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 - (Primera 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.

La transmisión de hoy es la primera parte de una serie de dos partes titulada: Entendiendo las opciones complementarias y alternativas para el tratamiento de la esclerosis múltiple. Para ayudarnos a entender mejor este tema tenemos al Dr. Dennis Bourdette. El Dr. Bourdette es director de la cátedra del Departamento de Neurología y director del Centro de Esclerosis Múltiple de Oregon en la Universidad de Salud y Ciencia de Oregon en Portland, Oregon. Bienvenido al programa, Dr. Bourdette.

Dr. Bourdette: Gracias, Rick.

Rick Turner: Hoy en día hay muchas clases de terapias complementarias y alternativas disponibles. Es crucial que las personas dediquen tiempo para entender completamente sus opciones de tratamiento. Doctor, para poder hablar mejor de las terapias complementarias y alternativas, las voy a agrupar a grandes rasgos en cuatro grupos: dieta; terapias dirigidas al cuerpo y/o la mente; vitaminas, minerales y hierbas; y otro grupo al que sencillamente voy a denominar "otras opciones".

Comencemos con la dieta. Se dan muchos consejos sobre las dietas. ¿Existe

un enfoque complementario o alternativo en la dieta que sea beneficioso para las personas con esclerosis múltiple?

Dr. Bourdette: Creo que tenemos que comenzar diciendo, en general, que aunque hay numerosas terapias complementarias y alternativas que pueden ser beneficiosas para la esclerosis múltiple, realmente ninguno de esos tratamientos ha demostrado ser eficaz en los estudios clínicos a gran escala, diseñados científicamente. Con respecto a la dieta, existen motivos para creer que una dieta baja en grasa puede ser realmente beneficiosa para la esclerosis múltiple. Muchas personas con esclerosis múltiple están familiarizadas con la dieta del Dr. Swank de bajo contenido de grasa. El Dr. Roy Swank ha sido un promotor de esta dieta durante más de 40 años. Él ha publicado datos que sugieren que las personas que siguen estrictamente esa dieta tienen menos probabilidades de morir y menos probabilidades de quedar incapacitadas debido a la esclerosis múltiple que aquellas que comenzaron la dieta y la abandonaron. Ahora la evidencia sugiere que ese tipo de dieta tiene algunos efectos antiinflamatorios, particularmente si se suplementa con aceites de pescado, que han sido incorporado a la dieta del Dr. Swank. Además, un estudio reciente conducido por un grupo de investigadores en la ciudad de Búfalo en Nueva York, sugiere que los pacientes con esclerosis múltiple que siguieron la dieta del Dr. Swank con un suplemento de aceite de pescado realmente se sintieron mejor después de un año de terapia en comparación con aquellos que siguieron la dieta baja en grasas de la Asociación Americana del Corazón que tiene un suplemento de aceite de oliva. De modo que hay evidencia que sugiere que una dieta baja en grasa con un suplemento de aceite de pescado puede ser beneficiosa.

Rick Turner: Es muy interesante que haya mencionado que probablemente tenga un efecto antiinflamatorio. ¿Quiere decir que la investigación ha demostrado que eso se debe a la dieta con bajo contenido de grasa, a los aceites de pescado, o a la combinación de los mismos?

Dr. Bourdette: Con respecto a los efectos anti-inflamatorios, los mejores datos son sobre el efecto de los ácidos grasos omega 3 que son un componente importante del aceite de pescado. Los pacientes que siguen una dieta estricta baja en grasa también presentan un aumento en la cantidad de ácidos grasos esenciales en su dieta, lo que probablemente tenga un efecto anti-inflamatorio, pero la mejor evidencia actualmente en términos de los efectos en el sistema inmunológico se refiere a los ácidos grasos omega 3 que se encuentran en los suplementos de aceite de pescado.

Rick Turner: Bien. Ahora el próximo grupo que queremos tratar es las terapias dirigidas al cuerpo y la mente, y algunos de los métodos más comúnmente usados que en este grupo como el yoga o Tai Chi, masajes. ¿Doctor, cuál es la razón fundamental para su uso?

Dr. Bourdette: Sabemos que las personas con esclerosis múltiple que regularmente hacen ejercicios se sienten mejor. Tienen más energía. Tienen más fortaleza. Su sistema cardiovascular está en mejor forma y pueden controlar los síntomas de espasticidad. Tanto el yoga como el Tai Chi son ejercicios que incorporan movimientos estructurados con la meditación. Muchas personas con esclerosis múltiple que practican regularmente el yoga o el Tai Chi dicen que obtienen beneficios. La meditación que acompaña al yoga y al Tai Chi probablemente sea beneficiosa debido a que puede ayudar a reducir el estrés. Ahora, la práctica de yoga es un método que ha sido analizado en un estudio clínico con respecto a la esclerosis múltiple.

Un grupo de investigadores de la Universidad de Salud y Ciencias de Oregon en Portland, comparó el yoga con el ejercicio en la bicicleta estática y con la falta de ejercicio. Este encontró que los pacientes que practicaron yoga tenían más energía y podían realizar el yoga. No estaban mejor que aquellos que hacían ejercicios regulares en la bicicleta estática, pero claramente estaban mejor que las personas que no hacían ejercicio; así que el yoga es una buena forma de ejercicio físico que se ha demostrado que ofrece cierto beneficio para las personas con esclerosis múltiple. El Tai Chi no ha sido bien estudiado en relación a la esclerosis múltiple, pero muchos pacientes dicen tener beneficios, y el masaje es otro método que puede ayudar a abordar el problema del dolor crónico en muchas personas con esclerosis múltiple y también puede ayudar a reducir el estrés.

Rick Turner: Tengo curiosidad, ¿existen otros métodos no convencionales en esta categoría de terapias dirigidas al cuerpo y la mente, que no hemos tratado?

Dr. Bourdette: Dos que puedo mencionar son la terapia quiropráctica y la acupuntura. La terapia quiropráctica es la manipulación de la columna vertebral realizada por quiroprácticos con licencia para hacerlo. Hay cierta evidencia de que el tratamiento quiropráctico para el dolor agudo en la parte baja de la espalda en la población general es beneficioso y tengo pacientes que se quejan de problemas de dolor, particularmente en la parte baja de la espalda, y dicen que la terapia quiropráctica les ayuda. Yo les advierto a los pacientes acerca de la manipulación del cuello. He tenido algunos pacientes

que se sometieron a manipulaciones del cuello que exacerbaron su esclerosis múltiple, quizás debido al movimiento mecánico de la columna vertebral y la presión en la médula espinal. Así que ése es un método no convencional en particular no lo recomiendo. La acupuntura ha sido estudiada con respecto a una variedad de problemas y existe suficiente buena evidencia de que puede ser útil para controlar síndromes de dolor crónico. He tenido algunos pacientes con problemas de dolor crónico relacionados con la esclerosis múltiple que han reportado beneficios. El reto siempre consiste en buscar un buen acupunturista que pueda realizar la acupuntura para tratar el problema del dolor.

Rick Turner: Bien. Ahora, las vitaminas, los minerales y las hierbas son sustancias que se utilizan alternativamente o como complemento del tratamiento convencional. ¿Qué beneficio potencial pueden proporcionar estos tipos de sustancias?

Dr. Bourdette: Primero, si hablamos sobre las vitaminas y los minerales, en general no se han estudiado muy bien con respecto a la esclerosis múltiple. La actitud general es poner énfasis en las vitaminas antioxidantes, especialmente la vitamina C y la vitamina E, así como el complejo B. Algunas personas creen que las inyecciones de vitamina B-12 les proporcionan más energía, pero ninguno de estos métodos ha sido bien estudiado. Yo les comiendo a mis pacientes que tomen una buena multi-vitamina con suplementos minerales una vez al día. No estoy convencido, no obstante, que tomar grandes dosis de alguna vitamina sea beneficioso.

Los suplementos a base de hierbas, no obstante, son más interesantes. Muchos de los medicamentos convencionales que usamos se derivan de hierbas medicinales, y los productos a base de hierbas contienen una variedad completa de sustancias químicas naturales que tienen varios efectos biológicos. Creemos que un proceso oxidativo causado por sustancias que son liberadas por los glóbulos blancos puede causar daño en la esclerosis múltiple. Muchos suplementos herbáceos contienen compuestos antioxidantes.

Permítame hablarle acerca de un estudio que realizamos con una hierba en particular llamada ginkgo biloba. Ginkgo biloba ha sido estudiada como tratamiento para la enfermedad de Alzheimer y hemos completado recientemente un estudio clínico doble-ciego de ginkgo controlado con placebo para tratar el deterioro cognoscitivo en la esclerosis múltiple. Éste es un pequeño estudio piloto, pero se demostró al final del mismo que los

pacientes que tomaron ginkgo biloba tuvieron un mejor desempeño en un parámetro en particular de la función cognoscitiva y ellos reportaron que pensaban mejor. Así que creemos que ésta es una hierba que merece estudios adicionales ya que puede proporcionar cierto beneficio sintomático para un problema que no tenemos buenas medicinas convencionales como es las dificultades cognoscitivas.

Rick Turner: ¿Hay planes para continuar con el estudio de ginkgo biloba?

Dr. Bourdette: Estamos en el proceso de solicitud para una subvención que esperamos que sea otorgada y nos proporcione los fondos necesarios para estudiar a un grupo mayor de pacientes. También quisiera hablar sobre un problema general con los productos a base de hierbas y es que el producto se compra teniendo en cuenta lo que dice la etiqueta pero eso no significa necesariamente que sea lo que contenga el envase. Se han realizado varios estudios clínicos con diferentes productos basados en hierbas medicinales que demostraron que había gran variabilidad en el contenido real del material en cuestión. Así, en nuestro proceso para determinar los beneficios del ginkgo, trabajamos con una compañía de productos naturales en particular. Realizamos un análisis independiente del contenido del producto para asegurarnos que lo que estábamos dando a los pacientes es lo que el fabricante decía que contenía. Esto agrega a la importancia de conducir estudios clínicos para probar primero si la sustancia es o no beneficiosa, pero también podemos definir el contendido de la sustancia a fin de tener confianza en que sea beneficioso.

Rick Turner: Bien. Ahora, en cuanto a ser precavidos con las vitaminas, los minerales y las hierbas, le he oído decir que hay que tener cuidado con las cantidades de vitaminas o minerales que se están tomando, tener cuidado con los tipos de ingredientes que contienen las hierbas. ¿Hay otras cosas con las que debemos tener cuidado?

Dr. Bourdette: Creo que en general la gente debe reconocer que simplemente el hecho de que algo sea natural no significa que esté libre de efectos secundarios. Con demasiada frecuencia, las personas con esclerosis múltiple creen que si algo es natural, no les va a hacer ningún daño. Sabemos que eso no es cierto. El arsénico es una sustancia natural, pero obviamente es venenosa. Hay champiñones que son naturales, pero que pueden causarnos la muerte si los comemos. Así que ser natural no significa que no tenga efectos secundarios. Ese es el primer punto a tener en cuenta. El segundo punto que ya mencionamos es que los suplementos dietéticos se controlan

principalmente buscando de grosso modo el total de contaminantes. No hay ninguna garantía por parte de la FDA de que si una sustancia dice que contiene 300mg de un extracto de ginkgo, que de hecho habrá 300mg en el mismo. Luego, el tercer punto es que las personas deben tener cuidado de no gastar cantidades excesivas de dinero en suplementos y también tener cuidado de no creer en cualquier cosa que la publicidad exagerada alegue que es un tratamiento perfecto y maravilloso para la esclerosis múltiple.

Rick Turner: Ahora hablemos sobre los suplementos que mejoran el sistema inmunológico y lo que eso significa para una persona con esclerosis múltiple.

Dr. Bourdette: Es algo que me preguntan a menudo. Creo que esto es impulsado en gran medida por el mercadeo de la industria de suplementos. De modo que, si usted va a su tienda de alimentos naturales o a la sección de alimentos naturales de su supermercado, puede comprar suplementos que dicen que mejoran el sistema inmunológico entre otras cosas por el estilo. Esta es una herramienta de mercadeo. Nos preocupa mucho tomar un producto que "mejora el sistema inmunológico" porque creemos que, de ser cierto, el sistema inmunológico en la esclerosis múltiple está excesivamente activo, por lo tanto no debemos estimularlo más. Yo creo en realidad que ninguna de las hierbas ni los suplementos que se encuentran en el mercado, a pesar de lo que se alegue, puede clasificarse como un producto que mejore el sistema inmunológico. Ciertamente, si hay evidencia de que alguna hierba o suplemento de hecho mejora el sistema inmunológico, nos preocuparía que eso fuera utilizado por alguien con esclerosis múltiple. Vuelvo a repetir, esto es mucho más publicidad exagerada que datos obtenidos científicamente.

Rick Turner: Finalmente, vamos al otro grupo, y éste es un grupo muy amplio y extenso. Incluye métodos tales como la aromaterapia, la bio-regulación, las imágenes guiadas, la homeopatía, la hipnosis, la terapia natural, técnicas de relajación y medicina china tradicional, entre otros. Hay tantos que tratar, doctor, ¿cuáles cree usted que son importantes para discutirlos hoy?

Dr. Bourdette: Me gustaría hablar de ellos en general. La lista es incluso más larga que la que usted acaba de mencionar. Yo pienso que las personas cuando están considerando estos métodos deben hacerse varias preguntas. La primera es: ¿hay suficiente evidencia científica de que esto sea beneficioso para la esclerosis múltiple? La respuesta es no, y esto es así porque no se han realizado estudios. Esto no significa que no ofrezcan algún beneficio o que no sean beneficiosos de alguna manera sino que sencillamente no han sido

estudiados. La segunda pregunta que debemos hacernos es si es un método seguro. La tercera es si es demasiado costoso. Si alguien quiere experimentar con algo que sea seguro y no sea excesivamente costoso, entonces parece ser bastante razonable probarlo y ver si mejora la calidad de la vida. Un ejemplo de esto podría ser la aromaterapia, que no se ofrece a un costo elevado, o seguir ciertos otros tipos de dietas además de la dieta con bajo contenido de grasa, tal como la dieta macrobiótica. Eso puede hacerse sin riesgos, siempre y cuando se siga tomando el suplemento de vitaminas. Algunas de las demás técnicas que mencionó no ofrecen riesgos y por lo general pueden obtenerse a bajo costo.

Hay otras cosas de las que no hablamos y que vemos a menudo en la Internet. Por ejemplo: la terapia con picaduras de abejas. Eso estuvo de moda hace unos años con personas que alegaban increíblemente que habían estado en sillas de ruedas durante una década debido a la esclerosis múltiple y que se levantaban y caminaban después ser tratadas con picaduras de abejas. Éste es un método peligroso; hay personas que corren riesgo de muerte debido a las picaduras de abejas. Es evidente que es una toxina y no hay ninguna terapia que pueda hacer que una persona que haya estado en una silla de ruedas durante 10 años se levante y camine al día siguiente. El sistema nervioso no se repara a sí mismo tan rápido. De modo que ése sería un ejemplo de una terapia que, aunque se administrara gratuitamente, es potencialmente peligrosa y recomendaría firmemente a las personas que no experimentaran con eso.

Le voy a dar otro ejemplo. Hay una sustancia llamada Procarin que también se comercializa extensamente por el Internet. Cuesta unos cuantos cientos de dólares mensuales tomarla, y probablemente es segura porque lo único que contiene es una crema con un poco de cafeína e histamina. Cuesta muy poco fabricarla y las personas que la comercializan están ganando mucho dinero con esta sustancia. Esto sería un ejemplo de una terapia no comprobada que cuesta mucho dinero, con declaraciones exageradas acerca de los beneficios y no tiene sentido gastar tanto en eso.

Hay algunas personas que están vendiendo varios productos, imanes, o dietas especiales, o suplementos especiales costosos que alegan muchas cosas acerca de lo magnífico que son para tratar la esclerosis múltiple, cuestan mucho dinero, si presentan riesgos o no, no está claro, pero sabemos que son costosos, y le recomendaría a las personas que no gasten dinero en cosas tan costosas sólo porque alguien les dice que curan la esclerosis múltiple.

Rick Turner: Me alegro de que haya hablado sobre eso porque tantas personas tenían preguntas sobre el tema. Nuestro tiempo ha terminado por hoy, Dr. Bourdette. Sin embargo, esperamos tenerlo de nuevo con nosotros para la segunda parte y transmisión final sobre este tema.

Dr. Bourdette: Gracias, Rick, ha sido un placer hablar con usted.

Rick Turner: Magnífico, gracias.

Rick Turner: La Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple se enorgullece en ser una fuente 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, puede señalar en el enlace de recursos en su pantalla o llamar al capítulo más cercano de la Sociedad para obtener una respuesta a sus preguntas. Para comunicarse con el capítulo de la Sociedad llame al 1-800-344-4867. También le recomendamos que visite el sitio Web de la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple donde encontrará más información acerca del tema de hoy y un menú de las otras transmisiones disponibles a través del 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 salud y felicidad.

Esta traducción fue proporcionada por 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.