



Las “otras” terapias

Complementarias, integrativas, alternativas, energéticas, de bienestar, sanadoras, holísticas, equilibradoras... Estas y algunas otras son las distintas denominaciones con las que se alude a las "otras" terapias, aquellas cuyas bases diagnósticas y terapéuticas no cuentan con el soporte del consenso científico. El anuncio del Gobierno, el pasado mes de noviembre, de la puesta en marcha de un Plan para la Protección de la Salud frente a las Pseudoterapias, ha generado una gran controversia entre detractores y defensores. Sin entrar en valoraciones, repasamos de manera descriptiva algunas de las principales terapias no convencionales que se utilizan en Odontología.

Las terapias no convencionales son muy diversas y de difícil clasificación. El Centro Nacional de Medicina Alternativa y Complementaria de Estados Unidos las clasifica en cinco categorías: sistemas integrales o completos –la homeopatía, la naturopatía, el ayurveda o la medicina tradicional china, que incluye la acupuntura–, las terapias biológicas –suplementos dietéticos, productos de herboristería o sustancias como el cartílago de tiburón–, los métodos de manipulación y basados en el cuerpo –quiropática, osteopatía, quiropraxia, reflexología, shiatsu, aromaterapia o masajes–, los enfoques sobre la mente y el cuerpo –yoga, meditación, oración, curación mental o terapias creativas relacionadas con el arte, la música o la danza– y las terapias sobre la base de la energía: tai chi, reiki, qi gong (chi-kung), terapia floral, toque terapéutico, terapia biomagnética o con campos magnéticos.

En Odontología, al igual que en Medicina, hay clínicas que han incorporado algunas de estas terapias como complemento a los tratamientos convencionales. Según explica el doctor Manuel Peleato, médico estomatólogo y socio fundador de la Sociedad Española de Kinesiología Médica Odontológica (SEKMO), ««integrativas» es la denominación que las plataformas de médicos afines a ellas estamos intentando potenciar; por supuesto, sin excluir a nadie, pero manteniendo

do cierta distancia, como es lógico, con aquellos sin formación científica reglada. En general, los médicos que las aplicamos contemplamos un *continuum* entre las terapias científicas y las clínicas. Cuando la ciencia carece de algunas respuestas, las buscamos en nuestras observaciones –el ojo clínico– y en el bienestar de nuestros pacientes”.

En opinión del doctor Peleato, el recurso a las terapias no convencionales en Odontología tiene sentido porque “pueden disminuir o eliminar la tendencia a la enfermedad y atender a otros muchos problemas cuyo origen o efectos no están o no repercuten en los dientes y que normalmente, como dentistas, no pensamos en ellos. Para el odontólogo, las terapias integrativas tienen también la ventaja de convertir una mente mercantilista en un terapeuta humano, con grandes beneficios para todos”.

La doctora Judit Gelfo, directora del Centro de Odontología Holística de Madrid, agrega que “el término empleado por la OMS –Organización Mundial de la Salud– hace referencia a terapias integrativas como el conjunto de terapias y terapéuticas que se ponen al servicio del paciente para guiarlo en el camino hacia la salud. Esto comprende las llamadas terapias complementarias, integrales, alternativas, holísticas y otras ciencias, muy respetadas en muchos países del mundo”.



Doctor Manuel Peleato,

médico estomatólogo y socio fundador

de la Sociedad Española de Kinesiología Médica Odontológica (SEKMO)

“Cuando la ciencia carece de algunas respuestas, las buscamos en nuestras observaciones –el ojo clínico– y en el bienestar de nuestros pacientes”



Doctor Ibán Jesús Muñoz,
odontólogo y coautor del libro *Acupuntura Básica en Odontología. Para odontólogos e higienistas dentales*

“La acupuntura en Odontología está indicada para el tratamiento de la xerostomía, la ansiedad dental, la disfunción temporomandibular, el bruxismo o la neuralgia del trigémino, patologías que no responden bien a los tratamientos convencionales”

Según expone la doctora Gelfo, la práctica de la Odontología puede incorporar, “con la debida preparación y habilitación pertinente, la mayoría de las terapias integrativas”. Desde la medicina china y la acupuntura “hasta las terapias de higiene natural, como por ejemplo, consejos en nutrición, dieta, suplementación con probióticos, recuperación de la fisiología masticatoria mediante ejercitaciones, o la homeopatía, la fitoterapia, la kinesiología aplicada, la aromaterapia y la posturología. Todas estas especialidades son de enseñanza universitaria en Europa”.

En general, “el enfoque integrativo tiene el objetivo de brindar al paciente un camino idealmente preventivo, que se ajuste a su realidad fisiológica, y también proponer el tratamiento más idóneo”, resume la directora del Centro de Odontología Holística de Madrid. Asimismo, se presta especial atención a los materiales “evitando la utilización de aquellos que pudieran aumentar la reacción eléctrica galvánica en el área trigeminal”, porque, “aunque los materiales dentales pasan un riguroso control para ser aceptados como idóneos para el uso médico, el tiempo ha dado la razón a la alarma que suscitaron algunos de ellos. Se han utilizado materiales que sensibilizaban a nivel metabólico ciertas funciones a determinados pacientes; por ejemplo, el bisfenol, el triclosán, el mercurio, el flúor y el níquel, entre otros. Algunos de estos materiales son de toxicidad reconocida y otros inducen reacciones en cuerpos más sensibles”.

