

SOCIEDAD NACIONAL DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE  
PROGRAMA DE DIVULGACIÓN DE INFORMACIÓN EN INTERNET  
PARA CONOCER MEJOR LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Información acerca de las opciones paralelas, complementarias o alternativas  
para el tratamiento de la esclerosis múltiple - (Segunda parte)

>>Bienvenido y gracias por unirse al programa de divulgación de información en Internet *“Para conocer mejor la esclerosis múltiple”* ofrecido por la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple. Me llamo Rick Turner y soy el anfitrión y corresponsal médico.

El Dr. Bourdette es director de la cátedra del Departamento de Neurología y director del Centro de Esclerosis Múltiple de Oregón en la Oregon Health and Science University de Portland, Oregón.

>>**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 usa alguna forma de medicina 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 medicina paralela, complementaria o alternativa. Así que las personas con esclerosis múltiple se están comportando como la población general. Cuántas están probando 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 medicina paralela. Aquí en Oregón, 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 nuestra transmisión por web previa, 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 pacientes deben hacerse y/o hacer a los médicos antes de comenzar a usar un nuevo método alternativo.

>>**Dr. Bourdette:** Rick, creo que las dos preguntas clave son: ¿Es esta terapia segura? ¿Qué se sabe acerca de los riesgos? La segunda pregunta es: ¿Puedo permitirme este lujo? 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.

Además agregaría que siempre hay que sospechar cuando la publicidad es exagerada al hacer alegaciones sobre un tratamiento. 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 web 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 contrarios con respecto al uso de cualquier tipo de medicina complementaria o alternativa . ¿Cuál es su respuesta a esos tipos de argumentos?

>>**Dr. Bourdette:** Es interesante, en nuestra encuesta en Oregón, sólo el 6% de las personas que utilizaban algún tipo de medicina paralela, 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 medicina 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 herbáceos, se pueden presentar problemas. Le daré un ejemplo. El ginkgo 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 ginkgo biloba y además está tomando otro anticoagulante sanguíneo que ha sido recetado por su médico, como Coumadín, el ginkgo biloba podría interactuar con el Coumadin y crear algunos problemas de hemorragia (sangrado). De hecho, en algunas poblaciones de pacientes mayores se han informado problemas de hemorragias probablemente relacionados con la combinación de un anticoagulante y ginkgo biloba. Desafortunadamente, los suplementos herbáceos no han sido bien estudiados en términos de sus interacciones con otros medicamentos, así que necesitamos más información al respecto. Por eso, de nuevo, es tan importante que haya un diálogo abierto entre el médico y el paciente. Si receto medicamentos bajo 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 a causa del medicamento, no tendré esa 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 bajo 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 clásicos. Siempre hay que sospechar de los profesionales que practican la medicina heterodoxa que le dicen que no tome los medicamentos recetados por su médico o que lo fuerzan a escoger entre seguir el tratamiento de medicina paralela o no aceptarlo como paciente. 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 ginkgo 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 ginkgo biloba. Usamos el paradigma estándar de la investigación científica para estudiarlo, controlado con un placebo y doble ciego, como si estuviéramos estudiando un medicamento y al final pareció que había cierto beneficio. Pero lamentablemente no se ha realizado una buena investigación 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 también puede estar presente al utilizar la medicina complementaria o alternativa. ¿Es correcto eso?

>>**Dr. Bourdette:** Absolutamente. Desde luego, hay efectos de placebo presentes con todo lo que receto con mi taco de recetas también. Los efectos de placebo son muy interesantes debido a que no están en la imaginación. Creo que tanto los médicos como los pacientes no entienden que los efectos de 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 creencia 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 apuesto que no funcionará. Así que el efecto placebo, sí, es parte del efecto de la medicina complementaria y alternativa, pero 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 en la web?

>>**Dr. Bourdette:** Creo que las personas con esclerosis múltiple deben considerar la medicina paralela, a veces llamada complementaria o alternativa por influencia el inglés, 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 vidas lo más plena y saludablemente posibles. Para ello les receto y recomiendo ciertas cosas, pero hay muchas otras cosas que pueden ser beneficiosas también; 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 paralelos, 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. Gracias.

>>**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](mailto:mslearnonline@nmss.org). Si desea información adicional acerca de la esclerosis múltiple, haga clic en el enlace de recursos en su pantalla o llame a la sucursal más cercana 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 web de la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple donde encontrará más información acerca del tema de hoy y un menú de otras transmisiones disponibles por web en las que podrá participar.

Los fondos para este programa fueron proporcionados a través de una subvención educativa sin restricciones de las sucursales 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 Va las Traducciones Globales, S.a. (Go Global Translations, Inc.) bajo contrato con la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple.*