



MEDICINA ALTERNATIVA COMO MEDICINA COMPLEMENTARIA

Espinosa Romano Luis Ángel



MEDICINA ALTERNATIVA

COMO MEDICINA COMPLEMENTARIA

Objetivo

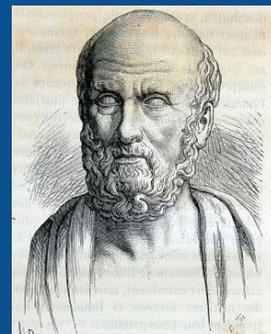
- Conocer los diferentes tipos de medicina alternativa y su aplicación.
- Informarnos sobre la eficacia de la medicina alternativa.
- Saber si la medicina alternativa podría suplantar a la tradicional o solo le sirve de apoyo.

Así mismo el objetivo de presentar este ensayo es poner a disposición del médico y personal del área de la salud información práctica que le permita conocer alternativas que junto con otros profesionales contribuyan al bienestar de sus pacientes y conocer las bases sobre las que se estructuran formas terapéuticas alternativas que los pacientes puedan tener al momento de recibir la consulta y sobre las que el medico puede ser cuestionado.

De la misma manera este escrito busca informar a la población en general sobre los diferentes tratamientos alternativos que existen para ayudar a mejorar su salud.

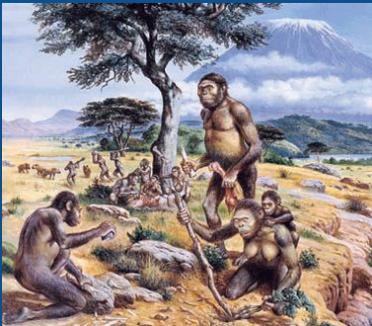
Resumen

Hipócrates hace 25 siglos decía que la salud era como "Aquel estado en el cual un individuo está en armonía consigo mismo y con el entorno, insistiendo además en que todo lo que afectaba a la mente necesariamente afectaba al cuerpo". La OMS (Organización Mundial de la Salud) define: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" La salud es



un milagro, todos queremos tener la energía, la fortaleza, el vigor, y la magia de sentirnos bien. Pero el bienestar físico y mental no se compra ni se vende, para tener salud hay que comer sano, pensar positivo y realizar ejercicio diariamente. Que sucede cuando estás enfermo, ¿A quien acudes?, ¿Qué es más conveniente para ti, la medicina convencional o la medicina alternativa?, ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada una?, ¿Qué nos ofrece cada una?.

Introducción



La medicina complementaria y alternativa se remonta a nuestros orígenes, en la prehistoria los hombres recurrían a medios naturales para curar sus padecimientos, con el paso del tiempo se obtuvieron mayores conocimientos y tecnologías, con lo que el hombre se desarrolló y con esto la medicina. A pesar de este desarrollo los remedios naturales prevalecieron y prevalecen hasta

nuestros días.

Constantemente se cuestiona su efectividad y la educación médica actual nos hace confiar en la medicina convencional o farmacéutica ya que ésta tiene bases científicas verificadas y la medicina alternativa generalmente carece de ellas.

La medicina alternativa debe ser usada como una ayuda a la medicina convencional, no sustituirla, así se le podría brindar una mejor atención ya la vez un mejor resultado al paciente.

Definición medicina alternativa

El Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (National Center for Complementary and Alternative Medicine, NCCAM,) define la medicina alternativa como un conjunto de sistemas, prácticas y productos que, en general, no se consideran parte de la medicina convencional.



El término "medicina alternativa" se utiliza para describir terapéutica que no se incluyen en el aprendizaje de la medicina convencional, como la acupuntura, el masaje terapéutico y las plantas medicinales. Las personas suelen considerar este tipo de terapias como ajenas a la medicina establecida, por eso reciben el nombre de "alternativas".

Definición de medicina complementaria



La medicina complementaria comprende las técnicas y procedimientos fuera de la medicina tradicional que sirven de apoyo a la misma, y que en teoría son complemento de esta y que sirven de herramienta a los médicos profesionales para ayudar en su estado psicológico

y emocional al paciente.

