

Mastalgia y osteopatía

Más que huesos y músculos

La osteopatía tiene un problema: su nombre. La parte 'oste' da lugar a pensar que sólo tratamos huesos o articulaciones y como mucho músculos. Pero esta medicina manual es mucho más. Muchísimo más. La osteopatía es una terapia que entiende bien el cuerpo, y aplica en su filosofía y a través de las manos este entendimiento.

La osteopatía podríamos decir, que es esa terapia o medicina manual que trata de mejorar la movilidad o función de cualquier tejido del cuerpo. Sí, has leído bien, cualquier tejido del cuerpo. Un osteópata puede tratar o manipular desde articulaciones, músculos y huesos, a vísceras, ligamentos, fascias, fluidos y nervios. ¿Y cómo hace esto? A través de sus manos, una gran sensibilidad palpatoria y un gran abanico de técnicas que van desde "crujir huesos" a técnicas sutiles como las biodinámicas, y todo los rangos que quedan en medio.

Además del nombre de la disciplina, a los osteópatas se nos da mal nombrar lo que hacemos, y esto a dado lugar a que en general se tenga la impresión de que hay varios tipos de osteopatías; estructural, visceral, craneal y biodinámica. Cada una usa un tipo de técnicas concretas, o trabaja solo sobre ciertas partes o tejidos del cuerpo. Pero en realidad, esa división es irreal. La osteopatía es una y trata cualquier tejido corporal, y todo el cuerpo, desde la punta de los pies a la cabeza.

Mastalgia

El dolor de pecho es un síntoma muy común entre las mujeres en edad reproductiva; y con el aumento de la concienciación sobre el cáncer de mama, que es la razón de que el 69% de las mujeres que pasan por el programa de cribado de cáncer de mama, lo hagan. Sin embargo, no hay que subestimar el impacto que puede llegar a tener en la vida de quien lo sufre, ya que hasta el 30% de los casos el dolor



puede durar más de 5 días y ser tan severo que interfiere en la vida sexual, física, social y laboral de la afectada, creándole un gran estrés. Los síntomas pueden durar durante años.

Este malestar raramente es un indicador de cáncer de mama, pero si los síntomas persisten o son localizados, conviene ir al médico.

Existen tres tipos de mastalgia: la cíclica, la no cíclica y la extramamaria. La cíclica, la más común, está relacionada en el tiempo con el ciclo menstrual. Suele disminuir con la menopausia, y se cree que es de origen hormonal. De hecho, muchas mujeres asocian el inicio de los síntomas con un evento hormonal (embarazo, toma de pastillas anticonceptivas...)

La mastalgia no cíclica, que suma hasta el 25%, no guarda relación con el ciclo menstrual, y no parece que haya un evento causante. Empiezan y acaban espontáneamente. El origen es muy variable, desde una molestia músculo-esquelético (costocondritis) a dolor referido cardíaco, pulmonar o gastrointestinal (conviene descartar patologías graves).

Entre las causas de la mastalgia en general encontramos las hormonas reproductivas (el ciclo, embarazo, pubertad...), el tamaño del pecho, cirugías previas, ciertos medicamentos y patologías que afectan la estructura del tejido mamario (mastopatía fibroquística, mastitis, alcoholismo avanzado, herpes, traumatismo)

La gestión clínica médica incluirá siem-

pre la toma de un caso clínico detallado, incluyendo preguntas específicas sobre el dolor, la incidencia familiar de cáncer de mama; una exploración física del tejido mamario, de los nódulos linfáticos y de la zona torácica en general; y las pruebas de imagen médicas pertinentes.

Como tratamiento se ha comprobado que lo primero es tranquilizar a la paciente, lo que hace que el dolor disminuya en el 70-85% de los casos, el 50% en los casos más severos. Después hay dos líneas de tratamiento.

La primera va dirigida a hacer ajustes en el estilo de vida: el uso de sujetadores deportivos bien ajustados, si puede ser indicado por un profesional (mejoría en un 85% de casos); técnicas de relajación (para contener el estrés por el dolor, y el cotidiano, que tiene un efecto negativo); reducción o eliminación del consumo de cafeína (hay evidencia científica de una relación); la suplementación con ciertas vitaminas y/o el aceite de onagra; una dieta baja en grasas; bajada de peso en mujeres obesas; y la practica regular de ejercicio. La aplicación de compresas frías o calientes durante los episodios alivia el dolor.

La segunda línea es la farmacéutica, que incluye el ajuste de la medicación, las AINES (oral o tópico) y varias drogas endocrinas para los casos más severos, que pueden provocar serios efectos secundarios. Las medicinas alternativas tienen aquí un lugar importante y varias de ellas tienen muy buenos resultados en los ca-

sos de mastalgia (acupuntura, homeopatía, medicina ayurvédica, medicina naturista, etc.)

