

## RIESGOS MÍNIMOS

Respecto a los riesgos de la acupuntura, hay que señalar que son mínimos, prácticamente excepcionales, y cuando se producen están asociados a una mala práctica por manipulación incorrecta de las agujas que pueden lesionar estructuras vecinas (nervios, tendones...). El contagio de enfermedades es nulo cuando se utilizan agujas desechables. No obstante, no se recomienda en pacientes con marcapasos y hay puntos contraindicados durante el embarazo.



porque, como sucede en todas las terapias, no es un remedio universal y también tiene sus indicaciones y limitaciones.

## EFICACIA CONTRA EL DOLOR

Las aplicaciones terapéuticas son múltiples, pero hay que tener claro que la acupuntura no puede sustituir, en la mayoría de los casos, a la cirugía ni a los antibióticos o vacunas. A nadie se le ocurriría tratar una apendicitis o colecistitis agudas con acupuntura, pero hay otras afecciones, como la **ciática**, la **cefalea** o la **sinusitis**, en las que se obtienen buenos resultados. También actúa positivamente en las **enfermedades alérgicas**, en **disfunciones endocrinas**, en el **síndrome premenstrual**, en la **dismenorrea**...

Un ámbito importante de aplicación es el de los dolores. La acupuntura se ha mostrado eficaz en este campo y en los últimos años se está utilizando en la **anestesia**. En los casos de **lumbalgia**, la acupuntura parece funcionar bien, aunque sus beneficios no quedan tan claros en los dolores de espalda, donde la electropuntura —uso de corrientes eléctricas con agujas— ha conseguido mayor eficacia.

En **cefaleas o dolores de cabeza**, los resultados son buenos, incluso en las cefaleas de origen muscular. En los casos de **migrañas** los resultados son controvertidos: hay algún estudio que cuestiona su eficacia, pero hay otros que la consideran eficaz para reducir el número de crisis. Es

muy útil para aliviar los **dolores postoperatorios**. En las **artrosis** varios los estudios avalan su eficacia, especialmente en rodillas y caderas. No parece efectiva en la artritis reumatoide. En la **fibromialgia** hay un estudio que cuestiona la acupuntura como terapia, pero algunos acupuntores refieren buenos resultados.

## ACERO O METALES PRECIOSOS

Los instrumentos de trabajo son agujas de formas y tamaños distintos, por lo general de acero, si bien se pueden utilizar de metales preciosos a los que se atribuyen distintos efectos terapéuticos. En la actualidad se usan desechables para evitar la transmisión de enfermedades infecciosas como la hepatitis, sida...

## DE UNO A SEIS CENTÍMETROS

Habitualmente se introducen de uno a tres centímetros, aunque en algunos meridianos se puede profundizar más, hasta cinco-seis centímetros. Después, la aguja puede ser manipulada: se levanta o baja, se hace vibrar o se gira, en función de la enfermedad o síntoma sobre el que se actúa.

La aplicación de la aguja puede durar minutos u horas. En nuestro país, lo normal es que se tenga unos minutos. Es lo que algunos denominan **acupuntura rápida**, lo que a menudo precisa de una aplicación profunda de la aguja. El número de sesiones depende también de la afección y pueden ir desde seis hasta 15 ó 20. ◀

## NOTICIAS

### El tinte del pelo puede provocar linfoma

Rubio, moreno, pelirrojo... o violeta, fucsia e incluso azul. En la actualidad, el cabello puede lucir cualquier color que se desee. Pero la moda no siempre va de la mano de la salud y los expertos alertan de que utilizar tintes para el pelo con excesiva frecuencia puede resultar perjudicial. En los años 80 se habló de la relación entre linfoma y tinte por los colorantes que se usaban, cuya formulación se cambió. Sin embargo, la relación entre cáncer y tinte de pelo continúa y un estudio del Instituto Catalán de Oncología de Barcelona señala que el 10% de los linfomas que padecen las mujeres puede estar provocado por esta causa, y que el riesgo de padecer linfoma es del 26% para quienes utilizan el tinte una vez al mes.

en 4 palabras

### Blefaroplastia

Quienes están pensando en pasar por el quirófano para mejorar su imagen quizás deban ir familiarizándose con esta palabra difícil de pronunciar. De raíces griegas, es el resultado de la suma del sustantivo **blepharon** (párpado) y el verbo **plas** (modelar). Con este nombre se define la técnica destinada a remover el exceso de piel para manipular las bolsas grasas tanto de los párpados superiores como de los inferiores. Esta operación mejora el aspecto de ojos cansados y consigue que se vean más jóvenes y des-cansados.