El término "Medicina Complementaria" acuñado en Inglaterra, ha venido reemplazando al de alternativa en los últimos años, y se refiere a que las terapias se usan en conjunto con los tratamientos convencionales.

Definición de medicina convencional o tradicional



La medicina convencional (también llamada "medicina alopática") se basa en el conocimiento científico del cuerpo y utiliza tratamientos que se han demostrado eficaces científicamente. Los médicos adquieren en su formación un conocimiento exhaustivo del organismo, las enfermedades y sus tratamientos.

Relación entre medicina alternativa, complementaria y convencional

Al describir estas prácticas de salud de origen no convencional, a menudo se emplean las palabras "alternativa" o "complementaria" en forma indistinta. Sin embargo, ambos términos se refieren a conceptos diferentes:

- "Complementaria" se refiere en general al uso de un método de medicina no convencional **junto con la medicina convencional.**
- "Alternativa" se refiere al uso de un método de medicina no convencional **en lugar de la medicina convencional.**

Desarrollo

Ventajas de la medicina alternativa



Las personas que son partidarias de la medicina alternativa, sostienen que los tratamientos que se emplean proporcionan servicios que no se hayan disponibles en la medicina convencional, como por ejemplo, la participación activa del paciente, los métodos terapéuticos que soportan el modelo psicosocial de la salud, los métodos alternativos para el control de las dolencias, servicios para la reducción de estrés, remedios para las cuestiones sanitarias específicas y los cuidados paliativos que comúnmente son llevados a cabo por los diferentes centros oncológicos alrededor del mundo.

Por otro lado, esta gente también proclama que todos los tratamientos alternativos derivados de este tipo de medicina poseen una eficacia de alto nivel en cuestiones de dolencias graves y leves. Se dice también que la medicina alternativa proporciona una serie de beneficios para el paciente ya que la misma ofrece muchas más opciones, incluyendo tratamientos que no se encuentran disponibles en la medicina clínica.

Desventajas de la medicina alternativa



Todos los fundamentos de la crítica a la medicina alternativa se encuentran basados en que la eficacia de la misma no ha sido comprobada científicamente. Algunas personas pueden sentir que no vale la pena invertir mucho tiempo y dinero en tratamientos cuya eficacia no ha sido demostrada.

Las pólizas de los seguros médicos raras veces cubren los tratamientos con Medicina alternativa, por lo que los pacientes deben pagarlos de su bolsillo sin ningún tipo de reembolso.

Para algunos problemas de salud, los enfoques de la medicina alternativa solos no son suficientes para ayudar a curarse a una persona. Incluso algo aparentemente leve como una infección puede requerir medicamentos tradicionales, como los antibióticos. Por eso, siempre es mejor que vayas a tu médico si tienes un problema de salud y le hables abiertamente de cualquier técnica alternativa que te gustaría probar.

Otra razón por la que deberías ser sincero con tu médico sobre las técnicas de medicina alternativa es porque, en algunos casos, las prácticas de esta pueden interferir con los tratamientos de medicina tradicional. Por ejemplo, ciertos suplementos a base de plantas medicinales pueden interferir con algunos medicamentos, como los que se utilizan en el tratamiento de la diabetes o los anticonceptivos.

Tipos de medicina alternativa

El Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa ha clasificado en cinco grupos las principales terapias que existen. De esta manera podemos conocer las alternativas a la mano antes de decidir cuál es la que mejor nos conviene. Los cinco grupos son los siguientes:

- Sistemas Médicos Alternativos
- Intervenciones Mente-Cuerpo
- Terapias basadas en la biología
- Métodos basados en la manipulación del cuerpo
- Terapias de energía

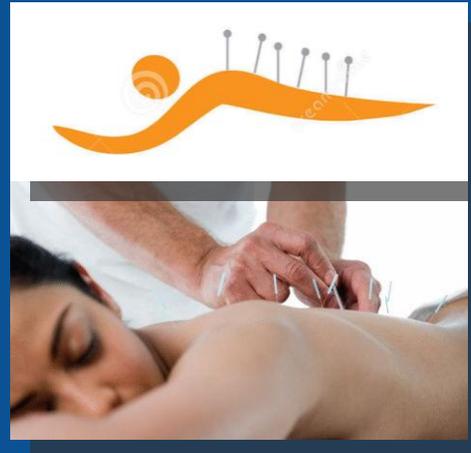
A. Sistemas médicos alternativos

Son sistemas basados en teoría y práctica, muchos de ellos han evolucionado o vienen directamente de la medicina tradicional. Algunos sistemas médicos alternativos son:

