

Pregunta en Redes Sociales se hizo viral: especialistas analizan esta ancestral técnica

¿Sirve hacerse una cruz en una picadura para disminuir la comezón? Hay una teoría científica que lo explica

MARCELO POBLETE

Una simple publicación en la red social X se hizo viral. "Necesito que alguien me explique el mecanismo fisiopatológico por el cual cuando te haces la cruz de la muerte en una picadura de mosquito, automáticamente te deja de picar", escribió una usuaria que recibió miles de retuits y comentarios. Uno de ellos, de Laura, una doctora que en su LinkedIn menciona que tiene especialización en tratamiento de dolor no oncológico, comentó: "¡Es por la teoría de la compuerta! (de Melzack y Wall, los autores) el prurito (sensación de picazón) viaja por fibras tipo C, las mismas que transmiten (junto con las A) el dolor, entonces, compiten los estímulos, y en ese caso, gana el dolor. Es el 'por qué de sobarse' disminuye el dolor", escribió sobre esta técnica, que expertos aseguran que aún no existe información científica concluyente, pero que puede tener alguna lógica debido a cómo funcionan nuestro cerebro frente a ciertos estímulos.

Teoría de la compuerta

La teoría de la compuerta es un modelo conceptual que busca explicar la manera en que cómo se procesa y modula el dolor en el sistema nervioso central. Esta teoría sugiere que la experiencia del dolor no es solo producto de la activación de las fibras nerviosas que envían señales de dolor al cerebro, sino que implica una interacción entre diferentes tipos de neuronas y regiones del sistema nervioso, es decir, son compuertas que se abren y cierran dependiendo del estímulo que reciban, en este caso, el de una cruz en una picadura. Aunque su efecto real no es concluyente, es posible entender la lógica tras esa tradicional medida de emergencia recomendada de generación en generación. El doctor Jorge Díaz, salubrista y exdirector del Servicio de Salud Valparaíso San Antonio, dice que si bien falta evidencia sobre hacer una cruz sobre una picadura de algún insecto, "sí hay indicios de personas que nos dicen que disminuye las molestias, esto podría estar asociado a los estímulos propioceptivos que suben por ramas nerviosas que van compartiendo diferentes estímulos", comenta. "Es decir, si yo tengo una lesión que me genera dolor, al aplicar una lesión en una zona continua o incluso alejada, podría minimizar la percepción del dolor en la zona inicial, lo que en algunos casos se ha denominado la

"Si yo tengo una lesión que me genera dolor, al aplicar una lesión en una zona continua o incluso alejada, podría minimizar la percepción del dolor en la zona inicial, lo que en algunos casos se ha denominado la teoría de la compuerta", dice el doctor Jorge Díaz.



teoría de la compuerta", explica.

Percepción

Por su parte, la neuróloga Perla David está de acuerdo en que aún faltan estudios científicos sobre el efecto de la cruz y su efecto sobre el dolor o la picazón producto de una picadura, sin embargo, encuentra sentido en la lógica tras Teoría de la

Compuerta, ya que implica, para ella, engañar al cerebro con otro estímulo. "Igual a lo que ocurre con las quemaduras, con la inervación es mayor en la superficie. Las quemaduras grandes, que afectan el interior de los tejidos, duelen menos, pienso que ese sería el efecto. Cortar un poco la inervación mental como para que no transmita la sensación de picazón y de ardor. Es interrumpir de forma

Beatriz Arteaga, directora de la Escuela de Enfermería de Universidad de las Américas (Udla) dice que la técnica de la cruz "carece de evidencia científica que la avale, más bien se ha descrito como un efecto placebo o psicológico.

localizada la percepción de las terminaciones nerviosas finas", opina.

Frío

Beatriz Arteaga, directora de la Escuela de Enfermería de Universidad de las Américas (Udla) dice que la técnica de la cruz "carece de evidencia científica que la avale, más bien se ha descrito como un efecto placebo o psicológico, porque cuando hay una picadura de insecto, en esa zona se produce una reacción inmunológica inflamatoria con liberación de mediadores de inflamación, que provocan en la zona afectada, enrojecimiento, inflamación, dolor, prurito o picazón". Añade que "lo que se recomienda para disminuir la picazón, como primera instancia, es aplicar frío o hielo. Posteriormente, se pueden aplicar, bajo supervisión médica, antihistamínicos, antiinflamatorios, ungüentos o cremas para disminuir la sensación de dolor".

Cremas

En sintonía con los especialistas, Karen Slaibe, Kinesióloga Clínica HighCare, señala la falta de experiencia científica y que este tipo de técnicas solo funcionan de manera temporal "al comprimir (la zona) uno sí genera un adormecimiento, por hacer doler la zona afectada. Si hay un efecto de las compuertas del dolor, pero es mínimo el tiempo", advierte. "Para que deje de picar por horas o que la pápula vaya a bajar es mejor aplicarse cremas, y si la persona es alérgica aplicar repelentes para evitar picaduras, pero hacerse una cruz con la uña carece de evidencia científica", resume.