

¿EN MANOS DE QUIÉN?

Una lumbalgia o un dolor cervical y uno recibe un aluvión de recomendaciones sobre el remedio ideal: quiromasaje, ajustes quiroprácticos, manipulaciones osteopáticas, fisioterapia... ¿A quién acudir? ¿Son lo mismo?

Texto Mayte Rius

María se ha levantado con tortícolis. No es la primera vez. Sus dolores cervicales y lumbares son cada vez más frecuentes. Lo comenta al llegar al trabajo y su compañera Rosa no deja lugar a dudas: "Lo que necesitas es un buen masaje que te quite esa tensión". Cuando habla por teléfono con su hermano y le cuenta lo mal que está, Luis es tajante: "Si fueras al quiropráctico, como yo, se te acabarían los problemas". Por la tarde, su amiga Marta, al ver su inmovilidad, le ofrece otra solución: "A mí el quiropráctico me fue fatal, pero con la osteopatía estoy encantada". Finalmente acude a la consulta del médico quien, además de recetarle antiinflamatorios y calmantes, le sugiere acudir a un fisioterapeuta para trabajar la musculatura cervical. María confía en todos los que le han dado soluciones y sabe que cada uno de ellos ha experimentado con éxito las terapias que le proponen, pero no sabe por dónde empezar. Ni siquiera tiene claro si hay diferencias entre unas y otras, ni en qué consisten sus tratamientos.

"Todas comparten lo que es conocido como terapias manuales; la diferencia consiste en la evaluación y la forma en que se aplica la terapia manual; la fisioterapia tiene su enfoque en la rehabilitación, es decir, en la recuperación de la función tras una lesión, y trabaja asociada a la figura del médico rehabilitador en la mayoría de los casos; en países donde la quiropráctica está regulada, figura como profesión independiente que evalúa y aplica sus procedimientos con el enfoque puesto no en el tratamiento de enfermedades sino en la recuperación de la salud a través del cuidado de la columna vertebral; la osteopatía es muy parecida a la quiropráctica, pero —excepto en Estados Unidos y en el Reino Unido, donde su enseñanza es oficial y universitaria— es una especialidad de otras profesiones como medicina o fisioterapia; y el quiromasaje es una actividad de formación no universitaria sin ▶

1 Quiropráctica **¿Qué es?**

"Es una ciencia de la salud que trata los trastornos musculoesqueléticos (articulares) y sus efectos sobre el sistema nervioso", responde Ricardo Fujikawa, jefe de los estudios de quiropráctica en el Real Centro Universitario Escorial-María Cristina, adscrito a la Universidad Complutense. Y Tobías Goncharoff, quiropráctico formado en Estados Unidos y fundador de la Asociación Pro Quiropráctica en España, remarca: "La quiropráctica no es una terapia; lo que hace el quiropráctico con sus ajustes es liberar el flujo de la inteligencia innata para que se exprese a través del sistema nervioso y la persona pueda gozar de plena salud y máxima expresión de vida". Para los quiroprácticos, la inteligencia innata es la habilidad del cuerpo para mantenerse sano, y sus ajustes sirven para evitar o corregir interferencias que obstaculizan esa habilidad.

¿Para qué está indicada?

La quiropráctica no está enfocada al tratamiento de enfermedades. Sin embargo, en la literatura científica están descritos sus efectos beneficiosos para dolores cervicales, cefaleas, lumbalgias, trastornos de los discos intervertebrales, asma, enuresis, hiperactividad o hipertensión arterial, según

explica Fujikawa. En Canadá, Estados Unidos y Arabia Saudí hay departamentos de quiropráctica en los hospitales, y en otros países los quiroprácticos participan en equipos multidisciplinares.

¿Tiene contraindicaciones?

"Por su alta formación y las más de cien técnicas que tiene reconocidas, el profesional quiropráctico se adapta a los criterios de cada paciente y no hay contraindicaciones; si la persona que tratar tiene osteoporosis, cáncer o problemas vasculares, el quiropráctico lo valorará y escogerá la técnica que garantice su seguridad", apunta Tobías Goncharoff.

¿Qué hay que tener en cuenta?

Lo más importante es la búsqueda de un profesional con una formación adecuada. Como en España no hay una ley específica que regule la profesión, ("es el único país europeo que no tiene legislación sobre quiropráctica", dice Goncharoff) una buena referencia puede ser verificar si el quiropráctico pertenece a la Asociación Española de Quiroprácticos, que sólo admite a quienes han sido graduados por universidades o centros de enseñanza reconocidos por el Consejo de Educación Quiropráctica Internacional o por el Consejo de Educación Quiropráctica Europea.

HAY QUE TENER EN CUENTA LA FORMACIÓN DE CADA PROFESIONAL

2 Fisioterapia

¿Qué es?