Acupuntura:

La acupuntura es una técnica de la medicina tradicional china, se basa en la inserción y manipulación de agujas finas en determinados puntos de la superficie cutánea con el objetivo de restaurar la salud y el bienestar del paciente. Es reconocida y aplicada mundialmente, los principales trastornos tratados con esta técnica son los siguientes:

- Trastornos locomotores: espondilitis cervical, tortícolis, artritis reumatoide, neuralgia intercostal, traumatismo torácico, espondilitis anquilosante.



- Trastornos respiratorios: resfriado común, sinusitis maxilar, sinusitis frontal, bronquitis crónica., asma bronquial.
- Trastornos cardiovasculares: neurosis cardiaca, agotamiento en la enfermedad coronaria, hipertensión, hipotensión.
- Trastornos gastrointestinales: gastritis, gastroenteritis, úlceras gástricas y duodenales, diarrea, colitis,
- Trastornos neurológicos: cefalea y migraña, neuralgia, hemiparesias, paresia facial, epilepsia.

Ayurveda:

El ayurveda es el primer sistema holístico que estudia el cuerpo, la mente y las emociones del individuo para diagnosticar las enfermedades, tratando los factores que las causan y no sólo sus síntomas.

Los objetivos principales del ayurveda son la eliminación de impurezas, la reducción de los síntomas, el aumento de la resistencia a las enfermedades, la reducción de la preocupación y el fomento de la armonía en la vida del paciente. Para lograr esto se recurre a gran variedad de productos y técnicas para limpiar el organismo y restaurar el equilibrio, se hace uso en gran medida de las plantas y otros aceites vegetales, incluyendo las especias comunes.



B. Intervenciones Mente Cuerpo

Son un cúmulo de técnicas diseñadas para mejorar la conexión mente-cuerpo, y sobre todo la capacidad de la mente a actuar sobre ciertos síntomas.

Yoga:



La palabra yoga viene del sanscrito “yuj” que significa fusionar, unir. El yoga se originó en la India, consiste en un conjunto de disciplinas físico mentales que se encuentran destinadas a conseguir la perfección espiritual y la unión con lo absoluto. El yoga tiene varias ramas o tipos los cuales son los siguientes:

- Hatha- yoga o yoga de las posturas físicas
- Raja – yoga o de la concentración interiorizada
- Jñana – yoga o de labusqueda intelectual del Absoluto
- Karma – yoga o de la accion dedicada a Dios.
- Bhakti – yoga o del amor dirigido hacia Dios
- Astanga – yoga o de los ocho pasos
- Kundalini – yoga o de la consciencia.

La práctica regular del Yoga, rápidamente mejora la flexibilidad, el tono muscular y el estado físico en general.

Tai chi:

El Tai Chi es un tradicional arte marcial chino. Combina profunda respiración del diafragma y relajación con varias posturas fundamentales que se continúan unas con otras con movimientos lentos, delicados y suaves. Todo ello produce en la persona que lo realiza múltiples beneficios tanto a nivel físico como psicológico.



La práctica regular del tai chi tiene diversos efectos positivos sobre variados aspectos de la salud física y psíquica, como por ejemplo el sistema circulatorio, el

sistema inmunitario, la percepción del dolor, el equilibrio y en general sobre el control corporal, la movilidad y la fuerza.

C. Terapias basadas en la biología

Estas terapias utilizan sustancias que se pueden encontrar en la naturaleza para potencializar el cuerpo. Son los elementos que podemos encontrar en los suplementos dietéticos o en los productos herbales.

Fitoterapia:

La fitoterapia, conocida también como herbolaria es el uso extractivo de plantas medicinales o sus derivados con fines terapéuticos, para prevención o tratamiento de patologías.



