

# Reflexiones sobre el efecto placebo en Homeopatía y Flores de Bach

Tipo de artículo: CAM

**A pesar de que los remedios florales de Bach no son lo mismo que los remedios homeopáticos, frecuentemente se asume que ambas disciplinas se benefician del "efecto placebo" debido a la falta de evidencia científica convencional que indique lo contrario.**

**Teniendo en cuenta estos paralelismos, por tanto, parece conveniente explorar los estudios realizados con homeopatía para intentar arrojar luz sobre esta cuestión.**

**DADO QUE** tanto los pacientes como los terapeutas homeopáticos suelen compartir unas creencias firmes en cuanto a la efectividad del tratamiento homeopático, algunos han sugerido que este aspecto podría ser uno de los motivos por los que los homeópatas suelen establecer un lazo estrecho con sus pacientes (Ref. 1). Po-

dríamos utilizar el mismo argumento en el caso de las flores de Bach, dado que los terapeutas florales también creen firmemente en la terapia que administran.

Ciertamente, es interesante el hecho de que los ensayos realizados comparando efecto de la homeopatía frente a placebo contra el dolor, la inflamación y los hematomas no hayan encontrado ninguna evidencia positiva sobre la eficacia del tratamiento homeopático (Ref. 2,3), y sin embargo un estudio piloto aleatorizado doble ciego controlado con placebo haya demostrado de forma significativa unos resultados positivos a favor del tratamiento homeopático para la otitis media en los niños (Ref. 4). Curiosamente, la otitis media es la causa más frecuente de prescripción de antibióticos en niños, a pesar de la escasa evidencia que soporte su efectividad para esta patología (Ref. 5). También podríamos, por tanto, argumentar que los antibióticos no son más efectivos que el placebo.

Sin embargo, basándonos en la premisa de que dar gránulos de azúcar es tan efectivo como dar potentes fármacos analgésicos, los así denominados "placebos" deberían por consiguiente ser recomendados de forma activa en lugar de condenados y, todavía más, no debería importarnos si su éxito depende de una creencia errónea o de su eficacia intrínseca (Ref. 6). En palabras de Moerman y Jonas, "el efecto placebo consiste precisamente en la sanación", y el proceso de sanación está influenciado por la comunicación, la transferencia de poderes y el cuidado. De hecho, el efecto placebo ha sido definido como un "fenómeno neurofisiológico tan real como cualquier otra cosa" (Ref. 7).

Otros han argumentado que es la expectativa (y no las creencias) la que subyace en el fondo a la mayoría de casos de efecto placebo, y que estos efectos podrían estar mediados por cambios en



los estados emocionales (Ref. 8). Así, tanto la memoria como la propia experiencia de los síntomas previos (como el dolor, por ejemplo), la expectación, la anticipación, la cultura y el miedo a lo conocido y desconocido influyen en la forma en que el cerebro responde a los estímulos, a los acontecimientos y a la información. De hecho, se ha afirmado que "estar en buena salud implica estar en equilibrio, físico y emocional" (Ref. 9), observación que curiosamente coincide con el propósito de los remedios florales, utilizados para el tratamiento de las emociones con el fin de recuperar el equilibrio. Por consiguiente, si aceptamos la visión de que encontrarse libre de tensión emocional y ansiedad equivale a encontrarse en un estado de relajación física (Ref. 10), así como el hecho de que encontrarnos en un estado de relajación física implica encontrarnos libres de dolor (Ref. 11,12), entonces la asociación entre la acción de las flores de Bach y el alivio del dolor se vuelve mucho más clara.

