

Aplicación terapéutica de la medicina natural en atletas de gimnasia artística femenina del equipo nacional

Therapeutic application of the natural medicine in athletes of artistic feminine gymnastics of the national team

Dr. Bepsi C Collazo Garay¹ ;Graciela Nicot Balón²; Evelina Almenares Pujadas³

¹ Máster en Control médico del entrenamiento deportivo. Especialista de 1er Grado en Medicina del Deporte.

^{2,3} Máster en Control médico del entrenamiento deportivo. Especialista de II Grado en Medicina del Deporte. maria.almenares@inder.gob.cu

RESUMEN

Se realiza un estudio transversal con 5 atletas pertenecientes al Equipo Nacional de Gimnasia Artística Femenina, La muestra constituye el universo de la elite en este deporte, siendo la media de edad 14.5 años. Los objetivos de la presente investigación fue valorar la pertinencia del tratamiento de estas atletas, de forma, natural, a través de medicamentos homeopáticos.

Se les realizó un chequeo medico previo, y se procedió a la confección de la historia clínica homeopática. Se entrevistó a las madres de las atletas acerca de los antecedentes médicos de la gimnasta. Escogimos el medicamento apropiado, por medio de un software que facilita la práctica del homeópata, al que se le introducen los síntomas repertorizados y escoge el medicamento, que más se acercan a la similitud del cuadro descrito o similium. Se evaluó la evolución de los síntomas a la semana y a las dos semanas de iniciado el tratamiento, para conocer la desaparición o no de los síntomas. Los datos fueron procesados estadísticamente con SPSS 11.5. Más del 40 % de los síntomas, habían desaparecido, a las dos semanas de iniciado el tratamiento homeopático integral. En el caso de los tratamientos agudos, hay mejoría del dolor antes de las 5 horas de iniciado el tratamiento y su desaparición en menos de 10 horas, lo que con otros medios físicos y medicamentos convencionales tomaría más tiempo y pudiera tener efectos colaterales. La homeopatía resulta un método alternativo útil en deportistas tanto para el tratamiento de las lesiones como para su tratamiento integral.

Palabras Clave: homeopatía, similium, gimnasia, atletas, elites.

ABSTRACT

A transversal study had been undertaken with 5 athletes belonging to the Nacional Team of feminine artistic gymnastics. The sample constituted the universe of the elite in this sports, being the average age of about 14,5 years. The objectives of the present investigation was to appraise the pertinence of the treatment of these athletes, in natural form through homeopathic medications. A previous medical checkup was done, and then were confectioned their homeopathic clinical

history. Their mothers were interviewed about the medical antecedent of them. We chose the convenient medication, through a software that makes easy the practice of the homeopath, into which one are introduced the repertory of symptoms and itself chooses the right medication according to the similitude of the clinical stage described or similitum. The evolution of symptoms was evaluated per week and also two weeks after the beginning of treatment, in order to know the disappearance or no of symptoms. Data were processed statistically with SPSS 11.5. Over the 40 % of symptoms, had disappeared two weeks after the beginning of homeopathic integral treatment. In case of acute treatments, there is an improvement of the pain, 5 hours before the beginning of the treatment and its disappearance in less than 10 hours, in comparison with another physical resources and conventional medications would take longer and may have collateral effects. Homeopathy proves to be an alternative useful method in sportsman, so much for the treatment of injuries same as for its integral treatment.

Keywords: Homeopathy, similitum, gymnastics, athletes, elites.