Muchas de las plantas se usan de múltiples formas, y muchos de estos remedios pueden complementarse o tener efectos similares. Podemos beneficiarnos de las propiedades de las plantas por medio de los alimentos o bebidas, baños, inhalaciones, colutorios, gargarismos, masajes, emplastos, etc. Las formas más comunes de uso de las plantas medicinales son:

- ACEITES ESENCIALES
- ACEITES MEDICINALES
- AGUAS AROMÁTICAS
- ALIMENTO
- BAÑOS
- COMPRESAS
- CREMAS
- ESENCIAS FLORALES
- EXTRACTOS
- GOTAS
- INHALACIONES O VAPORES
- JABONES MEDICINALES
- JARABES
- MACERACIÓN
- POLVO
- UNGÜENTOS

D. Métodos basados en la manipulación del cuerpo

Técnicas donde el terapeuta mueve una o varias partes del cuerpo para obtener resultados. Entre ellas se cuenta la acupresión, la quiropraxia, terapia de masajes y la reflexología, entre otras.

Acupresión:

Tiene su origen en la antigua China, es un tipo de masaje que se realiza en puntos específicos ubicados a lo largo de todo el cuerpo con el fin de aliviar una gran variedad de síntomas y dolor.

Se práctica especialmente para tratamiento contra los dolores en general ligeros y poco intensos (de cabeza, espalda, etc.) los resfríos y la gripe, artritis, alergias, asma, la tensión nerviosa, cólicos menstruales, sinusitis, esguinces, codo de tenista, entre otros. Igualmente, el insomnio, el nerviosismo, la desazón y las náuseas, responden favorablemente al tratamiento con acupresura.



Quiropraxia:



La quiropraxia, se basa en la teoría de que muchos trastornos médicos (sobre todo los trastornos del sistema nervioso) pueden estar causados por dislocaciones en la columna vertebral. Establece que las enfermedades son una consecuencia de la acción del sistema nervioso en las funciones de los tejidos, por lo tanto, mediante la manipulación de los organos afectados, especialmente de la columna

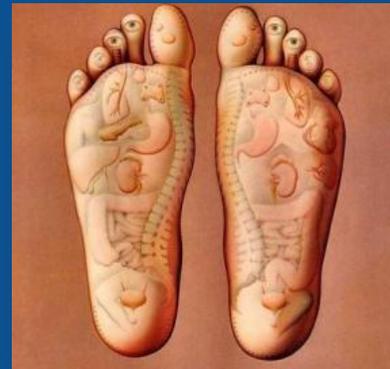
vertebral, se puede restablecer la salud del paciente.

El tratamiento implica la manipulación de la columna para lograr la curación, reajustando las vértebras que se encuentran dislocadas.

Reflexología:

La reflexología consiste en la manipulación firme y delicada de ambos pies para estimular sus puntos reflejos con el fin de:

- Aliviar la tensión del cuerpo.
- Sosegar el flujo de conciencia.
- Serenar las emociones.
- Reencontrarse a nivel espiritual.



La reflexología estimula o calma zonas del cuerpo mediante la manipulación inteligente de sus zonas o puntos reflejos en los pies. Estos puntos reflejos son la correspondencia exacta, precisa y en miniatura de otras partes, órganos y glándulas del cuerpo. La reflexología es una técnica de relajación que disipa la tensión, alivia la presión y termina por suprimir la enfermedad.

E. Terapias de energía

Las terapias de energía utilizan los campos de energía que rodean y penetran el cuerpo humano, los manipulan con las manos, como en el caso del Reiki.

Reiki:

Su funcionamiento se basa en liberar y regular el flujo de Ki en el organismo, es un sistema para equilibrar no sólo



el cuerpo, sino también la psique y el alma. Trata de lograr la sanación o equilibrio del paciente a través de la imposición de las manos del practicante, canalizando cierta supuesta "energía vital universal".

La práctica del reiki se fundamenta en un emisor o canal que, a través de sus manos o de otros métodos, transmitiría el reiki (fuerza natural que nos da vida) a un receptor que puede ser él mismo u otra persona, con el fin de paliar o eliminar molestias y enfermedades.

Falsa medicina alternativa

En muchos casos se ha dado la oportunidad de encontrarse con “charlatanes” que ofrecen diferentes tratamientos de medicina alternativa que han sabido producir heridas graves, desfiguraciones, en casos extremos, la muerte. De todos modos los grupos en contra de la medicina alternativa y los grupos a favor, están de acuerdo en que cada persona tiene el derecho de elegir el tratamiento que les resulte más adecuado, pero a la vez demandan que se informe correctamente acerca de la seguridad que representa el método elegido.