Acupuntura

La acupuntura es, junto a la homeopatía, una de las terapias complementarias más utilizadas y conocidas. El doctor Ibán Jesús Muñoz, odontólogo y coautor del libro *Acupuntura Básica en Odontología. Para odontólogos e higienistas dentales*, señala que el uso de esta técnica en la clínica dental está indicado, entre otras cosas, para el tratamiento de la xerostomía, la ansiedad dental, la disfunción temporomandibular, el bruxismo o la neuralgia del trigémino, patologías que no responden bien a los tratamientos convencionales.

La acupuntura consiste, según expone el doctor Muñoz, en “la estimulación de determinados puntos corporales reactivos, que desencadenan una respuesta defensiva del organismo, mediada por diferentes opiáceos endógenos, que desencadenan una serie de reacciones bioquímicas que tienen como resultado la analgesia, un efecto antiinflamatorio y relajante en los pacientes”.

“A grandes rasgos y generalizando, en el tratamiento que realizamos con acupuntura –añade– se estimulan ciertos acupuntos presentes en la cara y las extremidades; con la electroacupuntura, los puntos se someten a una leve corriente eléctrica para potenciar el efecto, y con la auriculopuntura nos centramos en distintos puntos de la oreja, basándonos en la reflexología”.



En lo que respecta a los efectos obtenidos con esta técnica, el doctor Ibán Jesús Muñoz avanza que está llevando a cabo, junto a otros investigadores –como los doctores Juan de Dios Teruel, Carlos Mas Bermejo o Vicente Vicente Calderón–, estudios relacionados con el uso de la acupuntura en patologías como el bruxismo o la xerostomía: “Es demasiado pronto para poder mostrar los datos estadísticos; si bien, los resultados preliminares son muy prometedores”.

Homeopatía

La doctora Ana Delgado Rabadá, médica estomatóloga, es autora del primer libro en lengua española dedicado exclusivamente a la aplicación de la homeopatía en el campo de la Odontología: *Guía práctica de homeopatía dental de la A a la Z. Manual de tratamientos biorreguladores para la salud bucodental*. Esta profesional emplea desde hace más de una década la homeopatía en su práctica clínica odontológica.

“La homeopatía es la medicina que fortalece el organismo, estimulando su capacidad de curación. Puede utilizarse para tratamiento único y coadyuvante en la mayor parte de la patología odontológica, tanto dental como periodontal y de las mucosas. En la clínica damos homeopatía para las posextracciones –para evitar el dolor, la infección y el sangrado–; para eliminar las náuseas en la toma de impresiones, para combatir el miedo al dentista que es frecuente en muchos pacientes, etcétera”, asegura.

La doctora Delgado mantiene que “si se escoge el buen remedio, este es eficaz en todos los tratamientos. Por ejemplo, las complicaciones posextracción han desaparecido prácticamente en nuestra consulta”.

En cuanto al perfil de sus pacientes, afirma que el 80% de ellos se tratan con homeopatía general y, por lo tanto, buscan a un odontólogo homeópata. “Podemos ayudar al bebé en la erupción de los dientes, prevenir caries, ayudar a remineralizar, evitar el miedo y las náuseas, ayudar a disminuir la hiper-salivación y a aumentar la cantidad de saliva en bocas secas, ayudar en tratamientos de ortodoncia, etcétera. Y todo ello sin efectos secundarios”.

Kinesiología

La kinesiología es, según la define el doctor Eusebio Villar, presidente de la Sociedad Española de Kinesiología Médica Odontológica (SEKMO), la disciplina que estudia la actividad muscular del cuerpo humano. “En medicina se utiliza para diagnosticar y tratar alteraciones del cuerpo mediante el test muscular, testando un músculo de referencia que tenga un tono muscular y no esté alterado, y sometándolo a un *challenge* o desafío muscular”, afirma. “En el campo odontológico –prosigue–, la empleamos para diagnosticar patologías que no pueden verse *de visu* y anticiparnos al diagnóstico mediante la imagen. Ayuda a confirmar el diagnóstico radiográfico y del escáner, siempre desde un punto de vista objetivo. No interfiere en ningún momento en el estudio científico”.

Doctora Ana Delgado Rabadá,

médica estomatóloga y autora del libro *Guía práctica de homeopatía dental de la A a la Z. Manual de tratamientos biorreguladores para la salud bucodental*



“Las complicaciones posextracción han desaparecido prácticamente en nuestra consulta gracias a la homeopatía”



A este respecto, el doctor Manuel Peleato precisa que "con la kinesiología, reequilibramos al paciente en todos sus sistemas, generalmente con resultados favorables. Es una disciplina con miras muy amplias. Podemos destacar el eje boca-postura, que repercute en la mejoría de trastornos y algias, distonías músculo-esqueléticas... Actualmente, seguimos estudiando y desarrollando aspectos como las distonías funcionales, y dispercepción y dispropiocepción, conceptos muy amplios con enorme futuro".