INTRODUCCIÓN

Cada vez un número mayor de personas prefieren, por su efectividad y por su naturaleza, el enfoque de la medicina natural para el estudio de las enfermedades o padecimientos del hombre, debido a que esta, a diferencia de la medicina convencional, se concentra en el paciente como un todo. (1, 2) La homeopatía es un sistema terapéutico que se basa en la curación mediante sustancias cuyos efectos son semejantes a los síntomas que se quieren combatir. En la población en general, según refiere la literatura de otros países, ha demostrado indudables beneficios con su uso. Por dicha razón, se trata de conocer su efectividad en deportistas de alto nivel, en particular, por cuanto dicho sistema terapéutico no presenta toxicidad, y no es doping. (3)El tratamiento del individuo como un todo y en su unicidad demanda de un diagnóstico individual. En dependencia de este, se usará el medicamento homeopático más adecuado para la singularidad de la gimnasta. (2,4,5). En sus relaciones con el medio ambiente sea este favorable o no, el organismo trata de mantener el equilibrio o estado de salud, en especial cuando el ambiente es desfavorable. Por lo tanto, podemos decir, que en condiciones de salud, el organismo humano trata de curarse sin ningún tipo de ayuda. Para preservar este equilibrio, ante una agresión externa el organismo desencadena mecanismos de defensa que favorecerán la curación y que si no son peligrosos o insoportables es procedente permitir el desarrollo de estos procesos. (1, 2, 6)..El homeópata observa los síntomas y conductas de una persona enferma o en desequilibrio energético y se plantea sus reacciones en diferentes condiciones para encontrar el remedio adecuado (3,4). Los preparados homeopáticos al ser administrados en una persona sana provocan los síntomas de la enfermedad para la que son usados (Ley de la Similitud). Estas sustancias en dosis infinitesimales curarán a una persona enferma. Este es el mismo principio en el que se basan las vacunas de Edward Jenner, Jonas Salk y Pasteur que inmunizaban al organismo con cantidades trazas de un compuesto patológico de modo mas frecuente, algunos virus para fortalecer la respuesta inmune. También es el principio de los tratamientos en alergología, con cantidades mínimas del alérgeno sospechoso para aumentar el nivel de tolerancia en el organismo. (1, 5). Los atletas están sometidos a un estrés de trabajo constante que los hace susceptibles a enfermarse con el paso de los años. En el caso de las gimnastas por empezar al practica del deporte en edades tempranas entre 5 y 7 años, en plena etapa de crecimiento en la que además de los factores de estrés normales se añaden las altas cargas deportiva producto de las exigencias técnicas elevadas, es lógico que este estrés acumulativo si no se trata, en pocos años no sea tolerado y sobrevenga la etapa de agotamiento. La homeopatía se ha extendido en Europa sobre todo en Francia y Alemania, en Inglaterra, en Estados Unidos y en la India. También se practica

ampliamente en México, Argentina y Brasil.(1.5, 7). En nuestro país, se recoge el antecedente del uso de preparados homeopáticos; pero no es el caso del deporte en el que no hay una experiencia en el alto rendimiento, siendo escasa la bibliografía al respecto, lo que ha conducido a que deba basarme en mis propias experiencias en el trabajo con el equipo de gimnastas. En otros países, desde hace varios años se utilizan preparados homeopáticos en deportistas. (3,7,8).La homeopatía trata los síntomas generales y mentales de nuestros pacientes, en lugar de la naturaleza de una enfermedad en particular. Todo esto la hace útil en el deporte en el que trabajamos en el que se requiere una estabilidad emocional duradera para enfrentar el rigor de los entrenamientos y competencias. (9, 10)

MATERIALES Y MÉTODOS

I. Muestra

Se estudiaron en total 5 atletas elites de este deporte en nuestro país, con una edad promedio de 14.5 años y un promedio de edad deportiva de 9.3 años.

II. Procedimiento Experimental

Se realiza un estudio trasversal de las atletas del equipo nacional de Gimnasia Artística Deportiva que se preparan para los Juegos Panamericanos del deporte. El estudio se realiza durante el mesociclo de estabilización de la forma competitiva, del primer macrociclo de la preparación. (doble periodización).

Se revisó la literatura científica especializada y actualizada y los antecedentes de este tipo de tratamiento en el ámbito del deporte, lo que constituye la base teórica de este estudio.

Se entrevistó a las madres para conocer los antecedentes del embarazo, nacimiento, parto y la influencia inicial y actual, positiva o negativa en el estado energético de las atletas.

Las atletas fueron sometidas a un chequeo de laboratorio para descartar patologías en el momento del estudio como: anemias, parasitismo, sepsis urinaria, alteraciones de la glicemia. Se utilizó el chequeo de laboratorio planificado para el control médico. Se les efectuó un examen físico cuidadoso, por aparatos, con el objetivo de completar el diagnóstico del estado de salud de las atletas.

A las atletas se les confeccionó la historia clínica homeopática, lo que permitió realizar un diagnóstico integral basado no solo en los síntomas y signos físicos sino también en el estado emocional de la gimnasta. Sobre esa base, se escogieron los medicamentos homeopáticos apropiados por su similitud, que por su inocuidad aumentan su valor en el tratamiento médico de los deportistas al no constituir doping.