Un experimento reciente realizado por Hynland y colaboradores y publicado en la Revista de Investigación en Medicina Psicosomática estudió el papel que juegan aspectos como la espiritualidad, que son capaces de predecir la respuesta placebo independientemente de la expectación, las creencias holísticas y la actitud

hacia las terapias complementarias (Ref. 13). En dicho experimento, se utilizaron los remedios florales de Bach como intervención placebo, basándose en el hecho de que "las esencias florales son efectivas en la medida en que la gente adquiere la creencia de que lo son". Los resultados del experimento suponen un reto a la hipótesis existente de que el efecto placebo está basado en la expectación. El estudio concluyó que los datos "no explican por qué, independientemente de sus expectativas previas, algunas personas experimentan beneficios con sustancias farmacológicamente inertes". Sin embargo, el aspecto esencial del estudio de Hynland y colaboradores reside en el hecho de que intenta desglosar el efecto placebo y clarificar qué es lo que en el fondo está teniendo lugar cuando un fenómeno teóricamente "inexplicable" produce una mejoría en la salud y el bienestar de las personas.

Otros autores como Stock (Ref. 14) defienden la importancia de reconocer la fuerza del efecto placebo. Campbell, por su parte, razona que mientras que el efecto placebo "todavía mantiene un cierto elemento de charlatanería", no deberíamos ignorar la importante contribución que realiza sobre el cuidado de la salud. Es una pena que haya sido denigrado simple-

mente por la mala reputación del término o por ser considerado un sinónimo de "inútil".

Dos recientes estudios aleatorizados doble ciego controlados con placebo concluyeron que los remedios florales de Bach son, en el mejor de los casos, un "placebo efectivo" (Ref. 15,16). Por otra parte, otros estudios cualitativos han ofrecido resultados esperanzadores (Ref. 17, 18-25). Sin embargo, todavía no se ha publicado ningún estudio científicamente convincente que muestre resultados positivos para los remedios florales de Bach como agente terapéutico con derecho propio. Y, hasta que así suceda, los resultados positivos que experimentan aquellos que defienden esta terapia, demostrados hasta cierto punto por estudios como el que comentamos en este mismo número (véase *"¿Juegan las Flores de Bach un papel en el control del dolor? Análisis crítico de su valor terapéutico y su potencial como método psicológico para el alivio del dolor más allá del efecto placebo"* en este mismo número de Digitalis), permanecerán en cierta medida un misterio. Después de todo, las flores de Bach, junto con otras terapias que poseen poco o ningún fundamento científico en cuanto a eficacia se refiere, trabajan en una dimensión del ser humano que podríamos considerar como intangible: pensamiento, espíritu, energía. ◀