El presidente de la SEKMO asevera que "la kinesiología, como cualquier otra terapia complementaria, debe ser estudiada y aplicada por profesionales sanitarios que conozcan su meto-



Doctor Eusebio Villar,
presidente de la Sociedad Española de Kinesiología Médica Odontológica (SEKMO),

"La kinesiología ayuda a confirmar el diagnóstico radiográfico y del escáner, siempre desde un punto de vista objetivo. No interfiere en ningún momento en el estudio científico"

dología" y considera que "debe estar regulada para evitar que sea practicada por terapeutas que hayan adquirido ciertos conocimientos en un fin de semana y se atreven a aplicarlos en el paciente".

Odontología neurofocal

Licenciada en Odontología por la Universidad de Barcelona, la doctora Montserrat Pallach se presenta como dentósofa por amor a la libertad individual y colectiva. En su clínica, Pallach Salut Dental (Corbera de Llobregat), practica la terapia neural y la odontología neurofocal.

La terapia neural es, en palabras de la doctora Pallach, "una terapia reguladora que estimula el poder de curación *vis medicatrix naturae* del cuerpo (poder curativo de la naturaleza). En Odontología se aplica en los focos irritativos detectados a nivel dental, para las aftas, el herpes labial, los cordales interferentes y otras patologías, en función de las necesidades del paciente".

La doctora Pallach, al igual que otros profesionales con un enfoque "dentosófico" –visión humanística de la Odontología que contempla la relación entre dientes, cuerpo y psique y supera los marcos habituales del tratamiento odontológico– integra un variado arsenal de herramientas terapéuticas en su práctica clínica diaria, como la fitoterapia, la aromaterapia, las flores de Bach, los aceites esenciales, la homeopatía o la kinesiología.

Fitoterapia, aromaterapia y flores de Bach

Según argumenta esta profesional, "la fitoterapia se emplea en Odontología para hacer enjuagues bucales y gargarismos, para tratar gingivitis, periodontitis, pericoronaritis o para erupción dental dolorosa en niños o adultos. También como depurativos antes, durante y tras el cambio de amalgamas deterioradas por otras restauraciones biológicamente compatibles. El poder curativo y regulador de las plantas y sus partes es bien conocido y está altamente documentado".

Las flores de Bach son útiles para equilibrar las inquietudes de los pacientes –miedo, pánico o nerviosismo– y para "armonizar las emociones que pudieran ser las causantes primordiales de patologías que manifiesta su organismo y que se visibilizan en la cavidad oral", aclara la doctora Montserrat Pallach.



Doctora Montserrat Pallach, licenciada en Odontología y dentósofa

“La terapia neural estimula el *vis medicatrix naturae*. En Odontología se aplica en los focos irritativos detectados a nivel dental, para las aftas, herpes labial, cordales interferentes y otras patologías, en función de las necesidades del paciente”

En su clínica también utiliza la aromaterapia a través de los difusores de la sala de espera y de los gabinetes, “con el objetivo de ambientar los espacios con esencias que puedan calmar o transmitir bienestar al ser olidas e inspiradas durante la estancia del paciente”, y los aceites esenciales, mediante aplicación tópica, para tratar el dolor, la inflamación o las hemorragias, así como por vía oral, para potenciar el sistema inmunitario del paciente y también como anestesia tópica previa al tratamiento odontológico.

Coaching wingwave

La hipnosis o la relajación también forman parte del repertorio terapéutico de una clínica dental integrativa, pero menos conocidas son otras técnicas, como el *coaching wingwave*, que es “un método utilizado para liberar emociones atrapadas, activar recursos personales propios ya existentes y reducir o eliminar factores de estrés que se dan en cualquier área de la vida”, según cuenta Mireia Gallego, higienista dental y gerente del centro odontológico Mima (Esparreguera, Barcelona).

El *coaching wingwave* se aplica en Odontología para superar la fobia al dentista, “trabajando la estimulación bilateral de los hemisferios cerebrales y el *feedback* muscular, el consciente y el inconsciente”, apunta Gallego.

Más allá de las particularidades de cada terapia, todas ellas comparten “la concepción integral e integrada del ser humano que nos consulta como paciente, otorgándole los recursos que necesita en el momento”, resume la doctora Judith Gelfo. Asimismo, incorporamos “consejos de alimentación, con-

ductas y herramientas que potencian la salud y la inmunidad, mejorando el terreno y promoviendo la salutogénesis”, añade la doctora Montserrat Pallach.

¿El recurso a las terapias integrativas entra en contradicción con la ciencia? En opinión del doctor Manuel Peleato, no. “Cuando existe una terapia científica clara y consolidada, no debería hacerlo. Y en aquello que la ciencia no tiene soluciones, aspiramos al menos a igualar sus resultados, cuando podemos curamos y cuando no, aliviarnos”.

