

La mal llamada medicina alternativa

John Jairo Hernández Castro¹

En los inicios de mi vida profesional en el campo de la medicina siempre escuché decir que la medicina alternativa no tenía fundamento, y que las mejorías manifestadas por algunos pacientes eran el resultado del efecto placebo. Era una época de menosprecio directo de todo lo que no tenía explicación definida, y el efecto placebo era considerado despreciable y casi sinónimo de que el enfermo se encontraba fingiendo.

El paso de los años, el amor por la medicina del dolor y el cuidado paliativo, y el convencimiento de que el verdadero papel del médico era aliviar el sufrimiento y no curar, me llevó a mirar todas las posibilidades terapéuticas con un aprecio diferente. Comencé a reconocer que muchos pacientes se mejoraban con medidas no convencionales para la medicina occidental y que esto era definitivamente bienvenido. Comencé a cambiar los términos para retirar lo “alternativo”, que es excluyente, y cambiarlo por complementario.

Me di cuenta de que a muchos enfermos les iba mejor en el alivio del dolor cuando combiné lo farmacológico con lo no farmacológico. Y dentro de lo denominado no farmacológico se encontraba la terapia física, las terapias cognitivo conductuales, el ejercicio en general; actualmente, el *mindfulness*, la espiritualidad, el entorno psicosocial, y obviamente la acupuntura, el yoga, la homeopatía, las infiltraciones con aguja seca, y otro buen número de técnicas terapéuticas.

Comencé a incorporar toda esta posibilidad de auxilios para aliviar el sufrimiento en las clínicas de dolor, y observé que un buen número de enfermos que no recibían medicamentos de pronto mejoraban más que los que sí los recibían, sobre todo si de dolor crónico se trataba, entre otras cosas porque se ahorraban los efectos adversos y colaterales.

Y no es que los medicamentos no sirvan. Al contrario tienen su connotado beneficio, pero la incorporación de estas técnicas no farmacológicas a los tratamientos mostraron vivencias interesantes: menos cantidad de dosis de medicamentos, menores eventos adversos, mayor tranquilidad, mayor confianza en sí mismos. Estas técnicas aportan al manejo del dolor no como síntoma, sino como enfermedad, con sus propios mecanismos fisiopatológicos que lo perpetúan, y en donde toda la convivencia de la persona afectada está en juego.

La interdisciplinariedad es la que comanda el verdadero mundo de la medicina actual. Todo se complementa, por eso el término alternativo se encuentra abolido. En las clínicas de dolor ya no solo somos médicos de diversas especialidades los que hacemos parte de ellas. Así como estamos anestesiólogos, neurocirujanos, fisiatras, psiquiatras, neurólogos, internistas, paliativistas, también está el personal de enfermería, fisioterapia, terapia ocupacional, psicología, trabajo social. Estos mismos profesionales se han preparado en acupuntura, terapia neural, homeopatía, diferentes campos de la psicología, y todos ponemos nuestro grano de arena para que el paciente que sufre se

¹ Grupo de investigación en Neurociencias Neuros, línea de dolor, Universidad del Rosario. Clínica de Dolor y Cuidado Paliativo, Universidad del Rosario – Méderi.

pueda beneficiar de manera integral. Y no solo sufre el paciente; también lo hacen sus cuidadores, sus familiares, sus amigos y todo el entorno social que lo rodea.

La acupuntura es bienvenida. Aunque poco sabemos de su mecanismo de acción real, ya sabemos algo: su manifiesta acción en el sistema nervioso central y sobre los mecanismos de control endógeno del dolor (sistema descendente) ha ido mejorando su imagen ante la comunidad científica.

Es difícil evaluar su eficacia dentro de los términos de medicina basada en la evidencia ya que lograr un estudio cegado y controlado con placebo es difícil en estas circunstancias. Pero dentro de la llamada medicina basada en la experiencia y los resultados manifiestos, se demuestran hechos contundentes.

En el dolor agudo, la acupuntura tiene una respuesta más efectiva. En el dolor crónico se debe ser más cauto, todo queda dentro del verdadero contexto del alivio y no de la curación. Estas técnicas son una gran demostración del poder del alivio.

Siempre las recomiendo como complemento. Siempre las introduzco al contexto del paciente, y las ofrezco al enfermo siempre y cuando crea en ellas. Yo siempre advierto que si no se tiene fe y apego a cualquier tratamiento este no va a funcionar. Recordemos que el mejor efecto placebo es la relación médico-paciente.

Finalmente, otro de los grandes logros de la medicina complementaria es el poder de escuchar, de dejar hablar, de dejar expresar sentimientos escondidos. Muy diferente a la medicina occidental convencional donde el factor tiempo y de productividad no permite ese diálogo permanente y sustancial que si procuramos en las clínicas de dolor y cuidado paliativo.

Bienvenida la acupuntura, bienvenida la medicina complementaria.