## REFERENCIAS

1. A. Shang, K. Huwiler-Müntener, L. Nartey, P. Jüni, S. Dörig and J.A.C. Sterne et al., Are the clinical effects of homeopathy placebo effects? Comparative study of placebo-controlled trials of homeopathy and allopathy, *Lancet* 366 (9487) (2005), pp. 726-732.
2. S.A. Lokken, Skjelbred and C.F. Borchgrevink, Effect of homeopathy on pain and other events after acute trauma: placebo controlled trial with bilateral oral surgery, *BMJ* 310 (1995), pp. 1439-1442.
3. C. Stevinson, V.S. Devaraj, A. Fountain-Barber and S. Hawkins, Homeopathic arnica for prevention of pain and bruising: randomized placebo-controlled trial in hand surgery, *J R Soc Med* 96 (2003), pp. 60-65.
4. J. Jacobs, D.A. Springer and D. Crothers, Homeopathic treatment of acute otitis media in children: a preliminary randomized placebo-controlled trial, *Pediatr Infect Dis J* 20 (2001), pp. 177-183.
5. P. Fisher, Homeopathy for acute otitis media—Commentary on Jacobs, J., Springer, D.A., Crothers, D., 2001. Homeopathic treatment of acute otitis media in children: a preliminary randomized placebo-controlled trial, *Paediatr Infect Dis J* 20 (2001), pp. 177-183 [Focus *Altern Complement Ther* 6(3):198-9].
6. G. Stock, If the goal is relief, what's wrong with a placebo?, *Am J Bioethics* 3 (4) (2003), pp. 53-54.
7. D.E. Moerman and W.B. Jonas, Toward a research agenda on placebo, *Adv Mind-Body Med* 16 (1) (2000), pp. 33-46.
8. S. Stewart-Williams, The placebo puzzle: putting together the pieces, *Health Psychology* 23 (2) (2004), pp. 198-206.
9. J.I. Cohen, Stress and mental health: a behavioural perspective, *Issues Mental Health Nurs* 21 (2000), pp. 185-202.
10. Carr ECJ, Mann EM. Basingstoke: Palgrave Macmillan; 2000.
11. M. Alexander, Aromatherapy & immunity: how the use of essential oils aid immune potentiality, Part 3: immune responses to inflammation and essential oils useful in inhibiting them, *Int J Aromather* 11 (4) (2001), pp. 220-224.
12. Fox, T.J. Shephard and N. McCain, Neurologic mechanisms in psychoneuroimmunology, *J Neurosci Nurs* 31 (2) (1999), pp. 87-96.
13. M.E. Hyland, A.W.A. Geraghty, O.E.T. Joy and S.I. Turner, Spirituality predicts outcome independently of expectancy following flower essence self-treatment, *J Psychosom Res* 60 (1) (2005), pp. 45-52.
14. G. Stock, If the goal is relief, what's wrong with a placebo?, *Am J Bioethics* 3 (4) (2003), pp. 53-54.
15. H. Walach, C. Rilling and U. Engelke, Efficacy of Bach-flower remedies in test anxiety: a double-blind, placebo-controlled, randomized trial with partial crossover, *J Anxiety Disord* 15 (2001), pp. 359-366.
16. N.C. Armstrong and E. Ernst, A randomised, double-blind, placebo-controlled trial of a Bach Flower Remedy, *Perfusion* 12 (1999), pp. 440-446.
17. C. Callis, Using the remedies in a medical centre, *Dr. Edward Bach Found Practitioner Bull* 15 (1997), p. 4.
18. M.E. Campanini, Terapia con i fiori di Bach: risultati di un monitoraggio SU 115 pazienti, *La Med Biol* 2 (1997), pp. 37-43.
19. J.R. Cram, Effects of two flower essences on high intensity environmental stimulation and EMF: a matter of head and chest, *Subtle Energies energy Med J* 12 (3) (2001).
20. Cram. Flower essence therapy in the treatment of major depression: preliminary findings. *IJHC*, 1(1). 2001b .
21. Cram JR. Flower essences and stress profiling: a matter of head and heart. 2003 .
22. Cram JR. A psychological and metaphysical study of Dr. Edward Bach's flower essence stress formula. 2005 .
23. M.P. Masi, Bach flower therapy in the treatment of chronic major depressive disorder, *Altern Ther Health Med* 9 (6) (2003).
24. M. Rossi and M. Setti, Fiori di Bach: influenze selettive e diversificate su sistemi chimico-fisici, *La Med Biol* 15 (3) (1997), pp. 54-61.
25. G. Rühle, Pilotstudie zur Anwendung von Bach-Blütenessenzen bei Erstgebärenden mit verlängerter Tragzeit (Pilot study of Bach flower essences administered to first-time mothers in prolonged pregnancy), *Erfahrungsheilkunde* 44 (12) (1995).
25. Weisglas M.S. Personal growth and conscious evolution through Bach flower essences. *California Institute of Asian Studies*, 147pp *Dissertation Abstracts Int*, 41 (9):March 1981, 1979.

## Objetivos de cada sección

### CARTAS DE LOS LECTORES

En este apartado se pretende dar cabida a las diferentes opiniones y puntos de vista que puedan aportar los lectores en relación a los temas de interés de la revista, con la finalidad de que la pluralidad de opiniones genere un debate enriquecedor para todos los lectores.

No se aceptarán para publicación aquellas cartas con finalidad publicitaria, o aquellas que ridiculicen o realicen una crítica deshonesta a una persona o a una opinión.

Cuando se considere oportuno, algunas de las cartas serán comentadas o respondidas por el comité editorial, y publicadas junto con la correspondiente respuesta.