La idea de la doctora Judith Gelfo es que “si hablamos de terapias integrativas, tal y como las concibe el cuerpo sanitario, y a través de siglos de estudio, no hay contradicción con la ciencia en mayúsculas. Sin ir muy lejos en la historia, tenemos el caso de Pasteur y Beauchamp. Invito a leer los intereses de uno y otro, y cómo desarrollaron ambos sus estudios científicos, cuál fue la posición frente a la sociedad y a quién el tiempo dio la razón... Grandes avances científicos se vieron precedidos por el desprecio de la ignorancia”.





Mireia Gallego,
higienista dental y gerente del centro odontológico Mima

“El *coaching wingwave* se aplica en Odontología para superar la fobia al dentista, trabajando la estimulación bilateral de los hemisferios cerebrales y el *feedback* muscular”

El debate sobre la “pseudociencia” en la Sanidad

El 15 de enero terminó el plazo de consulta habilitado para recabar la opinión de ciudadanos, organizaciones y asociaciones antes de la elaboración del Plan para la Protección de la Salud Frente a las Pseudoterapias, presentado el pasado mes de noviembre por los ministros de Ciencia, Innovación y Tecnología, Pedro Duque, y de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, María Luisa Carcedo.

Aunque la convocatoria de elecciones anticipadas puede cambiar la hoja de ruta de Sanidad, el departamento que dirige Carcedo aspira a modificar la Orden por la que se regula el reconocimiento de interés sanitario para actos de carácter científico; el RD 1416/1994, de 25 de junio, por el que se reglamenta la publicidad de medicamentos de uso humano y de los productos sanita-

rios; el RD 1907/1997, de 2 de agosto, sobre publicidad y promoción comercial de productos, actividades o servicios con pretendida finalidad sanitaria, y el RD 1277/2003, de 10 de octubre, por el que se establecen las bases generales sobre autorización de centros, servicios y establecimientos sanitarios.

Con el nuevo proyecto normativo se pretende, según han explicado los titulares de los dos ministerios, eliminar de los centros sanitarios las prácticas no contrastadas, garantizar que solo los profesionales con titulación oficial realicen las actividades en dichos centros y terminar con la desinformación de los ciudadanos, una tarea encomendada a la Red Española de Agencias de Evaluación de Tecnologías Sanitarias y Prestaciones del Sistema Nacional de Salud (REDETS).

Asimismo, el Plan para la Protección de la Salud Frente a las Pseudoterapias tiene entre sus objetivos sacar la enseñanza de estas terapias del ámbito universitario, tanto de los grados y másteres como de los títulos propios.

Por el momento, el plan de publicidad y comunicación institucional para 2019, aprobado el pasado 18 de enero, recoge dentro de las campañas de Sanidad una partida de 1.100.00 euros destinada a “sensibilizar a la población sobre los efectos nocivos del uso de pseudoterapias y de la inadecuada derivación a centros de pretendida finalidad sanitaria, así como eliminar el uso de pseudoterapias sin evidencia científica en los centros y servicios sanitarios públicos o privados, y evitar así la sustitución de terapias con evidencia científica contrastada por pseudoterapias”.

Por otro lado, el doctor Ibán Jesús Muñoz reivindica los "miles de artículos científicos que hay publicados sobre acupuntura, fácilmente consultables en pubmed.com". Con respecto a la homeopatía, la doctora Ana Delgado hace hincapié en que "el doctor Luc Montagnier, premio Nobel del año 2008, determina que las ultradiluciones tienen efecto. En la física cuántica se demuestra que en las nanoburbujas queda registrada la información del remedio. Pero lo más importante es que la homeopatía es utilizada por millones de personas en el mundo y que es prescrita por miles de médicos, farmacéuticos y veterinarios, por lo que podemos deducir que si no funcionara no se utilizaría".

Coexistencia

Como ejemplo de que las terapias integrativas no solo no entran en contradicción con la ciencia sino que pueden coexistir sin problemas, el doctor Manuel Peleato llama la

atención sobre el hecho de que "en todo nuestro entorno (países afines), las terapias integrativas conviven perfectamente con la práctica habitual en toda la cadena de atención sanitaria, fundamentalmente en prevención y primaria. Los profesionales aplican aquello que creen conveniente en beneficio del paciente, no es un sistema monolítico como aquí. La propia OMS recomienda incluir algunas de estas terapias en los sistemas públicos".

En España, no obstante, son minoría los centros sanitarios públicos en los que se ofrece alguna terapia integrativa. "Tenemos un sistema sanitario de los mejores del mundo, del que podemos estar orgullosos, pero le falta cierta comprensión y tolerancia y, si lo desean, control de las terapias en los casos que afecten de forma significativa a la vida y a la salud", considera el doctor Peleato.

Por su parte, el Ministerio de Ciencia y Tecnología ha consignado 15.000 euros a una campaña para "informar y sensibilizar sobre los peligros de algunas pseudociencias, como las pseudoterapias, los movimientos antivacunas o el negacionismo del cambio climático".

En este escenario, representantes del sector de las terapias naturales se quejan de que el Gobierno no los ha tenido en cuenta a la hora de elaborar el Plan y acusan al Ejecutivo de haber cedido a las presiones de un supuesto *lobby* farmacéutico. Hablan de "caza de brujas" y de vulneración del derecho a elegir de los pacientes.