El caso de Rosa

Rosa tiene 42 años y es peluquera. La primera vez que vino a la consulta fue por un dolor lumbar, hace años. Después ha ido viniendo, según ha necesitado, por dos embarazos y postpartos, otro episodio de lumbalgia y una tendinitis del codo derecho. Aunque la he atendido varias veces, Rosa es de esas pacientes que siempre ha venido por un síntoma músculo-esquelético, y aunque confía en mí, no está nada convencida de que con las manos se puedan mejorar otro tipo de síntomas.

Fue en la última sesión del episodio de tendinitis, que me comentó que sufría mucho dolor de pecho, desde el segundo embarazo y cada vez que tenía la regla. Le expliqué cómo desde la osteopatía podíamos tratar este síntoma también. Me miró algo incrédula y dijo que se lo pensaría.

Volvió al cabo de un par de meses, desesperada ya y agotada por el dolor, un par de días antes de lo que solían empezar los síntomas. Acordamos hacer tres sesiones y reevaluar. A parte de la osteopatía, revisamos sus hábitos alimenticios, que eran muy buenos, excepto por la ingesta de excitantes (le encantaban el café y el chocolate), y pactamos reducirlos por lo menos durante el tiempo de prueba; quedamos en que iría a una lencería con dependientas expertas que pudieran tomarle bien las medidas y asesorarle sobre el mejor soporte para su pecho; y hablamos de varias técnicas de relajación para que empezará a practicarlas diariamente y especialmente los días que tuviera dolor.

Desde el punto de vista más corporal, Rosa es de estatura media, muy delgada, fibrosa y tiene un busto generoso. En la observación de pie, lo primero que me di cuenta es que su postura había mejorado mucho desde aquella primera vez que la vi. Las dorsales se veían tensas a la altura de T4-T6, y esas mismas costillas estaban mantenidas en espiración. Observé también congestión en la zona lumbo-sacra. En la exploración manual más detallada, confirmé que la movilidad de las 4-6 dorsales y el sacro estaba limitada; el útero estaba en ligera anteroversión; el esternón y las fascias profundas del tórax también estaban "bloqueados"; el diafragma torácico no estaba todo lo libre que debería estar; y la base del cráneo no expresaba todo su movimiento. El tejido del pecho, estaba tenso, fibroso y como comprimido.

Con técnicas sutiles como la tensión tisular equilibrada, fuimos conteniendo y liberando todos los tejidos arriba mencionados. En los pechos la técnica que utilicé fue la del desenrollamiento muy suave, siguiendo todo el tiempo la facilidad y la direccionalidad que el tejido mostraba. Al soltar y liberar las fascias del tórax, Rosa soltó algunas lágrimas. Le aconsejé que dejara salir sus emociones y la reconforté con palabras. A la segunda sesión vino sorprendida por los resultados positivos. Comentó como el dolor había disminuido, y que en general se había notado más vital y alegre, más ella misma. La tercera sesión decidimos alargarla un par de ciclos. Cuando volvió estaba encantada con los resultados. Aún hicimos dos sesiones más, a los tres meses y después a los cuatro, y llegamos a un 90% de mejoría de los síntomas.

AINHOA GOENAGA ALZURI
FISIOTERAPEUTA, OSTEÓPATA Y TERAPEUTA SISTÉMICA
EN INTEGRAL CENTRE MÈDIC I DE SALUT.

integral
centre mèdic i de salut

**ASISTENCIA SANITARIA
ESPECIALIZADA EN
MEDICINA ALTERNATIVA
O NO CONVENCIONAL**



- MEDICINA NATURISTA**
- MEDICINA HOMEOPÁTICA**
- MEDICINA TRADICIONAL CHINA-ACUPUNTURA**
- GINECOLOGÍA Y MEDICINA DE LA MUJER**
- PSICOLOGÍA Y DESARROLLO PERSONAL**
- OSTEOPATÍA**
- FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA**
- QUIROMASAJE**
- DRENAJE LINFÁTICO**
- REFLEJOTERAPIA PODAL**
- SHIATSU**
- ESTÉTICA NATURAL**
- SOFROLOGÍA**
- ASESORAMIENTO SOCIO-FAMILIAR**
- MÉTODO TOMATIS®**
- TRATAMIENTOS CON FANGO SULPHATHERM**
- AYURVEDA Y TERAPIA CUERPO-MENTE**

OSTEOPATÍA

Louise Barrow

Osteópata.
Especializada en osteopatía tisular, fascial, somato-emocional y bio-dinámica para niños y adultos.

Ainhoa Goenaga

Osteópata. Consteladora. Fisioterapeuta.
Osteopatía sistémica para niños y adultos.

Diego Potes

Osteópata. Fisioterapeuta.
Osteopatía funcional para niños y adultos.
Fisioterapia respiratoria para niños.



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

www.integralcentremedic.com
Teléfono: 934 677 420
C/ Diputación, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona
info@integralcentremedic.com