

Manos que alivian

Sucede como con otras terapias alternativas: sus resultados apenas están avalados por estudios clínicos.

La osteopatía y la quiropráctica son dos tipos de terapias alternativas en auge, a las que se suele recurrir por dolores de espalda o de cuello, ciática y muchos otros problemas musculoesqueléticos. Quienes las practican dicen que también son útiles para otras dolencias como migrañas, asma o fibromialgia, por citar unas cuantas. Las dos son manipulativas, pero utilizan procedimientos y técnicas que las diferencian.

Si alguna vez se ha preguntado si son o no eficaces, lea este artículo. OCU ha investigado lo que

Son terapias que no están bien reguladas y pueden tener algunos efectos adversos

dice la ciencia (vea el recuadro *La evidencia científica: nuestra vara de medir*) y la respuesta es que no podemos estar seguros de su utilidad. Ahora bien, OCU también ha comprobado en varias ocasiones que la mayoría de los que las han probado se muestran satisfechos y han notado cierta mejoría. Aunque debe saber que son terapias que no están suficientemente reguladas y que pueden tener efectos adversos. Así que, si algún día quiere acudir a un osteópata o quiropráctico, elija un profesional serio y competente. Y no oculte a su médico que está



La evidencia científica: nuestra vara de medir



Cuando afirmamos en OCU-Salud que “no hay evidencia científica suficiente” ¿significa que estamos seguros de que algo no funciona? No necesariamente porque en medicina existe y

existirá siempre un grado de incertidumbre. Quiere decir que estamos aplicando la llamada medicina basada en la evidencia (MBE), que propone utilizar como base de las actuaciones médicas los conocimientos procedentes de la investigación clínica. Además se establecen grados de evidencia, que pueden cambiar con el tiempo: en un extremo estarían las recomendaciones que cuentan con un amplio apoyo científico (basadas en ensayos clínicos amplios y fiables, desprovistos de sesgos, y si es posible también en análisis estadísticos de los diferentes ensayos clínicos, los denominados metaanálisis); y, en el otro, las que están basadas simplemente en opiniones o experiencias personales.

En cualquier caso, la buena práctica tendrá siempre como premisa el ofrecer aquello que no daña, o al menos lo que ofrece más beneficios que riesgos, aunque no siempre sea fácil.



acudiendo a un osteópata o a un quiropráctico. No tienen por qué ser terapias excluyentes.

Sobre el dolor lumbar crónico se sabe algo más

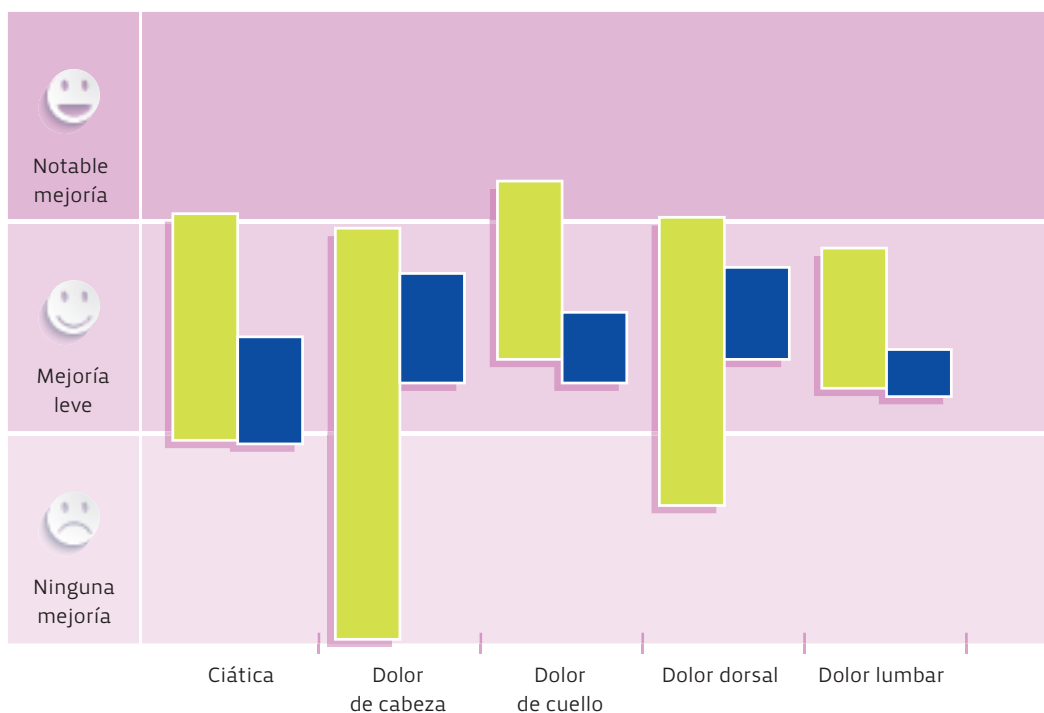
Es necesario investigar más y hacer ensayos de calidad, para poder saber hasta dónde llegan los beneficios de la osteopatía y la quiropráctica. ¿Hay algo en claro? Pues no mucho. Por ahora todo apunta a que cualquier tipo de terapia manipulativa, sin importar la técnica, ayuda a reducir el dolor y a mejorar la movilidad en casos como el dolor lumbar crónico (de más de 6 semanas) o de cuello y la artrosis de cadera o rodilla.

Del dolor lumbar crónico es del que hay más evidencia científica. Aunque al comparar los resultados de estas técnicas manipulativas con los de otros tratamientos a base de analgésicos, ejercicio físico o psicoterapia, todos parecen servir para reducir el dolor o mejorar

La mayoría de los usuarios notó alguna mejoría

A los encuestados se les pidió que valorasen su estado de salud antes y después de recibir una terapia de osteopatía (OS n° 24, junio 1999) o de quiropráctica (OS n° 45, diciembre 2002). Con esas cifras hemos calculado su nivel de mejoría. El gráfico muestra en cada caso la franja por donde se mueven esos niveles de mejoría.