Por su parte, los colegios profesionales de médicos, donde era frecuente encontrar secciones de homeopatía o acupuntura hasta hace muy poco tiempo, ven con buenos ojos las medidas contra las pseudociencias, "un fenómeno creciente y que tanto daño está ocasionando entre nuestra ciudadanía y en la credibilidad general de nuestra Sanidad".

También la organización colegial de los odontólogos, presidida por el doctor Óscar Castro Reino, es clara en este punto: "absoluto rechazo a las pseudociencias y a todo tipo de prácticas y terapias que no estén basadas en la evidencia científica".

La ministra María Luisa Carcedo (en el centro de la primera fila), acompañada por responsables de las organizaciones sanitarias españolas.





Hemos preguntado sobre este aspecto a dos representantes del mundo científico: las presidentas de la Sociedad Española de Disfunción Craneomandibular y Dolor Orofacial (SEDCYDO): la doctora Carmen Benito, y de la Sociedad Española de Medicina Oral (SEMO): la doctora Rocío Cerero.

La doctora Benito advierte de que, "debido a que existen pocos estudios clínicos en este área, se sabe poco acerca de sus mecanismos de acción, sus efectos secundarios y sus esquemas terapéuticos. La evidencia de su eficacia a menudo proviene de los testimonios de los pacientes y la mayoría de las veces no son verificables o reproducibles".

Su criterio es que "todos los tratamientos deben estar basados en argumentos científicos y sus resultados tienen que poder probarse y no ofrecer a los pacientes falsas expectativas que puedan retrasar o entorpecer tratamientos que funcionen", aunque reconoce que, "a veces, ciertos tratamientos complementarios pueden ayudar a los convencionales en un manejo adecuado del dolor".

En el caso concreto de la acupuntura, la presidenta de la SEDCYDO piensa que "es una terapia muy estudiada y que, en principio, no debería equipararse a otras terapias no validadas y no probadas científicamente. De hecho, la OMS la avala y el Instituto Nacional para la Salud de Estados Unidos reconoce su beneficio en múltiples enfermedades".

En Odontología, la acupuntura tiene valor fundamentalmente en el tratamiento del dolor crónico. "Un ejemplo en nuestro campo –comenta– es el trabajo realizado por el doctor Vicente Barrero y colaboradores, en el que se estudia la eficacia de la acupuntura y de las férulas de descarga en el dolor miofascial y problemas de dolor-disfunción de la ATM. Su conclusión fue que la acupuntura resultó ser un buen tratamiento complementario y/o una alternativa aceptable al tratamiento con placas de relajación muscular para el dolor miofascial y el síndrome de dolor-disfunción de la articulación temporomandibular. Yo creo que necesitamos diagnósticos precisos y más investigación que lo avale".

"Creo que la terapia multimodal, en buenas manos, es el futuro de los tratamientos y que nuestro deber es investigar y evaluar qué es lo que funciona y lo que no, porque en ocasiones con los tratamientos convencionales no conseguimos ayudar a nuestros pacientes, o el precio de los efectos secundarios que tienen que pagar es alto, así que creo que necesitamos investigar más para conseguir ayudarles y poderles ofrecer una mejor calidad de vida", concluye la doctora Benito.



Doctora Judit Gelfo,
directora del Centro de Odontología Holística de Madrid

"El enfoque integrativo tiene el objetivo de brindar al paciente un camino idealmente preventivo, que se ajuste a su realidad fisiológica, y también proponer el tratamiento más idóneo"

Regulación

Por su parte, la doctora Rocío Cerero, profesora de Patología Médica Bucal de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y presidenta de la SEMO, mantiene que “es necesario que se realicen estudios experimentales como ensayos clínicos, estudios de casos y controles, etcétera para que se pueda demostrar una utilidad que justifique el uso de las llamadas terapias complementarias. Todo este camino necesita seriedad, esfuerzo y personal cualificado científicamente que lo lleve a cabo. No necesita tanto de la estrategia comercial o de las técnicas de marketing”.

La doctora Cerero es partidaria de “regular todas estas terapias para aclarar su uso y utilidad, dentro de un marco científico, fundamentalmente de cara a la salud de los ciudadanos, para que los pacientes tengan una información objetiva y no sujeta a intereses comerciales”. En este sentido, ve con buenos ojos el Plan para la Protección de la Salud frente a las Pseudoterapias, presentado de manera conjunta por los ministerios de Sanidad, Consumo y Bienestar Social y de Ciencia, Innovación y Universidades.

La iniciativa, según fuentes gubernamentales, incluirá una serie de medidas destinadas a “proteger la salud como derecho básico frente a productos, actividades o servicios con pretendidas finalidades sanitarias que no tienen evidencia ni conocimiento científico suficiente que avalen su eficacia y seguridad”.

Esta decisión introduce un cambio de perspectiva en el Ministerio de Sanidad, que en 2011 publicó el primer documento de análisis de situación de las terapias naturales, en el que se identificaban 139 técnicas, y en el que se afirmaba que “la ausencia de demostración de su eficacia no debe ser considerada siempre como sinónimo de ineficacia”, en tanto muchos pacientes refieren mejoría en sus síntomas, aunque “no se dispone de estudios que permitan determinar si es debido al tratamiento o a un efecto placebo”.

