Sociedad
Nacional de
Esclerosis Múltiple

Programa Aprendiendo sobre la Esclerosis Múltiple en la Internet.
www.nationalmssociety.org/espanol
Entendiendo las opciones complementarias y alternativas para el tratamiento de la esclerosis múltiple - (Segunda parte), febrero 2006

Rick Turner: Bienvenidos y gracias por acompañarnos en el programa "Aprendiendo sobre la Esclerosis Múltiple en la Internet" presentado por la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple. Me llamo Rick Turner y soy su anfitrión y corresponsal médico.

El uso de terapias complementarias y alternativas para el tratamiento de la esclerosis múltiple es hoy más popular que nunca y presenta diferentes opciones. No obstante, al igual que el tratamiento convencional, es sumamente importante que investigue cualquier tratamiento que esté considerando y que hable con su médico al respecto. Esta transmisión es la segunda de la serie llamada Entendiendo las opciones complementarias y alternativas para el tratamiento de la esclerosis múltiple. Para ayudarnos a entender mejor este tema nos acompaña el Dr. Dennos Bourdette. El Dr. Bourdette preside la cátedra del Departamento de Neurología y es director del Centro de Esclerosis Múltiple de Óregon en la Universidad de Salud y Ciencia de Óregon en Portland, Óregon. Bienvenido al programa, Dr. Bourdette.

Rick Turner: Bienvenido al programa, Dr. Bourdette.

Dr. Bourdette: Gracias, Rick.

Rick Turner: Un estudio reciente indica que el 75% de las personas con esclerosis múltiple (EM) usa alguna forma de terapia complementaria o alternativa. ¿Es este estudio representativo de su experiencia, doctor, y por qué cree usted que el número es tan alto?

Dr. Bourdette: Bueno, primero, las encuestas que se han realizado a nivel nacional sobre la población general indican que del 50% al 75% de las personas en los Estados Unidos están probando varios métodos de terapia complementaria o alternativa. Así que las personas con esclerosis múltiple se

están comportando como la población general. Cuántas están tratando realmente esos métodos depende en parte de cómo se recojan los datos, en qué parte del país se encuentra, pero también en lo que usted define como terapia complementaria o alternativa. Aquí en Óregon, realizamos una encuesta de personas con esclerosis múltiple y el 75% de las que respondieron esa encuesta dijeron que habían probado por lo menos un sistema de medicina complementaria o alternativa de una larga lista que les proporcionamos. Así que creo que una estimación del 50% al 75% es correcta, pero esto no es mucho más alto en la población general. Creo que la gente está probando estos métodos porque no tenemos todas las respuestas para tratar la esclerosis múltiple, es decir, nosotros, los médicos convencionales, y los pacientes están tratando de hacer cosas por su cuenta para mejorar la vida o la calidad de la vida.

Rick Turner: En la transmisión anterior, usted describió en detalle el hecho de evaluar y pensar antes de comenzar un tratamiento de medicina paralela, complementaria o alternativa, pero quiero que comparta de nuevo con nosotros un resumen rápido de las preguntas que los personas deben hacerse y/o hacer a los médicos antes de comenzar a usar un nueva terapia alternativa o complementaria.

Dr. Bourdette: Rick, creo que las dos preguntas claves son: primero, ¿Es esta terapia segura? ¿Qué se sabe acerca de su seguridad? La segunda pregunta es: ¿Puedo pagar por este tratamiento? No hay que gastar una cantidad excesiva de dinero para probar métodos cuyo beneficio no haya sido comprobado. Si alguien va a intentar algo que es seguro y que no cuesta mucho, creo que es muy razonable intentarlo para ver si mejora la calidad de su vida. Me gustaría añadir que siempre hay que sospechar cuando la publicidad de un tratamiento es exagerada. Así, por ejemplo, cuando se dice que alguien que estuvo en una silla de ruedas durante 10 años, tomó algo, y al día siguiente comenzó a caminar, puede parecer fascinante pero la realidad es que eso tendría que clasificarse como un milagro. Ningún tratamiento físico hace que el sistema nervioso se repare a sí mismo en tan poco tiempo si una persona ha estado 10 años en una silla de ruedas. Si parece demasiado bueno para ser verdad, es demasiado bueno para ser verdad. No me preocupo cuando las personas intentan algo diferente, como por ejemplo hacer yoga, que la gente dice que les hace bien, pero nadie hace alegaciones exageradas. Se puede asistir a una clase de yoga por poco dinero, es algo que también se puede hacer en la casa y es seguro. No es como gastar $200, $300, $400, $500 en un tratamiento no comprobado que alguien está exagerando en la Internet con historias anecdóticas.