Para la selección de los medicamentos, nos auxiliamos de un software que agrupa los síntomas y recomienda el medicamento requerido para ellos. Dicho programa, da varias opciones, para que el médico pueda escoger el medicamento que trate el mayor número de síntomas. Además, evalúa con una puntuación al medicamento, según el número de síntomas que trata.

Se controlaron los resultados de forma sistemática, semanalmente durante dos semanas, para comprobar la desaparición de algunos síntomas y signos encontrados.

Después de terminar el ensayo terapéutico, se compararon los resultados de los controles pedagógicos efectuados: antes y después de la aplicación del tratamiento homeopático, para validar la mejoría del rendimiento deportivo en la Gimnasia Artística Femenina y en los deportes del grupo de arte competitivo y coordinación.

A las tres atletas restantes, solo se les realizó tratamiento homeopático en caso de urgencias y lesiones agudas, por no contar con el tiempo requerido para realizar el diagnóstico integral.

III- *Análisis de los datos*

Los datos fueron procesados estadísticamente con SPSS 11.5. Se efectuó análisis de frecuencia y distribución a los datos obtenidos. Los resultados se cuantifican y se exponen en forma de tablas, para mejor comprensión.

RESULTADOS

Se comprobó la utilidad del uso de este tipo de medicamento en el tratamiento, tanto de los síntomas físicos como psíquicos, por lo que puede resultar de gran utilidad para mejorar y/o mantener la disposición del atleta ante el entrenamiento y las competencias. Se comprueba una mejoría de más del 40 % de los síntomas tratados a las dos semanas de iniciado el tratamiento. La efectividad del tratamiento agudo se comprobó. Hay una mejoría del dolor antes de las 5 horas de iniciado el tratamiento y su desaparición en menos de 10 horas, lo que con otros medios físicos y medicamentos convencionales tomaría más tiempo y pudiera tener efectos colaterales. No se encontraron variaciones significativas, durante el tiempo en el que se analizó, la posible influencia del uso de estos medicamentos homeopáticos en el rendimiento deportivo.

DISCUSIÓN

Después de aplicar la encuesta homeopática se seleccionaron los síntomas relevantes de cada atleta y se procedió a seleccionar un medicamento (similium) que tratara todos estos síntomas por medio de un software confeccionado para facilitar la repertorización de los síntomas. (11, 12)

Paciente # 1 Los síntomas repertorizados fueron

- 1- Abandono
- 2- Nostalgia
- 3- Falta de confianza
- 4- Aversión a la compañía
- 5- Onicofagia
- 6- Succión dedos
- 7- Aversión al calamar
- 8- Cefalea con sol
- 9- Palpitaciones

El medicamento elegido fue Calcárea phosforica.
Evolución de los síntomas con el tratamiento.

A la semana de haber iniciado el tratamiento, refiere una mejoría de los síntomas mentales, se siente más tranquila y desapareció la taquicardia en reposo. A las dos semanas del tratamiento ha dejado de succionarse el dedo, sin proponérselo y refiere que no se percató del momento en que no lo hizo más. Ha dejado de comerse las uñas (onicofagia), la cefalea por el sol no se ha repetido y no tiene

palpitaciones. No se puede precisar si hay cambios con relación al abandono y la falta de confianza. De los 9 síntomas tratados hay 4 síntomas que han desaparecido el 5, 6, 8 y el 9 para un 44 %.

Paciente # 2 Los síntomas repertorizados fueron

- 1- Disposición suicida
- 2- Inconsolable
- 3- Culpa (ansiedad de conciencia)
- 4- Temor a los fantasmas
- 5- Sensible a impresiones externas, crueldad con los animales
- 6- Consuelo agrava
- 7- Agrava solo
- 8- Impaciencia
- 9-Aversión al pescado y calamar

El medicamento elegido fue Arsenicum album

Evolución de los síntomas repertorizados con el tratamiento.

A las dos semanas de iniciado el tratamiento ya no se queja del dolor en los hombros, se trataba de una lesión crónica que llevaba varios meses tratándose con fisioterapia y antiinflamatorios. La tristeza ha desaparecido al igual que la impaciencia. No le molesta que la consuelen, pues refiere que ya eso no la pone triste, no se pone triste sola y no quiere morir porque según dice ahora ya no se siente deprimida. De los 9 síntomas han desaparecido los síntomas 1, 2, 6, 7 y 8 estos 5 síntomas representan el 55% del total.