En el ámbito académico y profesional también se observa un viraje en lo concerniente a las terapias complementarias, que han ido desapareciendo poco a poco de sus paneles. Si bien hasta fechas recientes era habitual que las principales universidades incluyeran posgrados y másteres de homeopatía o acupuntura en su oferta formativa, y prácticamente la mitad de los colegios profesionales de médicos contaban con una sección o vocería dedicada a estas terapias, en la actualidad se trata de algo residual.

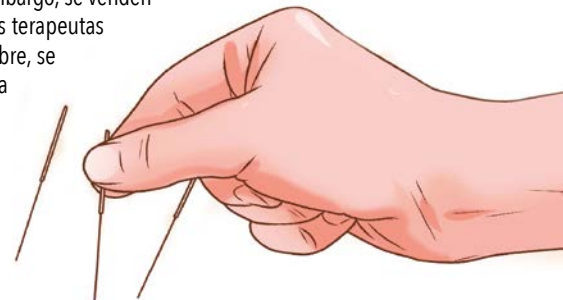


Doctora Rocío Cerero,
profesora titular de Patología Médica Bucal (UCM) y presidenta de la Sociedad Española de Medicina Oral (SEMO)

“Se deben regular todas estas terapias para aclarar su uso y utilidad dentro de un marco científico para que los pacientes tengan una información objetiva y no sujeta a intereses comerciales”

Campañas de opinión

A juicio del doctor Peleato, hay una corriente de opinión muy crítica con las terapias integrativas que se está haciendo oír en los últimos años, “es una campaña con sus propios intereses, potentes y no todos confesables, pero carezco de datos claros al respecto. Sin embargo, se venden muy bien, al contrario que los terapeutas integrativos. Como de costumbre, se utilizan técnicas de propaganda tendenciosas, malintencionadas y de carácter totalitario. Tienen dinero y poder, mucho más que nosotros”.





Doctora Carmen Benito,

presidenta de la Sociedad Española de Disfunción Craneomandibular y Dolor Orofacial (SEDCYDO)

“La terapia multimodal en buenas manos es el futuro de los tratamientos. Nuestro deber es investigar y evaluar qué es lo que funciona y lo que no funciona, porque en ocasiones los tratamientos convencionales no consiguen ayudar a nuestros pacientes”

Por su parte, la doctora Gelfo lamenta que las opiniones de los detractores no estén fundamentadas, “porque cuando hay fundamento, hay enriquecimiento y crecimiento mutuo. Pero cuando se vierten críticas repitiendo ecos sin fundamentos o se somete a todo el cuerpo médico que practica ciertas terapias a un desprestigio sin par, siento una gran tristeza.... ¿Qué diálogo puede existir si no se escucha? ¿Qué respeto por los colegas que han invertido años en formaciones universitarias y ahora se les trata poco más que de charlatanes? ¿Qué ha pasado en este último año para que esto se desarrolle así?”.

Esta misma pregunta se la hace la doctora Ana Delgado: “Para mí es algo tan incomprensible que no puedo entender qué les ha ocurrido tanto a políticos como a periodistas. A fuerza de repetir que no funciona pretenden que la gente se lo crea, pero esto no es así. Los usuarios de la homeopatía no dejan de utilizarla porque conocen sus bondades cuando está bien indicada por un profesional de la salud formado y preparado durante años para poder ejercer esta especialidad”.

Para la presidenta de la SEMO, no tiene sentido hablar de grupos de presión, porque “los hallazgos científicos no son

opinables. Si estas terapias se ajustaran a los procedimientos científicos, no valdrían opiniones ni ‘corrientes’. Sería lo mejor para todos, sobre todo para los pacientes. En este tema, no valen opiniones personales ni de determinados grupos”.

Con la vista puesta en el futuro, la doctora Carmen Benito propone “investigar todas las terapias que hagan que nuestros pacientes mejoren y, por supuesto, regular que solo sean tratados por profesionales expertos, y que no se dejen engañar con buenas palabras y promesas de mejoría por la urgente necesidad de aliviar su dolor”.

El doctor Peleato coincide en la necesidad de una regulación, “Yo mismo he propuesto algunas medidas en algún foro. Si quieren acabar con las estafas, de acuerdo, genial, adelante, colaboraremos encantados. La ciencia es increíblemente potente y, conforme abarca territorios, desplaza a formas y terapias no científicas, es lo adecuado y deseable, pero, entre tanto, solo pedimos respeto”, concluye.



Doctor Ambrosio Bermejo Fenoll,



catedrático de Medicina Bucal

“Solo el conocimiento y la ciencia pueden darnos luz frente a la avalancha de pseudociencias que nos abrumba”

1. Concepto:

Terapia complementaria es cualquier tipo de terapia dirigida a un paciente, que contribuye a curar o a aliviar su enfermedad principal. Al igual que el oftalmólogo es el que trata las enfermedades de todos los elementos que se hallan dentro de la cavidad orbitaria, el dentista es el especialista que debe estar preparado para prevenir, tratar y curar las enfermedades de los distintos elementos y tejidos que componen la cavidad bucal.

