

dt

salud y belleza

LA MEDICINA NATURAL

Controlar el dolor amb teràpies

Cada cop que el temps amenaça pluja Maria ha de recórrer als fàrmacs per poder alleugerir els símptomes de mal de cap, d'ossos o mal d'esquena que li apareixen i seguir endavant. Qui més qui menys té alguna molèstia durant la setmana, ja sigui per l'estrès del dia a dia o per algun petit problema de salut. Tot i això, les dones són les més propenses a patir dolors, sobretot molèsties lumbars (un 13%), de cervicals (7%) o problemes digestius o ginecològics, entre d'altres.

El dolor, per tant, està present a les nostres vides amb més o més freqüència o intensitat. Les enquestes de salut constaten que un de cada tres ciutadans adults pateix dolor crònic diagnosticat pel seu metge. Un d'aquests estudis, realitzat per l'OCU, va voler averiguar si els espanyols pateixen dolor, com l'experimenten, quina n'és la causa, els seus efectes i el grau de satisfacció amb els tractaments.

TERÀPIES ALTERNATIVES

"El dolor és una experiència sensorial i emocional desagradable", segons defineix l'Associació Internacional per a l'Estudi del Dolor. Per combatre'l és habitual el consum de medicaments com paracetamol o ibuprofeno. De fet, el consum habitual de fàrmacs és



El dolor és una experiència sensorial i emocional que forma part de les nostres vides i apareix en qualsevol moment. ARXIU

preocupant perquè tres de cada deu malalts s'automedica, segons la Societat Espanyola del Dolor.

Quan els símptomes perduren i es fa difícil que desapareguin amb fàrmacs, la solució pot trobar-se en la medicina natural. L'osteopatia, la fisioteràpia, l'acupuntura o la homeopatia són les principals alternatives terapèutiques que en molts casos aconseguen que el pacient tingui una notable millora de salut.

Problemes d'esquena, de cervicals o digestius, entre d'altres, poden tenir el seu origen en una patologia concreta. Disciplines com l'osteopatia busquen l'equilibri entre l'estructura i la funció del cos. Per mitjà de diferents tècniques manuals, l'osteopatia treballa per trobar la causa real del dolor i tractar-lo.

Cal deixar-se assessorar per un professional i triar l'especialitat terapèutica més adequada ▶

El Dia Mundial contra el Dolor

El 15 d'octubre es commemora un any més el Dia Mundial contra el Dolor, una data de referència per reflexionar sobre la incidència del dolor en la població i els recursos actuals que disposen metges i pacients per combatre'l. Els experts diuen que el símptoma del dolor és necessari perquè actua com un avís, una alarma que alguna cosa no va bé. Ja sigui agut o crònic, hem de saber actuar i prevenir-lo amb bons hàbits de vida i els consells que ens indiqui el nostre metge. Mai no hem de recórrer a l'automedicació perquè pot amagar un problema més important.

CEMU
MEDICINA REGENERATIVA
INNOVEM EN MEDICINA

Factors de creixement plaquetar

Tractaments: condromalàcia genolls | artrosi
lesions musculars | dolors articulacions | tendons

Portem més de 25 anys tractant el dolor i aplicant les millors teràpies per a cada cas.

plaza comte guifré 1 | local 3 | 08221 terrassa | vapor gran
davant policia nacional | tel 937 885 395 | mòb 677 474 498
mòb 663 177 417 | info@cemu.cat | www.cemu.cat

n. sanitat ED8689599

CONSULTA DE LA DOCTORA MERCÈ ORIOL

L'esquena com a eina de diagnòstic

El funcionament del nostre organisme és molt complex. Podríem dir que és una màquina d'alta precisió. Quan se'n desajusta una peça, és tota la màquina que pateix, intentant compensar aquest problema. "És mirant-ho des d'aquesta perspectiva com podem entendre que qualsevol símptoma, per banal que sembli, ens pot estar indicant un desajust, que a la llarga pot esdevenir malaltia", explica la doctora Mercè Oriol. "Per tant, una vegada tractat el símptoma que molesta, és important analitzar-ne la causa", afegeix.