JOSEP TORO, Servicio de Psiquiatría Infantil y Juvenil del Hospital Clínico de Barcelona

## «La menstruación aparece hoy a los 12 años, cuatro años antes que medio siglo atrás»

**No se oye a padres y madres hablar bien de los adolescentes. ¿Tan difícil es esta etapa de la vida?** Cada etapa de la vida tiene sus dificultades, y la

principal de la adolescencia es el riesgo. Hablamos de individuos inmaduros afrontando dificultades propias de la edad madura, pero con mucha más vulnerabilidad que nosotros. No es sólo que sea más fácil equivocarse, sino que las consecuencias de la equivocación pueden hacer más daño.

**¿Valen de algo los discursos de padres a hijos?** Con independencia de que sean o no eficaces, son imprescindibles. Los adultos debemos marcar pautas a nuestros hijos, hablarles a las claras de lo que pensamos que está bien y lo que no lo está, advertirles de los riesgos que entrañan determinadas conductas. Lo malo es que el empeño del grupo de amigos pesa más en los adolescentes que el de la familia o la escuela.

**Quizá hayamos perdido los papeles.** Puede que nos hayamos equivocado, pero no debemos por ello culpabilizarnos, ni culpabilizar a la sociedad. Hay circunstancias que escapan a todo control social. Por ejemplo, la edad de inicio de la menarquia (primer periodo menstrual) ha pasado en menos de medio siglo de los 16 a los 12 años, lo que implica decirle "ya eres una mujer" a una niña de 12 años.

**Puede que para ella sea una buena noticia.** Los adolescentes de ahora se sienten llamados a desempeñar un papel de adulto cuando su mente no está aún verdaderamente preparada para ese reto. Una cosa está clara, la estadística de conducta agresiva o antisocial y de trastornos de la conducta alimentaria es hoy mayor.

**Lloverán consultas al especialista...** No tanto, la adolescencia es la etapa de la vida que pasa más desapercibida para los médicos. Sólo se acude a consulta por accidentes o trastornos graves, perdiendo la oportunidad de intervenir a tiempo en muchas cosas. Por ejemplo, se sabe que el tiempo medio que transcurre entre un trastorno obsesivo-compulsivo y su identificación por parte del médico es de tres años. En todo ese tiempo habríamos podido intervenir de forma eficaz.

## Comer chocolate no provoca acné

Vía libre para los adolescentes que quieran comer chocolate sin sufrir acné. Tras años de ser considerado como el peor enemigo de quienes querían mantenerse libres de los odiados granos, se ha demostrado que la mala prensa de este producto es injustificada. Los dermatólogos señalan a los factores genéticos y las fluctuaciones hormonales como los verdaderos responsables del acné, en combinación con la ingesta de determinados alimentos entre los que destaca la leche, según un estudio de la Universidad de Harvard. Los consumidores diarios de leche -principalmente de la desnatada- que bebían uno o más vasos al día, desarrollan acné en un 22% más de casos que los consumidores de un vaso o menos por semana.



## Quien avisa no es traidor...

**LOS PELIGROS DE UNA DIETA VEGETARIANA EN LOS NIÑOS.** Ausencia de colesterol, grandes dosis de vitaminas y minerales... Es innegable que frutas, verduras y hortalizas son esenciales en una dieta sana y equilibrada. Pero, lejos de proporcionar salud, una alimentación exclusivamente vegetariana puede acarrear riesgos, en especial para los más pequeños, ya que no aporta los nutrientes necesarios para el organismo. La dieta vegetariana está contraindicada para niños y los adolescentes porque no cubre sus requerimientos de proteínas y puede causar un déficit en el crecimiento. Además, en la mayoría de los casos da lugar a anemia ferropénica (causada por la carencia de hierro), que provoca cansancio y fatiga que suelen traducirse en un bajo rendimiento escolar y en problemas de conducta. Una dieta sin carnes ni pescado también produce déficits de ácido fólico -esencial para la maduración de los glóbulos rojos- y de calcio, lo que puede afectar a la densidad de los huesos y causar osteoporosis.