No olvidemos algunos de los pilares de la medicina hipocrática:

1. Visión de todo el cuerpo (unidad).
2. Tratar sin dañar (*primum non nocere*).
3. Enseñar.
4. Relación terapeuta-paciente (amor al hombre y al arte).
5. Peculiaridad de cada ser humano.
6. Jerarquizar los recursos.
7. Higiene de la conducta humana.

La escuela hipocrática (siglo V a.C.) tuvo una visión racional de los fenómenos naturales, fruto de la

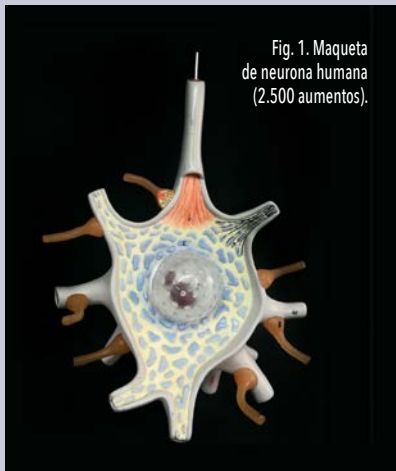


Fig. 1. Maqueta de neurona humana (2.500 aumentos).

observación clínica, que desterró la interpretación mágica de la enfermedad y que ha permanecido esencialmente vigente hasta la actualidad.

Pueden ser consideradas como terapias complementarias las técnicas de relajación, la hipnosis, la acupuntura, la homeopatía, la medicina ayurvédica, la naturopatía, la cromoterapia, la terapia tradicional china, la kinesiología, la reflexología, el drenaje linfático, el quiromasaje, etc. Para muchas de estas prácticas, solo se exigía formación profesional y no todas ellas tienen los mismos fundamentos científicos. Algunas de estas prácticas fundamentan los resultados por su componente terapéutico sobre el estrés, por el efecto placebo. La Real Academia Española define “efecto placebo” como “sustancia que, careciendo de acción terapéutica, produce algún efecto curativo en el enfermo, si este la recibe convencido de que esa sustancia posee realmente una acción”. Además de una “sustancia”, el efecto placebo podría producirlo un procedimiento, un acto físico o un mensaje verbal.

2. El cerebro humano y la sobreestimulación actual

El exceso de información actual produce desinformación y sobreestimulación. ¿Está el cerebro humano actual preparado para adaptarse al bombardeo sensitivo al que se haya sometido? Tenemos 100.000 millones de neuronas interconectadas por miles de sinapsis en cada una (fig. 1) con distintas sinapsis en la superficie. En cada sinapsis hay neurotransmisores distintos que transmiten información. Así, se deduce fácilmente que no es posible que existan dos cerebros iguales.

Cada noche las sinapsis cambian de lugar, como bien indican los neurofisiólogos modernos; por lo tanto, el cerebro es el órgano más remodelable que poseemos, al que afecta cada estímulo, cada droga, cada fármaco, cada alimento que ingerimos. Mue-

ren neuronas a lo largo de la vida y algunas nacen. Además, el cerebro es vulnerable; en su estuche óseo y meníngeo recibe información del mundo exterior a través de los sentidos. Los cambios en el perimundo son cada vez más rápidos y abundantes. Lo habitual es que el cerebro se adapte a tales cambios, cada uno de una forma y a un ritmo diferente, pero existen pruebas de que algunos no consiguen adaptarse.

3. ¿Cuáles son las pruebas de esta falta de adaptación?

Contemplemos dos aspectos relevantes:

a) Por un lado, la Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España del Ministerio de Sanidad, de diciembre de 2018. Estamos entre los países que más alcohol consumen en Europa. En los últimos 12 meses, un 75,2% de la población lo consume, y lo hacemos por distintas razones: porque anima las fiestas, nos gusta, pensamos que es saludable, permite encajar en un grupo, para emborracharnos o para evitar la depresión. Pero también consumimos tabaco (40,9%), hipnosedantes (11,1%), cannabis (11%), cocaína (2,2%) y otros.

El consumo de drogas ilegales, alcohol y tabaco está más extendido entre los hombres; en cambio, el uso de hipnosedantes y analgésicos opioides lo está entre las mujeres. En la vertiente de otras adicciones, se halla el uso compulsivo de internet y el juego.

Todos estos elementos actúan sobre las áreas de recompensa del cerebro, pero con el tiempo crean adicción, efecto rebote, efectos secundarios y falta de producción, por parte del cerebro, de “drogas” naturales, como son las endorfinas y las anandamidas. Recordemos que en cada sinapsis (son billones) hay una composición distinta de neurotransmisores y con las drogas las inundamos todas de la misma sustancia.

b) Por otro lado, cada día hay más suicidios en nuestro país. En pocos años hemos pasado de tener ocho al día a diez, si bien es cierto que en Europa hay países con mayor índice de suicidios por cada 100.000 habitantes, como Bélgica, Estonia o Francia.