Quiropráctica
Osteopatía



la movilidad, sin que haya diferencias apreciables entre ellos.

¿Inocuas? No, pero son raras las secuelas graves

Las sesiones de osteopatía y quiropráctica cuando son realizadas por unas manos expertas, son bastante seguras. Durante el tratamiento se puede experimentar algún dolor o molestia en las zonas que ya estaban doloridas o inflamadas. Pero si es un dolor más intenso, se debe alertar al terapeuta. Al terminar también pueden aparecer efectos adversos, si bien los más frecuentes son leves: fatiga, agujetas, dolores de cabeza o musculares. Son molestias transitorias y pueden empezar desde un poco después de la sesión hasta las 48 horas siguientes. Cuidado con esa sensación de agotamiento porque puede impedir el realizar actividades, como conducir o manejar maquinaria pesada, que exigen estar muy atentos.

Son muy raros los efectos adversos

No hay evidencias de que los masajes en la espalda sean más efectivos cuando se emplea una u otra técnica

graves como los daños en los discos vertebrales, derrames, la rotura de huesos... Este tipo de accidentes suelen ocurrir cuando se aplican estas terapias en pacientes con problemas en sus huesos, nervios, músculos o vasos sanguíneos que se pueden complicar con la manipulación. Nos referimos a gente con fracturas, infecciones o cáncer en los huesos, osteoporosis, hernias de disco, etc. Tampoco se recomiendan estas técnicas para pacientes que tomen anticoagulantes.

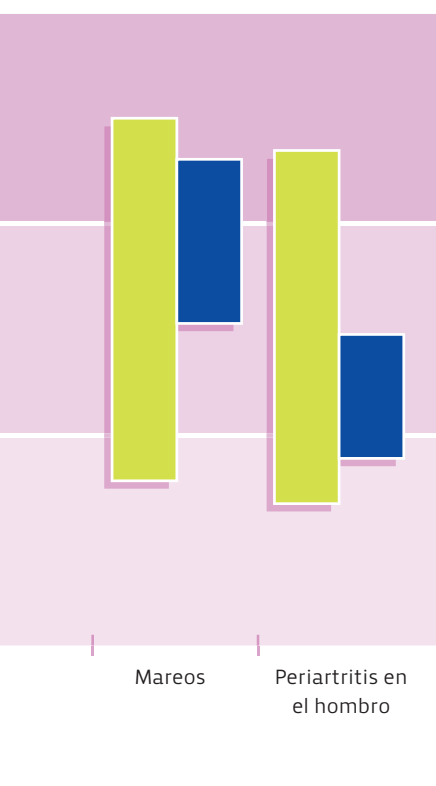
Agujero legal en España

Hay países donde la quiropráctica y la osteopatía están ampliamente reconocidas y quienes las practican tienen las mismas prerrogativas que los médicos, o sea, que pueden hacer diagnósticos o recetar medicamentos. Pero no es el caso de España. En nuestro país, para empezar, no están incluidas en la cobertura del Sistema Nacional de Salud, aunque sí en algunos seguros privados (revise su póliza). Eso significa que la mayoría de los

consumidores tienen que abonar de su bolsillo el precio de las sesiones, que suele oscilar entre los 30 y los 60 euros, aunque hay grandes variaciones. Están muy generalizados también los bonos de varias sesiones.

Por otro lado, quienes solo son osteópatas o quiroprácticos no tienen la consideración de profesionales sanitarios. Y para complicarlo todo aún más, por mucho cursillo, curso o máster que haya, incluso de universidades privadas, se trata de titulaciones que no tienen reconocimiento legal por parte del Ministerio de Educación. Ni siquiera se homologan los títulos que se obtienen en el extranjero. Ahora bien, el Ministerio de Educación incluye la osteopatía y la quiropráctica en los programas de formación de los fisioterapeutas. Por eso estos profesionales piden ser los únicos autorizados para practicar estas técnicas.

Esperemos que todo esto se resuelva, por el bien de los usuarios más que nada. ❤️



CONSEJOS PARA EL CONSUMIDOR

CUATRO RASGOS DE UN BUEN PROFESIONAL

Si busca un osteópata o un quiropráctico, encontrará desde médicos o fisioterapeutas que se han formado en esas disciplinas, hasta personas que han superado un curso en alguno de los centros que las imparten de España o del extranjero. Sea cauteloso y tome nota:

◆ Confíe en quien no le ponga pegas cuando usted le pregunte sobre su formación o los títulos que la acreditan. En caso de dudas, podría preguntar al colegio de médicos o de fisioterapeu-

tas, y le confirmarán si el terapeuta tiene o no esas titulaciones. Para comprobar si un profesional es osteópata o quiropráctico, sepa que las asociaciones de referencia son el Registro de Osteópatas de España y la Asociación Española de Quiropráctica. Según ellos, todos sus miembros tienen titulaciones que ofrecen ciertas garantías.

◆ En la primera toma de contacto, deberían preguntarle por su estado de salud, enfermedades, alergias, fár-

macos que está tomando... Podrían pedirle incluso informes médicos, pruebas, como radiografías, a fin de valorar su caso. También deberían examinarle.

◆ Demande toda la información que necesite sobre el tratamiento antes de iniciarlo. Pida al menos que le expliquen en qué va a consistir, su duración, precio, posibles beneficios o riesgos y qué hacer si no produce los resultados esperados. Usted debería dar su consentimiento.