Es importante mencionar el hecho de que algunas ramas correspondientes a la medicina alternativa no son reguladas en cuanto a la identificación de quienes la ejercen por eso es importante que se proceda con suma cautela a la hora de elegir algún tratamiento provisto por la medicina alternativa.

Conclusión

La medicina alternativa se utiliza ampliamente y está creciendo rápidamente y generando una importancia económica. En África hasta un 80% de la población la utiliza. En muchos países desarrollados, la medicina alternativa se está haciendo cada vez más popular. El porcentaje de población que la utiliza es de un 48% en Australia, un 70% en Canadá, un 42% en EE UU, un 38% en Bélgica y un 75% en Francia, según datos de la OMS.

La medicina es una carrera muy amplia, el área de la salud está siempre en constante evolución y desarrollo científico; los avances médicos logran prolongar la esperanza de vida de la humanidad en los países desarrollados y es posible salvar la vida a través de rigurosas terapias ortodoxas. Muchos médicos aseguran que la medicina ortodoxa (convencional) es la solución a las necesidades de salud de las personas, creen que la medicina alternativa solo es un tratamiento sin fundamentos o bases científicas que prueben su eficiencia. Por otra parte también hay médicos que consideran a la medicina alternativa como tratamiento **complementario** de la medicina ortodoxa; creen que juntos se complementan y se obtienen mejores resultados.

La medicina complementaria y alternativa se basa en la idea de que un profesional de la salud debe tratar a la persona completa: cuerpo, mente y espíritu. Las técnicas utilizadas en la Medicina Alternativa son mucho menos invasivas que las prácticas médicas convencionales; esto quiere decir que no se basan en la cirugía ni en los fármacos habituales.

Las personas pueden también usar la medicina complementaria y alternativa cuando no están enfermas. Como mucha gente cree que técnicas como el yoga, pueden mejorar su bienestar general, las personas sanas utilizan a menudo la medicina alternativa para prevenir enfermedades y tener un estilo de vida más sano.

Referencias bibliográficas

- Revisado por Mary L. Gavin, MD. (Mayo de 2013). Medicina Complementaria y Alternativa. Recuperado el 27 de Mayo de 2014, de TeensHealth. Disponible en: http://kidshealth.org/teen/en_espanol/seguridad/alternative_medicine_esp.html#
- Nacional Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM). (Mayo 2013). Medicina complementaria, alternativa o integrativa: ¿qué significan estos términos?. Recuperado el 27 de Mayo de 2014, de NCCAM. Disponible en: <http://nccam.nih.gov/node/3768#top>
- Tratamientos Alternativos. (-----). Medicina Alternativa y Tradicional. Recuperado el 27 de Mayo de 2014, de Tratamientos Alternativos.com. Disponible en: <http://www.tratamientosalternativos.com/medicina-alternativa/>
- U. S. Department of health and human services (Enero 2011). ¿Qué es la medicina complementaria y alternativa?. Cam Basics. Recuperado el 30 de Mayo de 2014. Disponible en: <http://nccam.nih.gov/sites/nccam.nih.gov/files/informaciongeneral.pdf>
- Medicina Alternativa. (S.F.) Recuperado el : 30 de Mayo de 2014. Disponible en: <http://www.ismontessori.edu.pe/tecnologico/biblio/libros/modulo%203/Asistencia%20en%20Medicina%20Alternativa/MedicinaAlternativa.pdf>

- Bowling, A. (S.F.). MS in focus, ISSUE 15.2010. Medicina complementaria y alternativa: Un tema de EM importante en todo el mundo. Recuperado el 30 de mayo de 2014. Disponible en: http://www.msif.org/includes/documents/cm_docs/MSinFocusIssue15ES.pdf?f=1
- Aedo Santos, F.J., Granados Sanchez J.C. (Octubre-Diciembre 2000). La medicina complementaria en el mundo. Revista mexicana de medicina física y rehabilitación. Recuperado el 1 de Junio de 2014. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/fisica/mf-2000/mf004d.pdf>