

SALUD INTEGRATIVA

conoce sus beneficios

Cuando se trata de malestares o dolencias y no de enfermedades, ciertas prácticas pueden ayudarnos a vivir mejor e incluso a prevenirlos. Toma nota.

por VICKY BANIOKOU

El deterioro de nuestra salud empieza a manifestarse con una gripe, molestia o con la sensación de cansancio persistente. A no ser que se trate de enfermedades diagnosticadas por nuestro médico, crónicas, hereditarias, etc., el resto de malestares que surgen suelen atribuirse a descuidos de salud, malos hábitos alimentarios o conductuales. Cuando nos percatamos del problema y recurrimos a soluciones rápidas y urgentes. Estas últimas instancias son las que la medicina integrativa quiere erradicar, proponiendo la fórmula ‘control,-prevención-tratamiento adaptado’.

EN QUÉ CONSISTE

La medicina integrativa engloba la medicina convencional y la medicina natural, para poner a disposición del paciente todos los instrumentos posibles para su curación. Mantener el organismo desintoxicado y un sistema inmune sano y fuerte es la manera más efectiva de evitar enfermedades.

► **Farmacía artesanal.** Cumpliendo con su función de medicina complementaria, se aplica priorizando la potencialidad de la medicina natural, aceptando a su vez el enorme papel que la medicina convencional ha tenido en la mejora de la calidad de vida y en la supervivencia de la población. El especialista en Salud Integrativa de la Clínica UME, Pedro Rodríguez da el ejemplo de una persona que acude al

servicio de urgencias que “podría ser tratada directamente con técnicas de acupuntura, con una reducción inmediata del dolor”, para explicar el lado práctico de esta tendencia.

¿CÓMO ELEGIR LA TERAPIA MÁS ADECUADA PARA TI?

Cada dolencia se experimenta de una manera única y por eso el tratamiento tiene que ser personalizado. Se trata de situar a las personas en las mejores condiciones para que la naturaleza actúe. Pero ¿cuáles serían los métodos naturales? “Posturología, acupuntura, alimentación integrativa, yoga terapéutico y reiki son algunas de los múl-

tiples usos que se pueden realizar en la consulta”, explica Pedro Rodríguez. “Otros doctores utilizan técnicas noesiológicas para poder intervenir quirúrgicamente sin anestesia y muchos dentistas pueden llevar a cabo extracciones dentales con este método”. Hay que conocer el estado de cada paciente para encontrar la terapia que ataca directamente al problema. La acupuntura funciona muy bien en problemas musculares y esqueléticos, pero el uso de la fitoterapia puede mejorar los mismos síntomas por otras vías, inhibiendo proteínas que generan inflamación. La consulta previa al historial de la persona es la que aclara las dudas.





LAS TERAPIAS INTEGRATIVAS SON APTAS PARA TODOS

Según nuestro experto, este es un mito que muchas veces se utiliza para restar valor a la medicina integrativa y excluirla como opción de los procesos sanitarios tradicionales. “El paciente nunca debe abandonar un tratamiento médico y farmacológico sin supervisión ni asesoramiento directo de su prescriptor”, añade Pedro Rodríguez. Solo trabajando en red se puede orientar acerca de qué tipo de técnicas se pueden emplear de forma conjunta. Por supuesto, cada terapia actúa de forma distinta, al igual que cualquier medicamento. Todas las terapias integrativas tratan

LA MEDICINA INTEGRAL SITÚA AL PACIENTE EN LAS MEJORES CONDICIONES PARA QUE LA NATURALEZA ACTÚE

de mejorar la salud de los pacientes estableciendo hábitos que cambian la rutina de las personas. Muy parecido a las dietas que recita un nutricionista, en este caso se prescriben tácticas basadas en las debilidades y faltas de cada individuo. La parte que regula la alimentación, por ejemplo, es algo muy personal pero otros aspectos como el



Pedro Rodríguez
ESPECIALISTA
EN SALUD
INTEGRATIVA
CLÍNICA UME
(ALICANTE).

“HUMANIZAR LA ASISTENCIA”

■ **“Mejorar la calidad de vida**, reducir episodios de dolor y ser menos dependientes de tratamientos farmacológicos son las aspiraciones de alguien que sigue técnicas de la salud integrativa. Por su parte, los especialistas colaboran con el mundo sanitario con tal de humanizar la asistencia médica y priorizar la prevención antes que la solución rápida, a menudo dañina, de una patología. Centrarse no solo en su enfermedad”.

ejercicio o la eliminación de conductas tóxicas (tabaquismo o alcohol) son recomendadas a todos por igual.

LA POLÉMICA EN ESPAÑA

Actualmente, este tipo de terapias no se prohíben en nuestro país, pero quien decida ofrecerlas no podrá hacerlo en un centro sanitario ni tampoco publicitar una potencial cura si no está demostrado. Es la última medida que ha adoptado el Gobierno en el marco del Plan de Protección de la Salud frente a las Pseudoterapias que se aprobará por Decreto Real. Así se pretende cambiar la cultura científica de la ciudadanía. Es un debate abierto entre medicina más ‘científica’ que duda de la efectividad de la manipulación de aspectos tan globales como el fisiológico, psicológico, nutricional y social. Sin embargo, los españoles parecen confiar en la medicina integral avalada por la OMS, ya que el 59,8 % de la población busca el tratamiento de acupuntura y un 52,7 % tiene a su vez muy demandada la cura que ofrece la homeopatía. ♦