Es evidente que los psicofármacos bien prescritos por psiquiatras son necesarios y pueden llegar a salvar vidas, pero banalizamos su uso y cada día se receta más diazepam y otras benzodiazepinas (los fármacos para tratar la ansiedad) por cuestiones menores, como el abandono de una novia u otra contrariedad que en otro tiempo no se hubieran tratado. Cada vez se dan en edades más tempranas.

4. ¿Cuál es el camino?

En la consulta dental, los especialistas tenemos tiempo para aconsejar a los pacientes sobre el cambio de hábitos mientras trabajamos. Hoy sabemos que podemos "normalizar" la neurotransmisión en cada una de nuestras sinapsis cerebrales.

La ansiedad y, con el tiempo, la depresión están provocadas por el estrés crónico. La hormona del estrés es el cortisol. A la larga, se producirán depleciones de serotonina y sus consecuencias destructivas. Un procedimiento sencillo para cambiar de una manera natural esta situación es fomentar las técnicas de relajación y el deporte (figs. 2 y 3).

Es fácil para nosotros advertir sobre las consecuencias del tabaquismo informando sobre la composición de

un cigarrillo (si es preciso "disecaremos" uno con la ayuda de un bisturí) y de los centros más próximos de desintoxicación.

La ciencia actual avala la recomendación a través de cientos de artículos de las técnicas de relajación (como la meditación y el yoga) y el deporte. Nosotros las recomendamos y las enseñamos a todos y cada uno de nuestros pacientes.

Pero, por otra parte, las pseudoterapias provocan entre 1.210 y 1.460 muertes al año en España (APETP -Asociación para Proteger al Enfermo de Terapias Pseudocientíficas-, enero de 2019). Están en auge las prácticas pseudocientíficas. En cuanto a otras técnicas alternativas, también la ciencia da luz y los trabajos científicos han demostrado la inconsistencia de la homeopatía o el papel de la acupuntura con efecto superplacebo a corto y medio plazo.

Solo el conocimiento y la ciencia pueden darnos luz frente a la avalancha de tantas pseudociencias que nos abruman. Las revistas indexadas y las bases de datos médicas deben ser consultadas por nuestros especialistas para tomar las decisiones terapéuticas correctas y dar a nuestros pacientes las recomendaciones adecuadas.

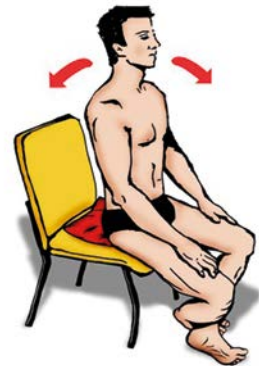
Hace miles de años, Himotepe, médico y arquitecto egipcio, dio la siguiente recomendación a todos los terapeutas:

"Si podéis curar, curad. Si no podéis curar, aliviad. Si no podéis aliviar, consolad".

Relajación natural

Preparación:

Disponer de 20 minutos antes del desayuno. Buscar un rincón tranquilo. Si hay ruido, colocar tapones en los oídos. Limpiar la nariz con agua de mar y, si es preciso, colocar dilatadores nasales de farmacia. Llevar ropa cómoda y poner una sábana por encima del cuerpo.



1ª Fase de relajación muscular. Posición de sastre balanceada

Existen otras posiciones, pero nosotros recomendamos la "posición de sastre", que puede adoptar cualquiera. Utiliza una silla con cuña, la espalda recta sin apoyar, pies cruzados, hombros relajados, mentón alto, dientes y párpados separados, sonrisa amable. Balanceo suave del cuerpo al ritmo de la respiración. Los músculos voluntarios se relajan de pies a cabeza.



2ª Fase de relajación visceral. Respiración nasal y abdominal en tres tiempos

Inspiración, espiración y pausa (ritmo respiratorio fisiológico). Cada tiempo dura lo mismo. Se relajan músculos involuntarios que rodean al tubo digestivo y al sistema cardiovascular. El pulso se hace rítmico, normoamplio y normotenso, baja la tensión arterial y desciende la temperatura corporal. El ritmo intestinal se normaliza. Con la práctica, llegará el silencio visceral, el equilibrio mental y la serenidad.

Marcha creativa

Concepto:

Es una marcha deportiva que consiste en caminar por terreno llano y al aire libre con bastones, disfrutando del paisaje, los sonidos y el aroma. Combina ejercicio físico y relajación, haciendo desaparecer tensiones innecesarias.

La marcha deportiva ha demostrado disminuir los factores de riesgo cardiovascular, la ansiedad y la depresión, y se puede realizar a cualquier edad.

Principios básicos:

Es una marcha que utiliza dos bastones rígidos y con la que se movilizan numerosos grupos musculares. Los bastones, a la altura de la cadera, se unen a las muñecas por dragoneras y cuentan con los tacos de caucho, para amortiguar el ataque al suelo y evitar lesiones en codos y hombros. Se mantiene el cuerpo erguido, los hombros relajados y el mentón alto para facilitar la respiración nasal. Se realizan pasos amplios, unos 100 por minuto. La marcha dura 30 minutos



En qué consiste

Realizamos ciclos alternando ejercicio aeróbico, estiramientos y prácticas de relajación, dejando tiempos, movimientos y descansos para la creatividad del grupo. La intensidad depende de la forma física de cada cual.