minimizar el riesgo de recidivas», «qué se puede hacer para evitar el cáncer» o guías básicas de homeopatía y alimentación anticáncer. Además, la asociación también promoverá la realización de estudios científicos que demuestren los beneficios de las terapias naturales.

MEJOR CALIDAD DE VIDA

Miriam Algueró asegura que «todas las personas con las que hemos estado en contacto y que han utilizado las terapias complementarias durante sus tratamientos oncológicos reconocen haberse beneficiado gozando de mejor calidad de vida que otros pacientes». Parte de los efectos positivos pueden explicarse por una reducción del estrés, lo que provoca una respuesta inmunitaria más eficaz.

En este sentido destaca la utilidad de del yoga, la meditación, la kinesiología, las flores de Bach o el reiki. Además subraya como esencial, desde el mismo momento del diagnóstico, seguir una dieta anticáncer y recurrir a la homeopatía y la acupuntura para tratar los efectos secundarios de los tratamientos convencionales.

antioxidantes (como el selenio o la vitamina E), pues pueden restar eficacia al tratamiento convencional. Se requiere la supervisión de un oncólogo.

• DIETOTERAPIA

Son muchos los alimentos de propiedades anticancerígenas, como las coles, la cúrcuma o setas que estimulan la inmunidad. Se suele aconsejar

moderar las raciones, abundancia de vegetales (en especial frutas y hortalizas) y reducir o eliminar ciertos alimentos, como la carne, el azúcar o las harinas refinadas. Esta dieta se indica preventivamente.

• HOMEOPATÍA

Estudios observacionales muestran su utilidad para tratar ciertos síntomas y los

efectos secundarios de la quimioterapia (náuseas, vómitos) y la radioterapia (dermatitis, dolor), pero no cura el cáncer por sí misma. Carece de efectos secundarios y tiene por objetivo favorecer los recursos de autocuración del organismo. La eficacia puede depender de la habilidad del médico para hallar el remedio idóneo para el paciente.



AYUDAS COMPLEMENTARIAS AL TRATAMIENTO CONVENCIONAL

• ACUPUNTURA

Existen evidencias de su eficacia para tratar las náuseas y vómitos en los tratamientos oncológicos. También se usa contra el dolor y los sofocos, aunque no hay tantas pruebas. Los acupuntores, como Wen Hsiu-Hu Wen, que trabaja en la Clínica Quirón de Barcelona, explican que también mejora el estado general reequilibrando el sistema energético corporal.

• MEDITACIÓN

Está probado que puede aliviar la ansiedad, la fatiga, síntomas de depresión, cambios de humor o trastornos del sueño. También puede mejorar la respuesta inmunitaria. Otras terapias mente-cuerpo (técnicas de relajación, hipnosis, biofeedback o musicoterapia) pueden ser útiles. Todas carecen de efectos secundarios.

• MASAJES

Pueden ser eficaces ante síntomas como dolor, náuseas, depresión o ansiedad. Es importante que el profesional esté cualificado y que el tratamiento esté super-

visado por el oncólogo, pues en algunos cánceres podría estar contraindicado, sobre todo si se ejerce una presión fuerte.

• MEDICINA ANTROPOSÓFICA

Recurre a preparados no lejanos de los homeopáticos. El más conocido es el extracto de muérdago, que se inyecta bajo la piel: popular en Alemania, ha mostrado actividad anticancerígena en tubo de ensayo inhibiendo la multiplicación celular y estimulando la inmunidad. Por otro lado, esta medicina puede ayudar mediante la reflexión y expresión de las emociones y los pensamientos.

• HIPERTERMIA

En la oncología convencional se usó un tipo de hipertermia (someter el tejido afectado a altas temperaturas), pero se fue abandonando. Hoy existen formas de hipertermia complementaria más suaves, así como una novedosa cirugía hipertérmica con ultrasonidos que puede ser una alternativa menos invasiva a la cirugía convencional en ciertos tumores.

