



Visite www.paralisis.org, la página de internet de la Fundación Christopher y Dana Reeve.

Medicina alternativa

Acupuntura: Proviene de la medicina tradicional china y se sustenta en la teoría de que los seres vivos están imbuidos de una energía vital que corre a través de canales meridianos. La acupuntura libera los flujos de energía utilizando una aguja, rayo láser u otro tipo de presión en puntos específicos de la piel. La acupuntura puede ser beneficiosa para el tratamiento de las lesiones de médula espinal. Según el congreso de los Institutos Nacionales de Salud (*National Institutes of Health*, NIH) de 1997, 340 de 360 casos tratados con acupuntura (el 94%) en China tuvieron resultados positivos como la reducción en los espasmos musculares, mayor sensibilidad, y mejoras en las funciones de la vejiga y el intestino. Los especialistas recomiendan comenzar con la acupuntura tan pronto como sea posible después de la lesión, incluso durante la fase aguda. El tratamiento sirve también para reducir las úlceras producidas por la presión. La acupuntura con láser (o “*laserpuncture*”, como se la conoce en Francia) utiliza un láser infrarojo para estimular los flujos de energía. Existen informes que mencionan funcionalidad en algunas personas con lesiones completas. Lea más en la siguiente página:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/acupuncture.html>

Imanes: La medicina occidental no le presta mucha atención a la terapia con imanes, pero ésta es ampliamente utilizada para tratar dolencias relacionadas con la parálisis como la inflamación, infecciones, heridas y para la mejora de la circulación y la intensificación de la energía.

Terapia con delfines: Mucha gente, incluidas las personas afectadas por la parálisis, afirman experimentar un enorme bienestar e incluso euforia tras nadar con estos hermosos mamíferos marinos. Por razones desconocidas, esto conlleva beneficiosos efectos curativos; algunos pacientes de enfermedades graves o depresión han mostrado cambios favorables significativos y a largo plazo en su estado emocional.

Masaje terapéutico: Ha sido relacionado con el cuidado de la salud pero la medicina convencional ha sido cautelosa en la aplicación de este tratamiento de contacto directo. Sin embargo, investigaciones recientes indican que la terapia de masajes es beneficiosa como tratamiento para las personas con lesión medular; en un grupo de tetraplégicos, el masaje mejoró la depresión, movilidad y fuerza muscular, y redujo en general los niveles de ansiedad. El masaje tiene también beneficios en el tratamiento del dolor.

Meditación y oración: La meditación puede tener claros efectos beneficiosos sobre la salud. Los que la practican parecen no ser tan propensos al cáncer y enfermedades cardiovasculares y tienen menos probabilidades de abusar el alcohol u otras drogas. La meditación a menudo implica visualizar y suspender el pensamiento concentrándose en la respiración y utilizando una frase que exalte el espíritu. El espíritu se eleva y se restablece el bienestar. Es conocido el efecto beneficioso que esta técnica tiene en el tratamiento del dolor.

Muchas investigaciones a gran escala han estudiado las relaciones entre la oración, espiritualidad y salud. En un repaso de 27 estudios se demostró el efecto positivo que la devoción religiosa tuvo en 22 de ellos. Desde un punto de vista estrictamente científico, la oración no ha sido establecida como terapia. No obstante, los estudios señalan que esta espiritualidad en general puede ser beneficiosa contra la ansiedad y la depresión y que puede tener una gran utilidad como herramienta para tratar un proceso patológico que puede ser impredecible.

Marihuana: Esta droga se ha usado medicinalmente durante miles de años. Hoy día se utiliza ampliamente (fumada o en pastillas, como el dronabinol o la nabilona) para tratar diferentes condiciones médicas, incluso la parálisis. Su uso es una cuestión compleja y controversial, según el punto de vista tanto médico como político. Investigaciones limitadas sugieren que la marihuana puede mejorar la espasticidad, el dolor y otros síntomas. Independientemente de su carácter de droga ilegal en la mayoría de los estados, la marihuana fumada puede tener otros efectos secundarios como el cáncer de pulmón. Puede también incrementar el riesgo de ataques, problemas de memoria, confusión y falta de coordinación.

Enlaces (en español)

http://kidshealth.org/parent/en_espanol/general/alternative_medicine_esp.html

La medicina alternativa y su hijo

Este artículo de la página KidsHealth cubre las diferentes áreas de cuidado complementario, los riesgos que implican y más.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/complementaryandalternativemedicine.html>

MedlinePlus: Medicina alternativa y complementaria

Información y enlaces pertinentes a la meditación, la terapia de masaje, hierbas y demás, incluso sobre lo que cubre el seguro médico.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/herbalmedicine.html>

MedlinePlus: Medicina herbaria

<http://nccam.nih.gov/health/espanol/>

National Center for Complementary and Alternative Medicine

La página del Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa de los Institutos Nacionales de Salud contiene numerosos artículos y recursos en español.

<http://familydoctor.org/online/famdoces/home/otc-center/otc-medicines/860.printerview.html>

Productos y suplementos herbales: lo que usted debería saber

La página FamilyDoctor.org comparte preguntas y respuestas sobre el tema.

Enlaces (en inglés)

University of Alabama at Birmingham's Spinal Cord Dysfunction: Alternative and Complementary Medicine

<http://www.spinalcord.uab.edu/show.asp?durki=25896&site=1021&return=21745>

Libros (en inglés)

Bowling, Allen C. **Alternative Medicine and Multiple Sclerosis**. New York: Demos Medical Publishing, 2001.

Bowling, Allen C. **Complementary and Alternative Medicine and Multiple Sclerosis**. New York, NY: Demos Medical Publishing Inc., 2007. 2nd ed.

Clear Thinking about Alternative Therapies. Disponible en la página de la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple: <http://www.nationalmssociety.org/download.aspx?id=72>

Johnston, Laurance. **Alternative Medicine and Spinal Cord Injury: Beyond the Banks of the Mainstream**. New York: Demos Medical Publishing, 2006.

Lycke, Ruth E. **Out of the Darkness & Into the Light: Answers for Stroke Using Traditional Chinese Medicine and Glyconutrients**. Bloomington, Ind.: AuthorHouse, 2005.

Mayo Clinic Book of Alternative Medicine. New York: Time Inc., 2007.

Vitamins, Minerals and Herbs in MS. Disponible en la página de la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple: <http://www.nationalmssociety.org/multimedia-library/brochures/staying-well/download.aspx?id=154>

Wainapel, Stanley and Avital Fast. **Alternative Medicine and Rehabilitation: A Guide for Practitioners**. New York, NY: Demos Medical Publications, 2003.

La información mencionada en este mensaje es presentada con el propósito de educar e informar sobre parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame a su doctor o calificado proveedor de salud inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace consejos de su médico o deje de buscar ayuda médica por algo mencionado en este mensaje.