

La acupuntura es la mejor terapia contra el dolor de espalda

Un estudio demuestra que es más eficaz que las drogas convencionales

ISABEL ESPÍNO

MADRID.- Las agujas de la acupuntura resultan más eficaces para combatir el dolor de espalda que los fármacos convencionales. Esta es la conclusión del mayor estudio que se ha realizado hasta la fecha para analizar la eficacia de la terapia oriental, en la que han participado más de un millar de pacientes y se han evaluado 9.400 sesiones de acupuntura.

«La acupuntura ofrece a los médicos una opción terapéutica prometedora y eficaz para el dolor de espalda crónico, con pocos efectos adversos y contraindicaciones», aseguran los autores de la investigación en el último número de la revista *Archives of Internal Medicine*.

Los resultados han sorprendido a los propios científicos. Para empezar, porque las agujas han resultado mucho más eficaces que los tratamientos tradicionales, como fisioterapia, masajes o analgésicos. «Casi la mitad de los pacientes en ambos grupos de acupuntura experimentaron una mejoría relevante, tanto en la intensidad del dolor como en la movilidad sin tener que recurrir a

otras terapias. Sólo una cuarta parte de los pacientes que recibieron un tratamiento convencional mejoraron», resumen. «Esta es la primera vez que se demuestra inequívocamente la superioridad de la acupuntura sobre el tratamiento convencional», aclaran.

El efecto placebo

A los autores también les ha sorprendido que, además de la clásica acupuntura (se insertan y manipulan las agujas en unos puntos concretos, que supuestamente estimulan la energía vital o *qi*), el grupo de pacientes que recibía una *falsa* acupuntura (las agujas se colocan superficialmente en cualquier punto de la espalda) también obtuvo buenos resultados.

En el ensayo, los participantes fueron divididos en tres grupos: uno recibió 10 sesiones de acupuntura convencional (dos semanales); otro, de falsa terapia y un tercer colectivo se sometió a tratamientos convencionales. Seis meses después, fueron entrevistados para analizar su evolución.

Para los autores, la eficacia de la terapia placebo «nos obliga



La acupuntura logra mejores resultados que los analgésicos y la fisioterapia. / AGF

a cuestionarnos el mecanismo de acción que hay detrás de la acupuntura».

Ellos lo denominan *superplacebo*, es decir, a una combinación de efectos psicológicos (el contacto con el terapeuta, las expectativas positivas ante la acupuntura...) y fisiológicos (independientemente de dónde se coloquen, las agujas podrían actuar sobre la genera-

ción del dolor, la transmisión de señales dolorosas o el procesamiento de la señal por parte del sistema nervioso central).

Independientemente de a qué se deben sus efectos, lo que sí está clara es la eficacia de las agujas. A raíz de los buenos resultados de estos ensayos, la acupuntura es ya una de las terapias que ofrecen los servicios sanitarios alemanes.