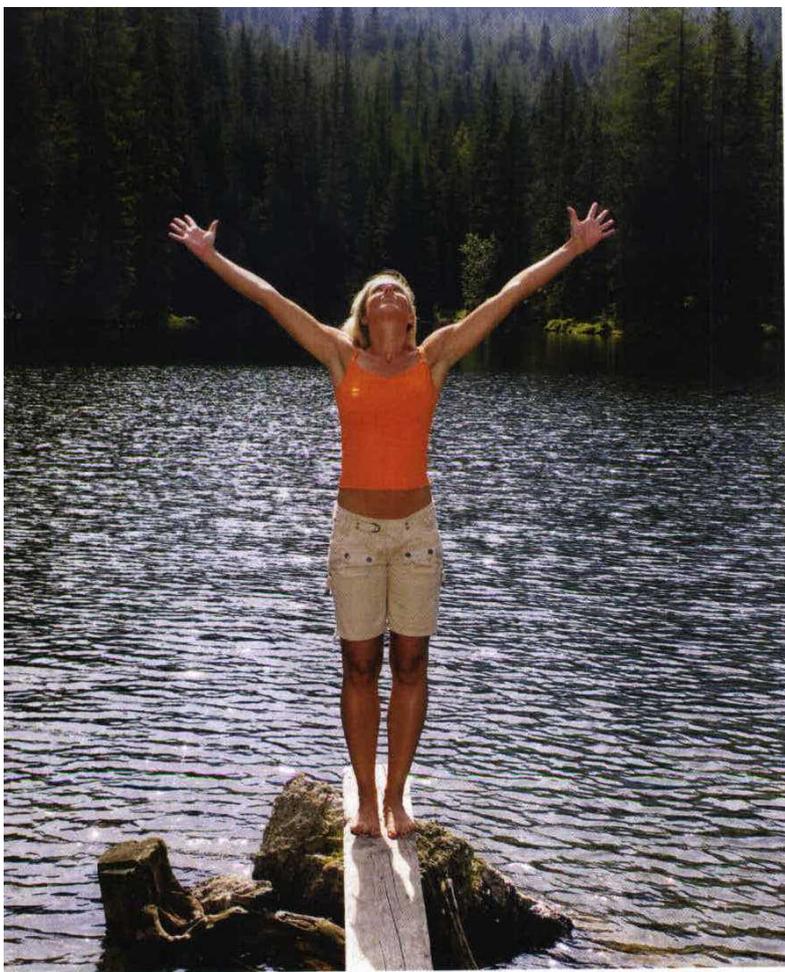
A menudo se argumenta desde las posiciones más ortodoxas de la medicina que las terapias naturales no han demostrado su eficacia, lo que frena el avance del tratamiento integral. En realidad, es un obstáculo superado en la práctica, como muestra la incorporación de los tratamientos complementarios en la sanidad holandesa y alemana o la existencia de una agencia para la oncología complementaria y alternativa dentro de la administración pública de los Estados Unidos (OCCAM, por sus siglas en inglés, y con la web: cam.cancer.gov). Sería difícil de imaginar que se hubieran puesto en marcha estas iniciativas sin evidencias objetivas.

En España algunos centros públicos están avanzando discretamente hacia la oncología integrativa. La doctora Laura Vidal, responsable del departamento de oncología ginecológica del Hospital Clínic de Barcelona, cuenta que los pacientes de la seguridad social pueden recibir allí sesiones de reiki, ofrecidas por enfermeras y enfermeros voluntarios con formación específica, a través del Servicio de Oncología y Hematología. Asegura que ha aumentado el interés por esta terapia entre los pacientes y que «produce un beneficio claro sobre el estado de salud general del paciente con cáncer».

LA AYUDA DE LA HOMEOPATÍA

Entre el 60 y el 70% de las pacientes de la doctora Vidal utilizan las terapias complementarias. En su caso no deben temer la reacción de la oncóloga. «Me dedico a la medicina convencional, pero soy abierta y creo que las medicinas complementarias tienen un valor. Por ejemplo, la homeopatía me parece muy positiva para tolerar mejor efectos secundarios de la quimioterapia, como náuseas, vómitos y alteraciones intestinales. También he visto casos en que mejora el nivel de defensas. En la consulta he comprobado empírica-





Al menos siete de cada diez enfermos de cáncer recurren a terapias naturales o complementarias.

mente que resulta eficaz». Es el caso de una paciente de 72 años con cáncer de ovario que reaccionó a la quimio con bajada de defensas y muchas llagas en la boca, trastornos intestinales y eczemas, y que gracias a la homeopatía consiguió terminar el tratamiento sin reducir su intensidad.