Rick Turner: Incluso con respecto a algunos de los métodos que se pueden usar y que son seguros o no cuestan mucho dinero, aún escuchamos algunos argumentos contradictorios con respecto al uso de cualquier tipo de terapia complementaria o alternativa. ¿Cuál es su respuesta a esos tipos de argumentos?

Dr. Bourdette: Es interesante, en nuestra encuesta en Óregon, sólo el 6% de las personas que utilizaban algún tipo de terapia complementaria o alternativa le informó a sus neurólogos al respecto. Sólo el 6%, y creo que esto se debe a que, con frecuencia, cuando los pacientes le cuentan eso al neurólogo, reciben una mirada fija o comentarios negativos, o se les dice que realmente no deben hacerlo, o que están desperdiciando su tiempo y su dinero. Creo que la finalidad de los neurólogos debe ser tratar de ayudar a las personas con esclerosis múltiple a mejorar sus vidas, para mejorar la calidad de la vida. Así que si alguien está tomando un suplemento dietético seguro y poco costoso y lo hace sentir mejor, y se siente mejor, entonces encuentro difícil ver la razón fundamental por la que un neurólogo le diga que no debe hacer eso. Creo que nosotros, como neurólogos, debemos mantener un diálogo abierto con nuestros pacientes de modo que cuando vayan a intentar algo que sea sumamente costoso o potencialmente peligroso, nos escuchen. Es decir que si le digo a alguien que no haga yoga, que es inútil, que no siga una dieta con bajo contenido de grasa, que es inútil, las personas no me van a escuchar cuando les diga que no intenten la terapia de picaduras de abejas debido a que es una toxina peligrosa. Necesitamos ser más abiertos en cuanto a lo que las personas están probando y tenemos que guiarlas siendo más favorables o más positivos especialmente con respecto a lo que no sale demasiado caro ni es peligroso y que la gente dice que los hace sentir mejor.

Rick Turner: ¿Existe la posibilidad de que una terapia complementaria o alternativa pueda reducir el efecto o ser peligrosa cuando se está tomando con una medicina recetada por el médico?

Dr. Bourdette: Esa es una pregunta excelente. Pienso en particular cuando estamos hablando de suplementos a base de hierbas, se pueden presentar problemas. Le daré un ejemplo. El gingko biloba, que hemos estudiado como una manera de mejorar la función cognoscitiva, también tiene un leve efecto para diluir la sangre. Esto afecta las plaquetas, los elementos de coagulación de la sangre; y si un paciente está tomando gingko biloba y además está tomando otro anticoagulante sanguíneo que ha sido recetado por su médico, como Coumadin, el gingko biloba podría interactuar con el Coumadin y crear algunos problemas de hemorragia (sangrado). De hecho, en algunas personas de edad avanzada se han informado hemorragias relacionados con

la combinación de un anticoagulante y gingko biloba. Desafortunadamente, las interacciones de los suplementos herbáceos con otros medicamentos, no han sido estudiados a cabalidad, así que necesitamos más información al respecto. Eso, de nuevo, señala lo importante que es un diálogo abierto entre el médico y el paciente. Si doy medicamentos con receta y mi paciente está tomando varios suplementos con hierbas medicinales, pero no me lo dice debido a que cuando una vez me dijo algo yo hice un gesto negativo o no le hice preguntas al respecto, entonces, si se presenta un problema inesperado relacionado al medicamento, no tendré la toda información que me permitirá pensar que quizás haya habido una interacción entre esas hierbas medicinales y los medicamentos que receté.