“Es una profesión sanitaria que utiliza diferentes terapias para resolver problemas, sobre todo del aparato locomotor, que requieren un diagnóstico previo por parte de los médicos”, explica José Luis Aristín, de la Asociación Española de Fisioterapeutas. Y añade que el objetivo del fisioterapeuta es la recuperación de un movimiento o de una función a través de diferentes terapias (manuales, con luz, calor, electricidad, agua, movimientos...) y después de haber hecho una valoración a nivel físico, psíquico y funcional del paciente. “Si está diagnosticada una hernia discal, el fisioterapeuta valora dónde duele o cómo mueve las piernas esa persona y trata de aliviar el dolor y restablecer la función”, ejemplifica.

¿Para qué está indicada?

Al fisioterapeuta se suele acudir cuando hay problemas en el aparato locomotor como esguinces, lumbalgia o dolor cervical, pero su ámbito de aplicación es mucho más amplio. “Trabajamos en patologías donde hay lesiones en el aparato locomotor, en el sistema nervioso central o en el sistema nervioso periférico, pero también en determinadas dolencias de ginecología, patologías respiratorias y cardiovasculares, en patologías pediátricas derivadas del parto que afectan al desarrollo motor, en odontología, patologías del oído y el equilibrio y, en el ámbito deportivo, tanto para corregir lesiones como para evitarlas”, resume José Antonio Martín Urrialde.

¿Tiene contraindicaciones?

“Sí: tumores, osteoporosis, artritis, traumatismos recientes o ciertas patologías neurológicas como hemiplejías”, comenta Aristín.

¿Qué hay que tener en cuenta?

En España, la de fisioterapia es una carrera universitaria y, hoy por hoy, los fisioterapeutas tienen colegiación obligatoria. Pedir el número de colegiado al fisioterapeuta que uno visita es una buena forma de comprobar que tiene la formación adecuada, según los representantes de este colectivo.

n forma

3 Quiromasaje

¿Qué es?

Es un masaje efectuado con las manos que actúa a nivel muscular. "Puede trabajarse la musculatura a nivel superficial, medio o profundo, en función de las zonas, del problema de cada cliente y de si duele o no, y permite activar el sistema circulatorio y el sistema nervioso periférico", indica Rosa Forcadell, directora de Amacvi.

¿Para qué está indicado?

"Funciona muy bien cuando hay problemas de circulación sanguínea, celulitis, estreñimiento, dolores cervicales, lumbares o dorsales, o contracturas musculares", dice Natalia Aris, directora de EQM, primera escuela de quiromasaje de Madrid. "También contribuye a eliminar toxinas o recuperar movilidad en algunas zonas, y aporta bienestar porque ayuda a relajarse y a desconectar de los problemas", agrega Forcadell.

Contraindicaciones

"Se desaconseja en caso de procesos graves a nivel cardíaco, trombos a nivel circulatorio, procesos inflamatorios graves, artritis reumatoide, tumores y cáncer", afirma Aris.

¿Qué hay que tener en cuenta?

Los estudios de quiromasaje no son oficiales, se imparten en escuelas privadas, de forma que cada una establece los requisitos de acceso que quiere y normalmente sólo se exige una formación básica. "Para garantizarse que el masajista al que uno acude tiene una buena formación, lo que mejor funciona es el boca a boca", coinciden Natalia Aris y Rosa Forcadell.



4 Osteopatía

¿Qué es?

“Es la ciencia que trata las disfunciones de movilidad de los tejidos del cuerpo, que utiliza como única herramienta las manos y que, mediante un diagnóstico preciso, hace un abordaje global del paciente buscando el origen de lo que ha causado un desorden patológico”, afirma José A. Soler, director de la Escuela Universitaria de Osteopatía de la Universidad de Murcia, que fue la primera en ofrecer un máster oficial de osteopatía.

“Es un sistema de diagnóstico y tratamiento en que el profesional se focaliza en las relaciones anatómicas y biomecánicas de las distintas partes del cuerpo porque, si las relaciones entre los distintos sistemas corporales son equilibradas, la función es buena”, añade el director de

la Clínica de Osteopatía de Barcelona, Gerard Álvarez. Y explica que cuando un paciente llega con un dolor u otros síntomas, el osteópata le aborda de forma global para buscar las lesiones primarias que hacen que tenga esos síntomas. Se interviene tanto sobre el sistema musculoesquelético como sobre otros tejidos, con especial atención al componente vascular y neurológico.

¿Para qué está indicada?

“La osteopatía resulta muy efectiva en pediatría y para problemas musculoesqueléticos en general”, resume José A. Soler. Está especialmente indicada en el caso de lumbalgias, problemas cervicales, artrosis, artritis, tendinitis o esguinces, pero Álvarez subraya que también resulta eficaz para problemas digestivos como

reflujo gástrico, colon irritable, hernia de hiato o acidez, y para otras dolencias como dismenorrea, problemas mecánicos de concepción, cefaleas, vértigos, sinusitis, o problemas odontológicos como mordida cruzada y bruxismo, para el estrés, la ansiedad, la fibromialgia o la fatiga crónica.

¿Tiene contraindicaciones?

“Sí, en fracturas, algunos cánceres, osteoporosis y patologías quirúrgicas agudas”, aclara Soler.

¿Qué hay que tener en cuenta?