«Los pacientes se hacen más proactivos, se involucran en el tratamiento y sienten que controlan más el proceso de su enfermedad y viven mejor los efectos secundarios y la enfermedad en sí. No tengo ninguna duda de que esto mejora la tolerancia al tratamiento

y el desenlace final», continúa la doctora Vidal, que ha explicado sus experiencias en la consulta en el libro *Queremos estar contigo* (Ed. Planeta).

PROFESIONALES QUE SEPAN

También confía en la acupuntura para reducir la necesidad de medicación y evitar náuseas y vómitos, o en la reflexología, pero echa de menos puentes entre su medicina convencional y la complementaria. «Al menos alguien debería recibir informes de los tratamientos que recibe el paciente y coordinarlos», sugiere. Mientras tanto, lo

hace ella misma: pregunta a las pacientes si están tomando algo y se asegura de que no posee contraindicaciones.

«Cada vez más la gente busca profesionales de las medicinas complementarias que realmente sepan, pero si me llegan con informaciones que han encontrado en internet o tienen interés, les recomiendo profesionales fuera del servicio público. Recorro al Colegio de Médicos, que forma acupuntores y homeópatas, o a médicos que tienen una trayectoria que conozco», explica.

Ni los tratamientos convencionales ni los complementarios funcionan siempre. No se pueden presentar al paciente falsas expectativas, advierte Laura Vidal, pero todo lo que sirva para mejorar el estilo de vida, la alimentación y la reflexión va a resultar positivo. «Las medicinas complementarias sirven a lo largo de todo el proceso, desde el diagnóstico hasta el tratamiento y después», añade.

«Sería ideal que existieran centros con un enfoque integrativo, como los hay en Alemania. Habría que hablar del factor económico, de si con el dinero que hay se pueden pagar todas las terapias —las mutuas privadas a veces no pagan ni los tratamientos con quimioterapia—. Si la sanidad pública no se hace cargo de las terapias complementarias, a lo mejor podría facilitar el acceso de los profesionales a los centros con tarifas razonables», propone.

MENOS CARGA TÓXICA Y MAYOR PERSONALIZACIÓN

Según la doctora Vidal, estamos en un cambio de paradigma. Cada vez es más importante individualizar, viendo el tipo de cáncer y de persona para decidir el tratamiento más adecuado. La quimioterapia tradicional está pasando a la historia. Se están estudiando las mutaciones genéticas del cáncer para sintetizar fármacos específicos. Los tratamientos serán menos tóxicos, pe-

LAS PLANTAS Y LOS ALIMENTOS MÁS EFICACES FRENTE AL CÁNCER

Se toman de forma preventiva o, bajo indicación profesional, como parte del tratamiento.

• 4 GRANDES PLANTAS

El **astrárago** (*Astragalus membranaceus*) es inmunomodulador y muestra capacidad para reducir síntomas asociados a la quimioterapia. No obstante, no es apropiado para todos los pacientes.

Las **semillas de cardo mariano** (*Silybum marianum*) poseen flavonoides antioxidantes y compuestos como la silimarina que desintoxican el hígado, lo que es útil en la quimio. En dosis normales no tiene efectos secundarios.

El **jengibre** (*Zingiber officinale*) mejora vómitos y náuseas, y puede compaginarse con la medicación convencional. Se indica ante riesgo de cáncer de colon. Al ser anticoagulante se deja de tomar antes y después de la cirugía.

El **lapacho** o **pau d'arco** (*Ta-bebuia impetiginosa*) se considera inmunitario, antibiótico, antidepresivo, antiinflamatorio y anticancerígeno. En laboratorio muestra capacidad para inhibir

células de cáncer de mama. Puede tener efectos secundarios.