También quiero decir otra cosa, y es que algunos profesionales que practican la medicina alternativa, no todos, pero sí algunos, creen que es cuestión de una cosa u otra. O bien usted sigue mi método y no toma su interferón beta o su acetato de glatiramer o los medicamentos con receta que su médico le ha aconsejado, o no voy a trabajar con usted. Creo que la mayoría de estos métodos funcionan mejor como una terapia complementaria; es decir, utilizados en conjunto con los tratamientos ofrecidos por los médicos y neurólogos. Siempre hay que sospechar de esos profesionales que practican la medicina alternativa que le obligan a escoger dicen que tienen que seguir lo que ellos les dicen y no tomar los medicamentos recetados por su médico o no trabajaran con UD. Ellos deben trabajar simultáneamente y en concierto con el médico tradicional.

Rick Turner: Muy bien, ése es un buen consejo. Ahora, ¿puede proporcionar una lista de ejemplos de medicina complementaria o alternativa específicas que puedan realmente ofrecer beneficios para algunos síntomas de la esclerosis múltiple o para la enfermedad en sí? Sé que previamente usted mencionó la correlación, quizás de gingko biloba y la función cognoscitiva, ¿existen otras?

Dr. Bourdette: Creo que ésta es un área en la que realmente necesitamos realizar más investigación porque, para que yo diga que algo tiene algún beneficio, eso significa que hay por lo menos algún estudio clínico bien diseñado que ha demostrado ese beneficio. Sin eso, como médico, no me siento cómodo diciendo, que algo sea realmente beneficioso. Puedo expresar una opinión en cuanto a que no parece ofrecer riesgos, tiene un precio razonable, o que he tenido otros pacientes que dicen haber obtenido un beneficio del mismo. Hay una escasez real de datos científicos con respecto a cualquiera de estos métodos. Ahora, sí creo que tenemos algunos datos reales en cuanto al yoga que indican que puede hacerse de forma segura,

siempre y cuando algunas de las posiciones se modifiquen para las personas con esclerosis múltiple que tengan problemas de equilibrio o debilidad, y también tenemos datos que indican que mejora la fatiga. Así que el yoga es un método complementario y alternativo para el cual existe por lo menos un ensayo clínico bien diseñado que muestra cierto beneficio. Usted ya mencionó el ensayo que hicimos sobre el gingko biloba. Usamos el protocolo estándar de la investigación científica para doble ciego con placebo controlado, como si estuviéramos estudiando un medicamento y al final pareció que había cierto beneficio. Pero lamentablemente no existen buenas investigaciones con respecto a muchos de estos métodos que me permita decir que estoy absolutamente convencido de que sea beneficioso.

Rick Turner: Ahora, doctor, el efecto placebo puede estar presente cuando se usa la medicina complementaria o alternativa. ¿Estoy correcto?

Dr. Bourdette: Absolutamente. Desde luego, hay efectos causados por placebo presentes con todo lo que prescribo. Los efectos de placebo son muy interesantes debido a que no es algo que se está imaginado. Creo que tanto los médicos como los pacientes no entienden que los efectos causados por placebo son fisiológicos. Con los placebos ocurren cambios físicos, así que el llamado efecto placebo está realmente induciendo cambios físicos que pueden ser beneficiosos. Como médico, quiero usar el efecto placebo para obtener una respuesta agregada a cualquier tratamiento que administre. Creo que es importante que si receto un medicamento o le sugiero a un paciente que comience un programa de ejercicios como el yoga, le transmita a ese paciente mi opinión honesta y sincera de que va a darle un beneficio, debido a que si el paciente cree que va a ser de beneficio, va a derivar más beneficio que si cree que podría darle resultado o si le digo que no funcionará. Así que el efecto placebo, es parte del efecto de la medicina complementaria y alternativa, pero también es parte del efecto de cualquier medicamento bajo receta. Es parte del efecto de ir a ver a un médico que tenga una actitud positiva y lo haga sentirse mejor también en cuanto a cómo le van las cosas. Ese también es un efecto placebo. También debo mencionar que se puede tener un efecto placebo negativo. ¿Qué es esto? Es cuando se desarrollan efectos secundarios al tomar un placebo, es decir, que en todos los estudios que se realizan sobre medicamentos cuando las personas participan en una investigación, hay una larga lista de posibles efectos secundarios. Esos son los efectos secundarios del medicamento, pero en esos ensayos un cierto porcentaje de las personas que toman el placebo desarrollan esos efectos secundarios, o sea que presentan un efecto placebo negativo. De modo que creo que hay algunos médicos que realmente pueden inducir un efecto placebo negativo basado en sus actitudes.