Paciente # 3 Los síntomas repertorizados fueron

- 1- Nostalgia
- 2- Temor a oscuridad
- 3- Sobresaltos durmiendo
- 4- Concienzudo.
- 5- Sensible al ruido
- 6- Valiente
- 7- Mejor al aire frío
- 8- Dolores en los tobillos y muñecas que mejoran con el calor

El medicamento elegido fue Pulsatilla

Evolución de los síntomas repertorizados con el tratamiento.

A la semana de tratamiento la atleta refiere que han desaparecido los sobresaltos durmiendo, y la nostalgia, se siente alegre sin evocar el pasado. No manifiesta su temor a la oscuridad al indagar sobre los temores. A la segunda semana de tratamiento nos refiere que mejora su tolerancia a los ruidos que antes no soportaba. De los 8 síntomas han desaparecido 4 síntomas, los síntomas 1, 2, 3 y 5, por lo que el 50 % de los síntomas han desaparecido.

Paciente # 4 Los síntomas repertorizados fueron:

- 1- Temor muerte
- 2- Sensible a impresiones externas
- 3- Ansiedad por otros
- 4- Amor por animales
- 5- Cefaleas por ruido
- 6- Ropa presión agrava

El medicamento elegido fue Phosphorus

Evolución de los síntomas repertorizados con el tratamiento.

A la semana de tratamiento la atleta refiere que se siente bien, en los entrenamientos se nota mas complacida, normalmente su cara era de disgusto. Está entrenando con más disposición. El entrenador la nota más cooperativa A las dos semanas de tratamiento, refiere que su ansiedad y la preocupación por su madre han disminuido. Lleva 15 días sin cefaleas (se desencadenaban por el ruido), y hay mejoría de la molestia a la menor presión de la ropa. Han desaparecido los síntomas 2, 5 y 6 un total de 3 síntomas para un 50 % .

Paciente # 5 Los síntomas repertorizados fueron:

- 1- Abandono
- 2- Perseverancia
- 3- Compasivo
- 4- Transpiración maloliente de axilas
- 5- Deseo de frutas
- 6- Lateralidad derecha
- 7- Aversión al calamar

El medicamento elegido fue Lachesis Mutus

Evolución de los síntomas repertorizados con el tratamiento.

A la semana de tratamiento la atleta refiere que ha mejorado el síntoma 4, transpiración maloliente de axilas. Nota que no tiene mal olor a sudor. Que está más alegre, no ha vuelto a soñar que su madre la abandona, este era un sueño que se le repetía. A las dos semanas mejora la lesión con lateralidad derecha, una sinovitis de muñeca derecha posterior a la consolidación de una fractura del tercer metacarpiano de la mano derecha, que desaparece clínica y ultrasonográficamente.

En este caso ha habido una desaparición de 3 síntomas 1, 4 y 6 para un 42.8 %.

Síntomas comunes a estas 5 atletas

Síntomas generales

Mejor momento del día: por la noche después de entrenar cuando van a acostarse.

Peor momento del día: al levantarse, pues están cansadas y con sueño.

Apetito: tienen mucho apetito y se quedan con hambre siempre.

Deseos de alimentos: tienen deseos de dulces y helados lo que pudiera ser un signo de carencia afectiva.

Menarquia: de las cinco atletas una tiene la menarquia, la atleta de más edad y hay una que no tiene edad de tenerla. (11 años).

Síntomas mentales

Preocupaciones: le preocupan sus padres y hermanos.

Lo que más desean: poder estar en su casa con sus padres y ser campeonas.

Sienten nostalgia por sus madres.

Lo que más le molesta: que le hablen en mala forma y le griten.

Prefieren: la compañía a la soledad y que les consuelen cuando están tristes o doloridas.

Prefieren el verano como estación pues en el frío les cuesta trabajo entrenar.

Rendimiento académico: es malo, sobre todo para las matemáticas, lo que pudiera deberse a una mala concentración de la atención durante las clases. Todos estos síntomas denotan malestar alrededor del entrenamiento y la condición de lejanía de la familia. Pueden generar ansiedad e interfieren con la concentración de la atención, e indirectamente pueden causar la aparición de lesiones traumáticas.

En todos los casos que requirieron ser tratados de forma aguda se notó una mejoría del dolor en menos de 5 horas de iniciado el tratamiento y su desaparición en menos de 10 horas. Antes del tratamiento homeopático la incidencia de lesiones era elevada como puede apreciarse en la tabla # 1. Después de iniciado el tratamiento homeopático y hasta un mes posterior solo se presentó una lesión (contusión del cóccix), lo que se corresponde con lo reportado por la literatura consultada (13, 14).