• 4 ALIMENTOS AMIGOS

El **noni**, una fruta polinesia, es útil para prevenir y en el tratamiento: estimula la inmunidad, combate la fatiga y es antiangiogénica. Se toma el zumo fresco o fermentado y en cápsulas.

La **granada** ha mostrado en estudios in vitro y con animales capacidad para reducir la inflamación e inhibir el crecimiento del cáncer de próstata y mama.

La **cúrcuma**, especia del curry, mejora el estado general mientras se espera cirugía, reduce el dolor y molestias digestivas, y protege el hígado. Es más eficaz si se toma con pimienta y aceite. Hay que informar al oncólogo porque puede interactuar con la medicación.

Las setas **shitake**, **maitake** y **reishi** estimulan las células inmunitarias y protegen el sistema digestivo. Según algunos estudios pueden actuar contra células cancerosas y prolongar la supervivencia en ciertos cánceres. Se comen o toman en extracto.

ro habrá que seguir tratando alteraciones inmunitarias, emocionales, psicológicas o nutricionales, donde la homeopatía y otras terapias complementarias pueden desempeñar un papel.

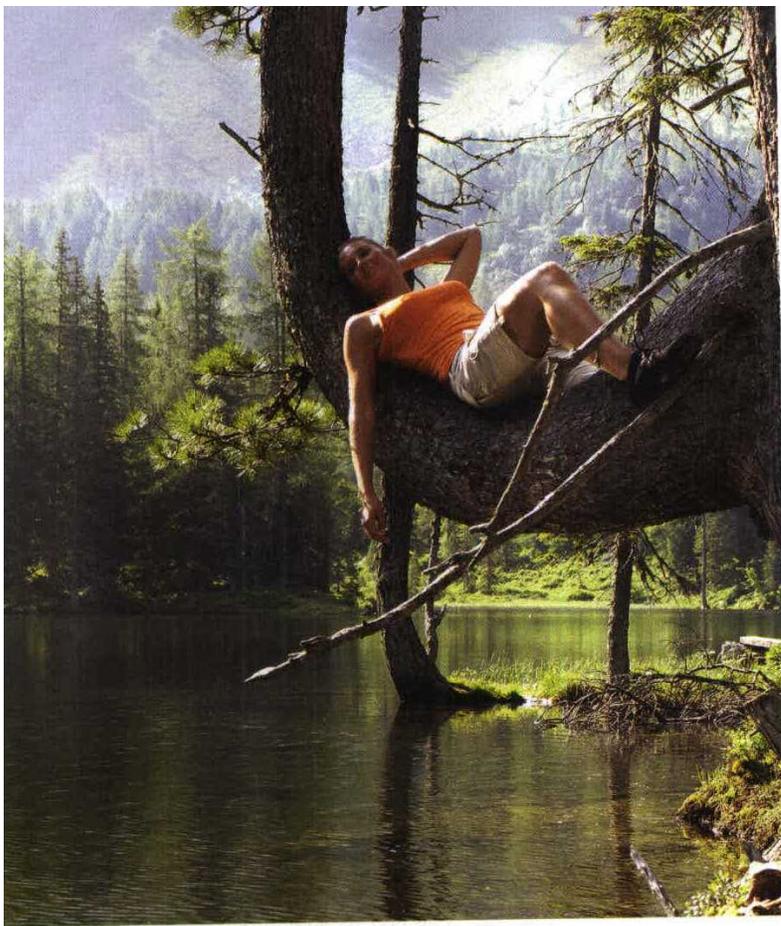
El cambio de paradigma lo personifica Natalia Eres, oncóloga que ha desarrollado su carrera en diferentes hospitales de Barcelona y actualmente trabaja en el Instituto Khwab de oncología integrativa junto con el cirujano Joan Vidal-Jové, especialista en técnicas mínimamente invasivas. «En unos años, con el mayor desarrollo de los fármacos biotecnológicos como los anticuerpos y los antiangiogénicos, la quimioterapia va a desaparecer, se tenderá a combinar fármacos muchos más específicos con remedios naturales mejor conocidos en cuanto a su acción y optimizados», explica.