Rick Turner: Interesante.

Dr. Bourdette: Creo que me he metido en un lío de nuevo.

Rick Turner: No, pienso que sencillamente está siendo honesto y escucha a los pacientes, Dr. Bourdette, usted ha compartido mucha información magnífica con nosotros durante estos dos últimos programas, ¿hay algunos otros consejos o comentarios que nos pueda dar para la gente que escucha estas transmisiones a través de la Internet?

Dr. Bourdette: Creo que las personas con esclerosis múltiple deben considerar la medicina complementaria o alternativa como parte de su plan vital para tratar la esclerosis múltiple, no como lo único que haya que hacer, sino como parte de un plan vital. Mi meta cuando trabajo con personas con esclerosis múltiple es ayudarlos a vivir sus vidas lo más plena y saludable posibles. Para ello les receto y recomiendo ciertas cosas, pero muchas otras cosas que pueden ser beneficiosas son cosas que van a hacer por su cuenta, tales como tener una actitud positiva, evitar hábitos nocivos como fumar, seguir una dieta saludable, hacer ejercicios regularmente, tener una vida activa y no preocuparse de que la esclerosis múltiple los consuma. Y a medida que tratan de llevar una vida más plena y saludable, eso puede muy bien incluir explorar ciertos métodos complementarios o alternativos. Creo que eso es positivo teniendo en cuenta las advertencias que mencioné anteriormente con respecto a los riesgos y el gasto. Además, creo que las personas con esclerosis múltiple merecen tener un médico que se preocupe por ellas como personas, un médico que se preocupe por animarlas a vivir una vida plena, rica y saludable, y que esté abierto, por lo menos, a hablar acerca de estos métodos complementarios o alternativos, en lugar de decirles que son inútiles o asumir una actitud negativa en general sobre los mismos. Nuestra meta es ser verdaderos consejeros de salud para las personas con esclerosis múltiple, para que puedan vivir la vida más plenamente y lo mejor posible.

Rick Turner: Gracias por ese último consejo.

Dr. Bourdette: No hay de qué, Rick. Ha sido un verdadero placer.

Rick Turner: La Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple se enorgullece en ser una fuente de divulgación de información acerca de la esclerosis múltiple. Nuestros comentarios se basan en consejos profesionales, experiencia publicada y opiniones de expertos, pero no representan ninguna

recomendación o receta terapéutica individual. Para obtener información y consejos específicos, consulte a un médico. Si tiene alguna pregunta que no se haya abordado, sírvase enviarnos un mensaje por correo electrónico a mslearnonline@nmss.org. Si desea información adicional acerca de la esclerosis múltiple, haga señale el enlace de recursos en su pantalla o llame al capitulo mas cercano de la Sociedad para obtener una respuesta a sus preguntas. Para comunicarse con la oficina de la Sociedad llame al 1-800-FIGHTMS. Es decir, 1-800-344-4867. También le recomendamos visitar el sitio en la Internet de la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple donde encontrará más información acerca del tema de hoy y una lista de otras transmisiones disponibles por la Internet en las que podrá participar.
Los fondos para este programa fueron proporcionados a través de una subvención educativa sin restricciones de los capítulos de la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple.
En nombre de la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple, Rick Turner les desea una vida saludable y placentera.

Esta traducción fue proporcionada por Vaya Global Traducciones, S.A. (Go Global Translations, Inc.) bajo contrato con la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple.

Editada por: María A Reyes-Velarde, MD, MPH, Manager, Programas para las poblaciones desatendidas, Departamento de Investigación y Programa Clínicos, Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple.