

La Acupuntura en la Osteoartritis (una alternativa terapéutica científica y eficaz)

*Iván Figueroa Otero MD FACS FAAMA**

- I. **¿Que es la osteoartritis?**- Esta es la reacción inflamatoria que esta asociada a la degeneración normal de las superficies en contacto de las articulaciones oseas (huesos). Esta reacción en su estado mas avanzado se asocia a dolores de variada intensidad que sus etapas iniciales se manifiesta solamente con el uso prolongado de las coyunturas, Lugo con el uso moderado y finalmente que ocurre aun al descanso.
- II. **¿Cual es su causa?** – Aunque el uso prolongado asociado al envejecimiento es la causa principal la alta incidencia que esta ocurriendo en las edades productivas de adultos apuntan que hay otros factores precipitantes.
- a. **Herencia**- Se observa una progresión más severa de la condición en familias que han padecido de ella. Pero aun no se ha encontrado la evidencia de esta influencia genética.
 - b. **Sexo-Hormonal**- Se observa con frecuencia ligeramente más elevada en mujeres especialmente en la post-menopausia, lo cual sugiere alguna relación con el desequilibrio hormonal de esta época y la osteoporosis.
 - c. **Nutricional**- La evidencia que la producción del cartílago que protege la superficie del hueso depende de nutrientes y vitaminas que no siempre suplimos bien por nuestras dietas refinadas. La influencia de las dietas altas en carne, lácteos y bajas en aceite Omega 3 en la producción del acido araquidonico que se postula como uno de los agentes inflamatorios en la coyuntura apunta a la mala nutrición como un factor importante.
 - d. **Estilos de vida**- La obesidad extrema se sabe que por su influencia en el estrés físico sobre las articulaciones es un factor de aumento en riesgo. Aunque la condición siempre se relaciona al exceso de uso de las articulaciones, se sabe que la inactividad o la falta de ejercicio también en muy importante. Los extremos son los factores de alto riesgo para evitarse. Una evidencia observable en las etapas tempranas de la enfermedad es que el ejercicio mejora el dolor y que según va pasando el día el entumecimiento se mejora. Los ejercicios deben desarrollarse gradualmente fortaleciendo el soporte muscular de las coyunturas seguidos por periodos de descanso apropiado para la recuperación. Los accidentes y traumas en deportes competitivos sin el acondicionamiento apropiado son una causa del desarrollo de esta en personas jóvenes.
 - e. **Tratamiento**- La prevención de todos los factores previamente mencionados es la mejor medicina. Un estudio publicado en la literatura medica en el 2002 documento que un 42% de lo pacientes con artritis hacia uso de terapias alternativas.
 1. **Etapas tempranas**- Cuando el dolor es ocasional y moderado debemos enfocar en la nutrición y suplementos nutricionales y reevaluar nuestros estilos de vida. Para dolores leves persistentes podemos hacer uso de productos

con acetaminofen en dosis según supervisada por su medico o farmaceutico.

2. **Etapas moderadas o intermedias-** Cuando el dolor es mas intenso y prolongado y hay alguna limitación en el funcionamiento en adición a las medidas anteriores podemos utilizar los agentes anti-inflamatorios no esteroidales (NSAID) que su medico le recomiende y en las dosis mas bajas en la cual sean efectivos.
Otra alternativa terapéutica comprobada en esta etapa es la acupuntura que provee una respuesta rápida y apoya el efecto de los medicamentos.
3. **Etapas avanzadas –** En esta etapa el dolor usualmente persiste aun durante el sueño y hay una degeneración avanzada de la coyuntura que probablemente necesitara un reemplazo de esta.

III. La Acupuntura en la Osteoartritis- La experiencia exitosa clínica del uso de la acupuntura en la práctica medica mundialmente motivo a la medicina occidental moderna a tratar de establecer su efectividad y mecanismos de acción por medio de estudios científicos rigurosos. Bajo la influencia de la sección de medicina alternativa del NIH (Instituto Nacional de la Salud) y con fondos federales se establecieron estudios investigativos en varia escuelas de medicina de los EUA. Estos estudios llevados a cabo por investigadores de la división de Medicina Integral de la Escuela de Medicina de Maryland, consistieron en una revisión de la literatura publicada para determinar su efectividad y luego diseñar tres fases investigativas progresivas con pacientes para comprobar su efectividad. Permítanme resumirle los resultados.

A. Revisión de la literatura previa- Esta concluyo que había una evidencia sugestiva de disminución de dolor y aumento de función en los pacientes y que no habían ocurridos complicaciones por su uso. Los pacientes con mejor resultado y duración eran los que no tenían enfermedad avanzada que habían sido tratados en etapas tempranas. La frecuencia terapéutica y duración (mas de 9 tratamientos) resultaba en efectos mas duraderos. Con esta evidencia se empezaron los estudios clínicos que analizarían su efectividad por fases. Los resultados fueron los siguientes,

1. Fase I- En esta fase en 12 pacientes con osteoartritis se observo una disminución significativa en el dolor, entumecimiento y movilidad de las coyunturas. No ocurrieron complicaciones con una frecuencia terapeutica bi semanal por 8 semanas.

2. Fase II- En esta segunda fase publicada en le 1999, se comparo en 73 pacientes el resultado comparado del tratamiento usual con el resultado de la acupuntura combinada con el tratamiento usual. Los resultados demostraron igual que el estudio anterior que cuando se añadía la acupuntura los resultados eran superiores y más duraderos. Para descartar efectos adicionales que podrían explicar estos resultados tan beneficiosos se diseño uno estudio adicional con un numero mayor de pacientes y con controles randomizados doble ciegos (esto implica que nadie puede hacer trampa para influenciar el resultado estadístico). Este estudio hecho entre los años 2000 al 2003 evaluó 570 pacientes y comparo el resultado de la terapia farmacológica y fisica usual

con la adición de la acupuntura a la anterior. En el cual se evaluó la escala de dolor y función y calidad global del funcionamiento social y laboral del paciente. Los resultados fueron dramáticamente favorables al grupo que recibió acupuntura. Este estudio de nuevo enfatizo que el resultado era acumulativo y progresivo y era necesario un número mínimo de terapias para conseguir resultados duraderos. En pacientes con enfermedad severa degenerativa que eran candidatos para reemplazo, la acupuntura solo ayudo a mitigar el dolor en el periodo de espera por la cirugía.

Los beneficios secundarios de acupuntura están asociados a sus efectos no específicos de bienestar creados por sus efectos integrales en el funcionamiento total de organismo que incluye el estado emocional y que aun la ciencia no ha podido demostrar porque ocurren. El miedo a las agujas en esta terapia es irreal ya que la introducción de estas agujas delgadas es casi indolora en las manos de médicos experimentados en su uso.

**** Catedratico Asociado de Cirugia Pediatrica UPR, Fellow y Diplomado de la Academia de Acupuntura Medica Americana, Practica la Cirugía Pediatrica y la Acupuntura Medica en e edificio de oficinas medicas San Jorge 252 calle San Jorge oficina 407, San Juan PR 00912. Tel. 787-728-1415 E-mail ifiguero@prtc.net***