Las cartas deberán enviarse por correo electrónico a la dirección [cartaslectores@e-digitalis.com](mailto:cartaslectores@e-digitalis.com), y no deberán tener una extensión superior a 500 palabras. Deberán ir acompañadas de su correspondiente bibliografía, cuando proceda. Podrán ir firmadas con nombre y apellidos o con iniciales.

### ARTÍCULOS SOBRE CAM

Existen actualmente más de 10 publicaciones científicas sobre CAM indexadas en la base de datos PubMed (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi>). Todas ellas publican sus artículos tras un proceso de revisión por pares (peer review), y aplican unos criterios de selección basados en la rigurosidad metodológica de los trabajos enviados para su publicación. Lamentablemente, la mayoría de los artículos sobre CAM indexados en PubMed están en lengua inglesa o alemana.

En esta sección se comentan artículos relevantes de actualidad que han aparecido en dichas publicaciones, así como otros artículos relacionados con las CAM que se hayan publicado en revistas de interés médico general. También se publicarán artículos de investigación (o de revisión) originales (es decir, que no se hayan publicado hasta la fecha en ninguna revista, tanto de nuestro país como extranjera).

Los manuscritos serán revisados por el comité editorial de Digitalis y solo serán publicados en el caso de que cumplan con los requisitos de calidad y rigor metodológico establecidos por éste. En caso contrario, se proporcionará al autor principal del trabajo la información necesaria para realizar las correcciones pertinentes. En el caso de que el comité editorial no juzgue un trabajo como adecuado para su publicación, el trabajo podrá ser rechazado. La aceptación o no de un trabajo no depende de sus resultados o conclusiones, sino de la metodología y rigor con el que haya sido llevado a cabo.

El objetivo primordial de esta sección es, pues, aportar nuevos datos provenientes de investigación empírica, de una forma neutral y eliminando en la medida de lo posible los sesgos derivados de intereses personales, comerciales, o aspectos subjetivos o de opinión.

### METODOLOGÍA

Esta sección tiene una finalidad fundamentalmente formativa. En ella se proporciona información actualizada sobre metodología de la investigación en Ciencias de la Salud.

Si bien la metodología científica utilizada para la investigación en las Ciencias de la Salud posee un carácter dinámico, en las últimas décadas existe un gran consenso en lo referente a los métodos más adecuados para estudiar las enfermedades, sus causas y sus tratamientos. Diversos comités científicos han aportado normas generales, ampliamente aceptadas y utilizadas en la comunidad científica, sobre cómo llevar a cabo los estudios de investigación.

El estudio de las CAM desde una óptica científica es desde hace algunos años objeto de debate y controversia, especialmente en lo referente a la metodología a emplear. Así, algunos autores recomiendan utilizar unos criterios metodológicos similares a los que se utilizan en el resto de Ciencias de la Salud, mientras que otros proponen una cierta modificación de algunos de estos criterios, en ocasiones bajo una óptica filosófica o epistemológica diferente. Estos aspectos y sus diferentes implicaciones serán asimismo objeto de reflexión en esta sección.

### ARTÍCULOS DE INTERÉS GENERAL

Sección en la que se resumen y comentan trabajos de investigación científica general (no relacionados necesariamente con las CAM) publicados en revistas médicas internacionales de reconocido prestigio, sobre temas de interés general para la salud.

# DIGITALIS

Publicación de ISMET sobre investigación en Terapias Naturales

[www.e-digitalis.com](http://www.e-digitalis.com)



INSTITUTO SUPERIOR DE  
MEDICINAS TRADICIONALES

C/Floridablanca, 18-20 - 08015 Barcelona  
tel. 93 426 50 50 - [info@ismet.es](mailto:info@ismet.es)

[www.ismet.es](http://www.ismet.es)

Nº14/ Octubre 2007

Dirección: Àlex Badrena · Editor: Jordi Vinadé

Redactores: Ana Belén Fraile, Josep Serrano, Beatriz Lavado, Sergi Soler

Consejo Científico: Carles Bautista, Sarai De la Fuente

Diseño y maquetación: Morivati · Publicidad: Núria Mas