El mal d'esquena és un dels motius de consulta mèdica més freqüents. "La columna és un centre mecànic que sosté, però al mateix temps alberga la medulla espinal, encarregada de posar en relació el sistema nerviós amb tots els racons del nostre organisme", indica. "Això vol dir que segons a quin nivell tenim el dolor d'esquena ens pot estar indicant un problema in-



La doctora Mercè Oriol.

tern que es manifesta via arc reflex. O bé a l'inrevés: un problema mecànic, una contractura persistent d'un punt concret de l'esquena, pot estar influint negativament l'òrgan intern corresponent", comenta. D'aquí bé que una simple contractura muscular o bé una sobrecàrrega, fàcil de tractar, a la llarga pot esdevenir un problema general, cada vegada més enrevesat, segons afegeix. "Per exemple, el síndrome cervical: dolor cervical, mal de cap, inestabilitat o vertigen,

falta de concentració, sensació d'estar flotant, mans adormides..., al seu inici va ser una contractura del trapezi provocada per situacions d'angoixa, males postures, excés d'hores de treball, estrès...", descriu. "El mateix passa amb les contractures a nivell dorsal, bessons... Si anem una mica més enllà, un estat de sobrecàrrega muscular, amb dolors generalitzats, estat de tristesa, angoixa o irritabilitat, si dura gaire temps, pot esdevenir un síndrome de fatiga crònica, fibromiàlgia...", afegeix.

És important atendre, per tant, qualsevol dolor que aparegui, i una vegada diagnosticat per un professional, cal triar la tècnica més efectiva. "Avui dia disposem d'un ventall de tècniques terapèutiques que ens permeten minimitzar la presa de fàrmacs. Funcionen a qualsevol edat. No pel fet de ser grans, hem de renunciar a tenir una bona qualitat de vida. El secret és a saber la millor manera de cuidar-nos", recomana la doctora ▶

CENTRE MÈDIC UTSET - CEMU

Avenços del plasma ric en plaquetes

En els últims dos anys, a la clínica mèdica CEMU s'estan duent a terme amb èxit tractaments amb Factors de Creixement Plaquetar (Plasma Ric en Plaquetes, com a teràpia per aturar la degeneració del cartílag en casos d'artrosi i condromalàcia rotuliana.

Els estudis i les proves clíniques (analítiques, ressonàncies magnètiques...) a què se sotmeten els pacients posen en evidència de manera objectiva la millora espectacular de les articulacions tractades. El primer objectiu és centrarse a frenar el deteriorament i la degeneració del cartílag, millorar mobilitat de l'articulació, així com enfortir i tonificar la musculatura periarticular.

ESTUDIS ESPERANÇADORS

El doctor Miquel Utset i l'enginyer en Biomedicina D. Francisco Vidal, porten a terme estudis molt esperançadors en el camp de la medicina regenerativa i l'aplicació de Plasma Ric en Plaquetes, tècniques que estan assolint èxits sense precedents per a la regeneració dels teixits i la possibilitat d'evitar les intervencions de prò-



El doctor Miquel Utset, director del Centre Mèdic Utset. ARXIU

tesi. La seva alta capacitat antiinflamatòria i regenerativa faciliten la millora ràpida de la qualitat de vida dels pacients. Els Factors de Creixement intenten evitar la cirurgia, sempre que es detecti precoçment. "Els resultats obtinguts

fins al moment són molt encoratjadors ja que un cop aplicat en un cartílag afectat, els beneficis persisteixen en el temps, i els símptomes de la malaltia milloren entre un 50-80% depenent de cada cas", explica el doctor Utset.

"Són freqüents les lesions del cartílag que recobreix la ròtula i forma l'anomenada articulació femoro-patelar (ròtula i femur)", afegeix. Els símptomes, segons descriu l'especialista, no sempre s'aprecien i potser es manifesten

quan ja hi ha la lesió en fases avançades. Per aquest motiu és fonamental el diagnòstic precoç i el tractament "en els primers símptomes de la condromalàcia ja que amb el temps pot degenerar progressivament a artrosi, deteriorant la qualitat del cartílag, la situació anatòmica de la ròtula i les activitats a què se sotmet (esports, pujar escales...)", indica.