“Hay mucho intrusismo y es muy importante vigilar la formación osteopática del profesional al que se acude. Se necesita una buena base, de 5.000 horas, o bien ser fisioterapeuta con una formación osteopática específica

de 1.500 horas”, precisa el director de la Escuela de Osteopatía de la Universidad de Murcia. En el Reino Unido la osteopatía es una licenciatura universitaria y forma parte de la sanidad pública, así que es más fácil tener unas garantías. “En España, un criterio de calidad puede ser verificar si el profesional figura en el Registro de Osteópatas de España (ROE), que sólo admite a quien ha estudiado en escuelas acreditadas y un mínimo de horas”, apunta Gerard Álvarez. El registro, no obstante, es voluntario. Soler añade que también es garantía de calidad si el osteópata tiene un master universitario oficial de esta especialidad, porque significa dos años de formación específica y sólo acceden quienes ya tienen estudios de fisioterapia o en otros ámbitos de la salud.

sobre el origen del problema, y utiliza otras terapias además de las manos; y el masaje no es una terapia, sino una técnica de relajación muscular que no incorpora elementos de diagnóstico”.

Desde el ámbito de la quiropráctica, Tobías Goncharoff, pionero de esta profesión en España, subraya que “la quiropráctica no es una terapia ni pretende tratar enfermedades, sino que es una profesión sanitaria que busca conseguir que el sistema nervioso esté libre de interferencias para que el flujo de información entre el cerebro y el cuerpo funcione a un nivel óptimo y la persona consiga su máxima expresión de vida; y el quiropráctico lo que hace es detectar las interferencias, la subluxaciones vertebrales, y ajustarlas para que haya un pleno flujo de la inteligencia innata del cuerpo”. Y explica que los ajustes quiroprácticos tienen efectos meta-terapéuticos como más alegría, más vitalidad, mejores defensas, mejor concentración... y eso implica a su vez efectos terapéuticos y el alivio de síntomas.

Su planteamiento dista bastante del que tienen en el Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España y en la Asociación Española de Fisioterapeutas, cuyos representantes aseguran que sólo la fisioterapia está reconocida como profesión sanitaria en España, y que la osteopatía y la quiropráctica no son profesiones sino tratamientos de terapia manual que forman parte del quehacer de los fisioterapeutas, aunque estos también se sirvan de otras herramientas como la termoterapia, la fototerapia, la hidroterapia, etcétera. “La fisioterapia es una enseñanza universitaria que utiliza diferentes terapias -manuales, de calor, de frío, electricidad, agua, etcétera- para ayudar a recuperar la función muscular, neurológica o postural”, explica José Antonio Martín Urrialde, presidente del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España y profesor de la Universidad San Pablo CEU de Madrid. Admite, no obstante, que en otros países quiropráctica y osteopatía son profesiones muy reconocidas: “La primera actúa sobre el raquis, sobre las vértebras, y la osteopatía también sobre músculos y órganos”. José Luis Aristín, miembro de la junta directiva de la Asociación Española de Fisioterapeutas, considera que las manipulaciones osteopáticas y quiroprácticas pueden resultar útiles cuando hay un diagnóstico clínico previo de un médico.

Martín Urrialde y Aristín también reivindican el quiromasaje (masaje con las manos) como terapia a ejercer “exclusivamente” por los fisioterapeutas. “Los quiromasajistas no tienen estudios con validez académica, son un fraude a la sociedad”, sentencia Aristín. No opina así Natalia Aris, fisioterapeuta y directora de EQM, primera escuela de quiromasaje de Madrid, que defiende el quiromasaje como una manipulación que actúa a nivel muscular, mientras que la osteopatía y la quiropráctica lo hacen a nivel del sistema óseo. Rosa Forcadell, directora de Amacvi, escuela de quiromasaje y terapias manuales de Barcelona, asegura que “cada uno tiene su espacio; el masajista no resolverá un problema estructural, pero puede ayudar a resolver contracturas y otras dolencias para las que no hace falta acudir a un quiropráctico, a un osteópata o a un fisioterapeuta”. ■

ELOSTEÓPATA TRABAJA MÚSCULOS Y ÓRGANOS ADEMÁS DEL RAQUIS

► enfoque en la evaluación del estado de salud del paciente”, resume el jefe de estudios de quiropráctica del Real Centro Universitario Escorial-María Cristina, adscrito a la Universidad Complutense de Madrid, Ricardo Fujikawa.

Claro que la suya es una visión de parte que no comparten al cien por cien otros profesionales. Gerard Álvarez, director de la Clínica de Osteopatía de Barcelona, lo ve así: “La quiropráctica se enfoca a trastornos casi exclusivamente de columna vertebral y se basa en ajustes vertebrales de las que denominan subluxaciones; el osteópata aborda otros sistemas y articulaciones además de la columna, toca los tejidos blandos, y dedica más tiempo en cada sesión a sus pacientes porque sus sesiones también son más espaciadas; la fisioterapia tiene un gran abanico terapéutico para tratar el dolor, se centra en el síntoma pero no siempre se reflexiona