

La acupuntura es eficaz en la prevención de las migrañas

Acupuncture is effective in preventing migraines

Linde K. y col. Cochrane Database System Rev. 2016 Jun 28, Issue 6. Art. No.: CD001218

Objetivos

Investigar si la acupuntura es: a) más eficaz que el tratamiento profiláctico o atención de rutina solamente; b) más eficaz que la acupuntura simulada (placebo); y c) tan eficaz como el tratamiento profiláctico con fármacos para reducir la frecuencia de cefaleas en adultos con migraña episódica.

Fuentes de datos

Se realizaron búsquedas hasta enero de 2016 en el Registro Cochrane Central de Ensayos Controlados, MEDLINE, Ovid EMBASE, y Ovid AMED. Se revisó PubMed para publicaciones recientes a abril de 2016 y la Plataforma de Registro de Ensayos Clínicos de la Organización Mundial de la Salud hasta febrero de 2016 para ensayos en curso y ensayos no publicados.

Criterios de selección y extracción de datos

Se incluyeron ensayos aleatorios de al menos ocho semanas de duración que compararon una intervención de acupuntura con un control sin acupuntura (tratamiento profiláctico o atención de rutina solamente), una intervención simulada con acupuntura o un fármaco profiláctico en participantes con migraña episódica. Dos revisores verificaron la elegibilidad y extrajeron la información. El resultado primario fue la frecuencia de migraña (preferiblemente días de migraña, ataques o días de cefalea si los días de migraña no se midieron) después del tratamiento y en

el seguimiento. El resultado secundario fue la tasa de respuesta (definida como al menos 50% de reducción de frecuencia). La calidad de la evidencia, evaluada con GRADE, fue moderada.

Resultados principales

Se revisaron 22 ensayos con 4985 personas. Luego del tratamiento con al menos seis sesiones de acupuntura se redujeron a la mitad los episodios de migraña en 41% de los tratados con acupuntura en comparación con 17% de los que recibieron sólo tratamiento en la fase aguda.

La acupuntura se comparó con la acupuntura "falsa", donde las agujas se insertan en puntos incorrectos o no penetran en la piel. La frecuencia de dolores de cabeza se redujo a la mitad en un 50 % en quienes recibieron acupuntura verdadera, en comparación con 41 % de quienes recibieron acupuntura "falsa". El efecto de la acupuntura verdadera todavía estaba presente después de seis meses de seguimiento.

Cuando la acupuntura se comparó con un fármaco probado para reducir la frecuencia de ataques de migraña, la frecuencia de cefalea se redujo a la mitad en 57 % de quienes recibieron acupuntura, en comparación con 46% de quienes tomaron medicación profiláctica. Las personas que recibieron acupuntura reportaron menos frecuencia de efectos secundarios que las personas que recibieron la intervención farmacológica.

Los resultados principales se muestran en la tabla 1.

Tabla 1. Acupuntura para prevención de migraña episódica comparada con cuidado usual sin tratamiento, acupuntura simulada y tratamiento profiláctico con fármacos.

Desenlaces	Medida de resultado	Sin tratamiento	Acupuntura simulada	Tratamiento profiláctico con fármacos
Frecuencia cefalea (luego del tratamiento) Días/mes	DME* (IC 95%)	-0,56 (-0,65 a -0,48)	-0,18 (-0,28 a -0,08)	-0,25 (-0,39 a -0,10)
Frecuencia cefalea (seguimiento) Días/mes		-0,36 (-0,59 a -0,12)	-0,19 (-0,30 a -0,09)	-0,13 (-0,28 a 0,01)
Disminución del 50% de la frecuencia de cefalea (luego del tratamiento)	RR combinado† (IC 95%)	2,4 (2,08 a 2,76)	1,23 (1,11 a 1,36)	1,24 (1,08 a 1,44)
Disminución del 50% de la frecuencia de cefalea (seguimiento)		2,16 (1,35 a 3,45)	1,25 (1,13 a 1,39)	1,11 (0,97 a 1,26)

*DME: diferencia de medias estandarizada; †RR combinado: riesgo relativo combinado; IC 95%: intervalo de confianza del 95%.

Conclusiones

La evidencia disponible sugiere que la adición de acupuntura al tratamiento sintomático de los ataques reduce la frecuencia de los dolores de cabeza y que la acupuntura puede tener una efectividad similar al tratamiento con medicación profiláctica. Con-

trariamente a los hallazgos anteriores, la evidencia actualizada también sugiere que existe un efecto sobre la simulación, pero este efecto es pequeño. La acupuntura puede ser considerada una opción para los pacientes dispuestos a someterse a este tratamiento.



Cortesía de Javier Vilosio



Comentario

Mantener actualizado el conocimiento sobre la acupuntura en relación a la prevención de la migraña episódica es valioso ya que la patología es prevalente (15 al 20% de prevalencia a lo largo de la vida)¹ y la acupuntura es muy usada por los pacientes (en los EE.UU. 4,1% de las personas reciben alguna vez esta intervención a lo largo de la vida)². Los profesionales de la salud pueden ser frecuentemente interpelados por sus pacientes en relación a la utilidad y seguridad de la acupuntura para el tratamiento de la migraña.

Los pacientes usan con flexibilidad estrategias convencionales y alternativas en la búsqueda del bienestar³. Es probable que a lo largo del tiempo la adherencia a unas u otras se mantenga y decaiga alternadamente. De una forma u otra, contar con evidencia de grado moderado para recomendar una terapia no convencional como la acupuntura permite la flexibilidad de la práctica cotidiana.

Esta revisión mantiene el foco en dar valor a la eficacia de la acupuntura para el tratamiento profiláctico de la migraña. Logra este objetivo avanzando sobre el tema en tres niveles, comparándola con ningún tratamiento preventivo, con acupuntura "falsa" y con fármacos preventivos. Sin embargo, la exigencia del objetivo de la revisión hace perder una de las características más distintivas de la acupuntura que es la de ser una práctica compleja y holística, lo que significa que aunque comienza con un problema aborda a la persona en múltiples dimensiones vitales⁴.

Conclusiones del comentador

Esta revisión sistemática aporta evidencia de calidad moderada que avala la indicación de la acupuntura para la prevención de la migraña episódica en los pacientes predispuestos a emplear esta terapia complementaria.

Jorge Janson [Área de Tratamiento Integrado Complementario del Hospital Italiano de Buenos Aires. jorge.janson@hospitalitaliano.org.ar]

Janson J. La acupuntura es eficaz en la prevención de las migrañas. *Evid Act Pract Ambul* 2017;20(3):Jul-Sep. 71-72. **Comentado de: Linde K. y col** *Acupuncture is effective in preventing migraines: a systematic review. Cochrane Database of Systematic Reviews* 2016, Issue 6. Art. No.: CD001218. PMID: 27351677.

Referencias bibliográficas

1. Olesen J., et al. Funding of headache research in Europe. *Cephalalgia*. 2007 Sep;27(9):995-9.
2. Burke A., et al. Acupuncture use in the United States: findings from the National Health Interview Survey. *J Altern Complement Med*. 2006 Sep;12(7):639-48.
3. Eisenberg D.M., et al. Perceptions about complementary therapies relative to conventional therapies among adults who use both: results from a national survey. *Ann Intern Med*. 2001 Sep 4;135(5):344-51.
4. Paterson C., et al. Acupuncture as a complex intervention: a holistic model. *J Altern Complement Med*. 2004 Oct;10(5):791-801



Cortesía de Javier Vilosio