El grau de lesió de la condromalàcia segons la intensitat de la malaltia, es pot diferenciar en quatre etapes. "En les seves fases inicials, graus I - II, podem dir que és un inici d'artrosi i és quan millor va el tractament amb PRP; en fases més avançades (fases III i IV) estariem davant d'una Artrosi de genoll establerta", conclou ▶

CEMU

Plaça del Comte Guifré, 1, local 3
Terrassa (Vapor Gran)
Telèfon:
93 788 53 95
www.cemu.cat

CONGRESSOS

Tractar el dolor amb acupuntura

L'acupuntura és una opció terapèutica molt efectiva en alguns casos de dolor. Per tractar dels darrers avenços d'aquesta tècnica, experts de tot Espanya es reuniran a les IV Jornades d'Acupuntura Científica centrades en el tractament del dolor en diferents patologies. En aquestes jornades, que se celebren els dies 16 i 17 de novembre, metges de totes les especialitats podran conèixer les aportacions de l'acupuntura en el tractament del dolor. Els pro-

cediments abordaran l'aplicació de l'acupuntura en casos de dolor pediàtric, ocular, l'oncològic, cefàlic i l'abdominal, entre d'altres.

UN PROCEDIMENT MÈDIC

Per al doctor León Siboni, president de l'Associació Col·legial de Metges Acupuntors de Madrid, organitzadora de la iniciativa, "l'acupuntura és un procediment mèdic que ha demostrat la seva eficàcia, seguretat i eficiència en diferents patologies".

A través d'aquestes sessions, el doctor Siboni vol destacar "la utilitat mèdica de l'acupuntura així com la seva integració en el marc d'una medicina global integrada".

La trobada científica també servirà perquè metges acupuntors presentin i coneguin les novetats relacionades amb els mecanismes implicats en l'aparició del dolor. Hi col·labora la secció col·legial de Metges Acupuntors del Col·legi Oficial de Metges de Barcelona, entre d'altres ▶



Metges de tot l'Estat es reuniran el novembre per parlar d'acupuntura.

BREUS

El pes de les bosses de mà pot afectar la columna

■ Per motius familiars, personals o laborals, les dones es passen moltes hores al dia fora de casa i acostumen a dur bosses excessivament carregades. Un pes que, en ocasions, pot arribar als 10 quilos i afecta, d'aquesta manera, a l'esquena amb l'aparició de molèsties i dolor que fins i tot pot perjudicar l'estructura òssia. El volum, les mides, el material, el tipus de nanses, la forma o el pes de la bossa de mà són els factors que més influeixen en els mals d'esquena. A més a més, l'ús continuat, dia rere dia, d'una bossa gran pot afectar d'altres parts del cos, com per exemple espatlles, braços i mans. El doctor Pablo de Lucas, de l'Hospital Quirón San Camilo, aconsella no abusar de l'ús de bosses amb pes, i en cas necessari utilitzar algun tipus de motxilla.

Els trastorns musculars i ossis, primera causa de baixa

■ Les malalties relacionades amb molèsties i dolor musculoesquelètics són la primera causa d'absentisme laboral a l'Estat espanyol, segons dades recollides per la Societat de Prevenció de Fremap en base a 700.000 reconeixements mèdics. Dins d'aquest tipus de patologies, les més habituals acostumen a afectar la regió dorsal baixa (40%), coll i espatlles (37%), membres inferiors (32%), regió dorsal alta (27%) i membres superiors (20%). Aquests trastorns poden ser a conseqüència de diversos factors en l'àmbit laboral, entre ells postures incorrectes davant de l'ordinador, condicions ergonòmiques del mobiliari de treball, així com factors propis del pacient (defectes visuals, lesions, malalties cròniques degeneratives, etcètera).