CONCLUSIONES

Se comprobó la utilidad del uso de este tipo de medicamento en el tratamiento, tanto de los síntomas físicos como psíquicos, por lo que puede resultar de gran utilidad para mejorar y/o mantener la disposición del atleta ante el entrenamiento y las competencias.

Se comprueba una mejoría de más del 40 % de los síntomas tratados a las dos semanas de iniciado el tratamiento.

La efectividad del tratamiento agudo se comprobó. Hay una mejoría del dolor antes de las 5 horas de iniciado el tratamiento y su desaparición en menos de 10 horas, lo que con otros medios físicos y medicamentos convencionales tomaría más tiempo y pudiera tener efectos colaterales.

No se encontraron variaciones significativas, durante el tiempo en el que se analizó, la posible influencia del uso de estos medicamentos homeopáticos en el rendimiento deportivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cummings, Stephen y Ullman, Dana: Everybody's Guide to Homeopathic Medicines, J. P. Tarcher Inc 1991.
2. Lockie, Andrew. New York: Prentice Hall press, The family guide to Homeopathy: Symptoms and natural solutions.1993.
3. Peregrino J. C Dosis Dinamización Potencia. Consideraciones Homeopáticas. Homeopatía Vol. 58, 25-27, 1993. tomado de Internet.
- 4- Peregrino J. C Plantas Domesticas remedios Homeopáticos. Homeopatía Año 4- No 12- 1997. tomado de Internet.
- 5- Peregrino J. C Historia Clínica homeopática en el encuadre epistemológico homeopático. Homeopatía V 63, 315- 317, 1998.
- 6- De Shapira SC. Epidemiología y homeopatía. ¿ Son compatibles?. rev Homeopatía 1996; (vol 61). 117- 120.

- 7- Mezquita A, Martins CC, Cepeda LMR. La nueva base de datos bibliográfica computarizada de la bibliografía homeopática. Homoindex. Br. Homos J. 1994; 83 (4):: 209- 15.(MEDLINE LILACS).
- 8- La inocuidad de la homeopatía. The safety of homeopathy. Br Homoe J 1995; 84 (4). 1993-4.
- 9- Luz MT La homeopatía y la racionalidad científica. Homeopathy and scientific rationality. BR Homoe J 1995; 84 (4) : 203-6.
- 10- Van Wijk R, Wiegant FAC.¿ Existe la estimulación de la autorecuperación mediante el principio de la similia?. Una forma de prueba en la investigación fundamental. BR Homoe J 1995; 84 (39: 131- 9.
- 11- Proterin B. Mechanism of action of homoeopathic medicines. Recent findings and hypotheses I: Biological mechanism . Br Homoe J 1995; 84 (2): 102- 7.
- 12- Guajardo Germen B. Posología homeopática de la escuela Hannemaniana-Kentiana. Instituto politécnico nacional Prima edición Impreso en México Dr C 1996. ISBN 968-7754-15-3.
- 13- Bernard Poitevin. Introducción a la Homeopatía. Bases experimentales y científicas. Traducción de la primera edición del frances (Francia 1990) México 1992.
- 14- Subotnick S. Lesiones en el deporte y el ejercicio físico. Edimundo SA Madrid 1994, 91- 115.

ANEXOS

Tabla # 1. Resultados de los tratamientos agudos.

Paciente	Diagnóstico	Medicamento utilizado
Paciente # 2	Osteocondritis del esternon	Ruta 4CH
Paciente # 6	Osteocondritis del astrágalo	Árnica Montana 30 CH
Paciente # 8	Sinovitis de cadera, insersionitis isquion	Bryonia Alba 4 CH
Paciente # 3	Fascitis plantar, dolores tobillos	Rhux 15 CH Toxicodendrum
Paciente # 1	Osteocondritis del isquion,insersionitis aductor	Bryonia Alba 4 CH
Paciente # 7	Esguince tobillo GI	Árnica 30 CH
Paciente # 5	Sinovitis muñeca	Bryonia Alba 4 CH
Paciente # 8	Catarro común	Influenzinum 9 CH
Paciente # 7	Contractura en el cuello	Árnica Montana 30 CH
Paciente # 2	Insomnio	Passiflora 5 CH
Paciente # 4	Sacro lumbalgia	Árnica 30 CH