«Las medicinas complementarias están muy en sus inicios en descubrir hasta dónde puedan llegar. Quizás en un futuro serán una alternativa; de momento, son un complemento. El área donde existen más estudios son los suplementos y la fitoterapia. Respecto a la homeopatía y la acupuntura, la mayoría de estudios están relacionados con la paliación de efectos secundarios y el manejo de síntomas con contraindicaciones mínimas», añade.

EL ORGANISMO COMO ECOSISTEMA

Para la doctora Eres, el enfoque integrativo se caracteriza por el tratamiento global de la salud física y mental del paciente, teniendo en cuenta las emociones, el entorno y sobre todo las relaciones íntimas entre todos los sistemas corporales. «Nuestro organismo es un ecosistema. Somos sistemas de procesamiento de información. Mantendremos un intercambio con nuestro exterior a través de lo que comemos, respiramos, sentimos, pensamos y hacemos. Y lo mismo ocurre en nuestro in-





El enfoque integrativo se caracteriza por tratar globalmente la salud física y mental del paciente.

terior, donde funcionamos como una sociedad. Nuestro cuerpo mantiene relaciones entre sus tejidos. Mi trabajo con un paciente con cáncer es ayudarlo a restablecer sus procesos de comunicación, a todos los niveles», describe.

ENFOQUE MULTIDISCIPLINAR

El doctor José Antonio Ortega es Jefe de servicio de Oncología del Hospital Quirón Málaga y otorga a las terapias complementarias un papel fundamental a la hora de tratar al paciente con un todo con aspectos físicos, psíquicos, sociales y familiares: «En un abor-

daje multidisciplinar e integral, pueden ayudar a controlar los síntomas, mejorando la calidad de vida y contribuyendo a la salud global del paciente». En este sentido destaca el trabajo de la unidad de psicooncología para tratar la ansiedad y las consecuencias emocionales de la enfermedad, tanto en el paciente como en sus familiares. Por otra parte, la Clínica Quirón de Málaga incorporará expertos en reiki, Pilates y otras terapias manuales.

«Todos los oncólogos sabemos que muchos de nuestros pacientes utilizan terapias complementarias en la enfer-

medad, y tenemos que escucharlos, observar si hay interacciones, y también aprender de ellos, creando reuniones de formación y foros de aprendizaje», añade el doctor Ortega.

«Yo les diría a los pacientes que hablen abiertamente con su oncólogo, que siempre quiere lo mejor para sus pacientes y puede aconsejarle. Es fundamental recuperar la empatía y la amistad entre el oncólogo, el paciente y su familia. No tiene ningún sentido ocultar o mentir. Prefiero que mis pacientes me hablen con toda confianza de que toman tal o cual producto para el sistema inmunitario, o un tratamiento biológico con fitoterapia, y revisarlo por si hubiese interacción farmacológica», explica.

LA IMPORTANCIA DE LA DIETA

Del aspecto dietético de los tratamientos en la Clínica Quirón se hace cargo la doctora Odile Fernández, autora del exitoso libro *Mis recetas anticáncer* (Ed. Urano), que combinando terapia convencional y cambios en la alimentación se curó contra todo pronóstico de un tumor de ovario con metástasis. Dos años después de su diagnóstico dio a luz a su hijo Iker.

Cuando enfermó, la doctora Fernández no recibió ningún consejo dietético de la medicina convencional. Ella misma no había estudiado en la universidad nada sobre las propiedades anticancerígenas de ciertos alimentos. Tuvo que aprender rápido y se propuso dar a conocer la importancia de una alimentación sana y equilibrada para tratar el cáncer. Empezó con un blog, luego continuó su divulgación con libros y cursos, y finalmente puede hacerlo en la consulta en una clínica. Su trayectoria resume seguramente la evolución de la oncología integrativa y lo que puede llegar a ser en el futuro.

MANUEL NÚÑEZ Y
CLAUDINA NAVARRO