Estos son los nuevos informes para combatir las pseudoterapias en España

Los ministerios de Sanidad y Ciencia han analizado ocho técnicas: la vacuoterapia, el taichí, la luminoterapia, la respiración consciente, el chi-kung/qigong, el zerobalancing, la aromaterapia y las técnicas de relajación basadas en la inducción de sensaciones corporales. Los resultados se pueden encontrar en la web de RedETS y de #CoNprueba.

SINC 11/4/2024 16:52 CEST

Entre otros, se han estudiado la práctica de taichí y chi-kung/qigong. / Adobe Stock

Los ministerios de Sanidad y de Ciencia, Innovación y Universidades han realizado **nuevos informes para combatir las pseudoterapias**, que se podrán encontrar en la web de RedETS y en la de #CoNprueba, la marca que engloba las acciones frente a las pseudociencias y las pseudoterapias que impulsa el Gobierno de España.

Los trabajos han sido realizados por la Red Española de Agencias de Evaluación de Tecnologías Sanitarias y Prestaciones del Sistema Nacional de Salud y en ellos se analiza la eficacia y seguridad de ocho técnicas, como **la vacuoterapia (cupping o terapia con ventosas) en**

patología osteomuscular.

> La terapia con ventosas no se puede considerar segura debido a los riesgos inherentes por la aplicación de la técnica sobre el cuerpo humano

Esta consiste en la aplicación de copas, habitualmente de cristal o plástico, calentadas sobre la piel o mediante otras técnicas de hacer ventosa, en diferentes puntos del cuerpo. La publicación concluye que "la terapia con ventosas **no se puede considerar segura** debido a los riesgos inherentes por la aplicación de la técnica sobre el cuerpo humano, sobre todo en la vacuoterapia húmeda".

Además, subraya, "el beneficio que podrían mostrar se basa en estudios de baja calidad que no permiten sustentar su eficacia, por lo que no estaría recomendado su uso en esta indicación".

Con respecto al **taichí**, un tipo de ejercicio con el que se pueden trabajar todos los músculos del cuerpo, potenciando fuerza, flexibilidad y equilibrio y con menos problemas de sobrecarga muscular y riesgo de lesiones que otras disciplinas deportivas, concluye que como actividad física realizada en diversas patologías, sobre todo las del área osteomuscular, **resulta beneficioso respecto al bienestar percibido** y a diversas funciones como la reducción del dolor.

"La mejoría percibida o el efecto neutro en diversas patologías, cuando se compara con otras modalidades de ejercicio adecuado al problema tratado, sugiere que el beneficio va ligado a la realización de una actividad física en estos pacientes", apunta el informe.

Sin datos suficientes para la 'luz terapéutica'

Se ha investigado también **la luminoterapia en problemas de salud mental**, es decir, el uso de la luz con fines terapéuticos. Esta se aplica comúnmente con una caja de luz colocada aproximadamente a un metro de distancia y a una altura dentro del campo visual.

Con respecto al taichi, resulta beneficioso como actividad física respecto al bienestar percibido y a diversas funciones como la reducción del dolor

Aunque es posible su aplicación con una fuente de luz portátil que se pone sobre la cabeza, artefactos de iluminación montados en el techo; o terapia de luz 'naturalista', conocida como simulación amanecer-anochecer, que imita las transiciones crepusculares al aire libre.

La fototerapia se puede administrar durante períodos de tiempo variables y en diferentes momentos del día. Las indicaciones clínicas analizadas en este informe están relacionadas con cualquier tipo de problema de salud mental.

Debido a distintas **limitaciones metodológicas** de los estudios incluidos, no es posible extraer conclusiones definitivas sobre la eficacia y seguridad de la luminoterapia en este tipo de trastornos. Es más, **no existe evidencia suficiente que apoye su uso** en el tratamiento de diferentes condiciones clínicas de salud mental.

Beneficios interpretados con reserva

La **respiración consciente** consiste en estar presente de forma plena en el momento en que se realiza la respiración y sentir los efectos de esta sobre el cuerpo. Y se dice que podría aliviar la sensación de angustia o estrés a la persona que la realiza, ya que disminuye el ritmo cardíaco y frecuencia respiratoria a nivel físico.

Los estudios sobre respiración consciente deben ser interpretados con cautela, sin garantía de que sus resultados sobre eficacia sean extrapolables a la práctica clínica

El informe concluye que, con la actual evidencia y sus limitaciones, los estudios sobre esta práctica deben ser interpretados con cautela, **sin garantía de que sus resultados sobre eficacia sean extrapolables a la práctica clínica**.

Sobre el **chi-kung/qigong**, un conjunto de ejercicios de respiración y movimiento con algún posible beneficio para la salud debido a la práctica de ejercicio físico y a la educación de la respiración, **la evidencia científica relacionada es de baja calidad**.

Así, la publicación apunta que podría tener el beneficio propio de una actividad física de bajo impacto sobre las personas con enfermedades osteomusculares y en aquellas donde pueda contribuir a disminuir los niveles de estrés y mejorar la calidad de vida con un riesgo bajo de efectos adversos.

Atención a la seguridad y eficacia

Al hablar de **zerobalancing,** una técnica o modalidad de trabajo corporal y manual mente/cuerpo que, según su fundador, Fritz Frederick Smith, involucra 'energía' y 'estructura' y logra un equilibrio en el individuo, el informe deja claro que, con la información disponible en el momento actual, **no existe evidencia científica sobre la seguridad y eficacia de la técnica** en ninguna condición clínica.

Por otro lado, se ha analizado **la aromaterapia**, una rama de la fitoterapia que utiliza aceites esenciales (extraídos de plantas) con el objetivo de mejorar el bienestar, reducir la ansiedad, el estrés y otros síntomas clínicos tanto emocionales como físicos. La baja calidad metodológica de muchos de los estudios incluidos en las revisiones sistemáticas identificadas **no permite extraer conclusiones definitivas**.

La baja calidad metodológica de muchos de los estudios sobre aromaterapia no permite extraer conclusiones definitivas

Eso sí, puede ser un recurso complementario de algún valor para el tratamiento de síntomas físicos y psicológicos en enfermedades cardiovasculares y dismenorrea. Los aceites esenciales son naturales, pero no inocuos, y se han identificado una serie de **eventos adversos leves asociados a su uso**.

Más estudios sobre estas técnicas

Por último, se encuentran las **técnicas de relajación basadas en la inducción de sensaciones corporales**, entre las que destaca el entrenamiento en relajación autógena (o entrenamiento autógeno), que consiste en alcanzar un estado de relajación profunda a través de representaciones mentales de sensaciones físicas (calor, frío, pesadez) en diferentes partes del cuerpo.

El informe sostiene que, si bien podría resultar beneficioso en la mejora de síntomas psicológicos y físicos en distintas condiciones de salud, las conclusiones no pueden ser definitivas debido al bajo número de estudios para cada condición de salud y su riesgo de sesgo alto o incierto, por lo que sería necesario seguir evaluando la seguridad de estas técnicas.

Derechos: **Creative Commons.**

TAGS | TAICHI | CONPRUEBA | PSEUDOTERAPIA |

Creative Commons 4.0
Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. Lee las condiciones de nuestra licencia

SALUD