



LA IMPORTANCIA QUE PRESENTA HOY EN DÍA LA MEDICINA ALTERNATIVA



REALIDAD O MITO: LA IMPORTANCIA QUE PRESENTA HOY EN DÍA LA MEDICINA ALTERNATIVA

Daniel Ulises López Sarmiento
Gerontólogo

Técnico en enfermería general y Técnico Quiropráctico.

Resumen

La medicina alternativa abarca dietas especiales, dosis muy altas de vitaminas, preparados con hierbas, tés especiales y terapia con imanes. Por ejemplo, es posible usar una dieta especial en lugar de medicamentos contra el cáncer como tratamiento del cáncer. También se llama medicina heterodoxa, medicina marginal y medicina no convencional.

La medicina tradicional es una opción para el tratamiento y prevención de enfermedades. Aunque cada vez su uso es más común, existen varios mitos y verdades en torno a su aplicación. La medicina complementaria y alternativa es un término para describir productos y prácticas médicas que no son parte de la atención médica estándar. (Instituto Nacional del Cáncer , 2021)

La biomedicina o medicina occidental es la más conocida. También está la alternativa, que es practicada por médicos dedicados a terapias como la acupuntura y la que utiliza los principios activos de las plantas.

Cada especie de planta tiene distintas contraindicaciones. Algunas son conocidas por tener alcaloides hepatotóxicos que podrían causar problemas a la salud.

La gran mayoría de plantas medicinales que utilizamos hoy en día, han sido empleadas desde tiempos muy remotos, a lo largo de toda nuestra historia. A día de hoy, la mayoría de estas

Palabras Clave: Tratamiento, Dosis, Herbolaria, Riesgos.

Plantas cuentan con estudios científicos que demuestran su eficacia y a menudo son utilizadas en la elaboración de numerosos medicamentos.

Las plantas medicinales son medicamentos pero en cantidades muy pequeñas. Gran parte de los fármacos que utilizamos se obtienen de las plantas y por este motivo, hay que tener cuidado con su consumo ya que pueden interactuar con otros medicamentos o suplementos nutricionales.

- Vitaminas y suplementos alimentarios.
- Productos botánicos, que son plantas o partes de plantas. Un ejemplo es el cannabis.
- Hierbas y especias, como cúrcuma o canela.
- Alimentos o dietas especiales.

A ese auge ha contribuido la OMS de un modo que merece ser conocido. La organización ha tratado de delimitar el alcance de las medicinas tradicionales y, en este sentido, es digno de señalar el escaso uso que ha hecho del término de medicina alternativa.

Para la OMS, medicina tradicional es el conjunto de prácticas, métodos, conocimientos y creencias en materia de



salud que implican el uso con fines médicos de plantas, partes de animales minerales, terapias espirituales y técnicas y ejercicios manuales aplicados para tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades o preservar la salud. (Valtueña, 2003)

La medicina tradicional mexicana es un mosaico de piezas procedentes de culturas diferentes que han determinado históricamente el desarrollo de la cultura nacional. La cultura de México actual proviene del sincretismo que se produjo entre las culturas prehispánica y española fusionadas desde finales del siglo XVI. (SILVA, 2017)

En una definición tan amplia caben numerosos procedimientos, pero la OMS ha concedido atención particular a la acupuntura, la fitoterapia y la homeopatía, si bien reconociendo el creciente uso de la medicina ayurvédica y unani (procedentes de la India), la osteopatía y la quiropráctica. (Valtueña, 2003)

Se puede decir que en la actualidad aun se sigue haciendo uso de algunos remedios alternativos en base a la herbolaria que conlleva al propósito mismo del mejoramiento desde las enfermedades comunes como la gripa, resfriado, infecciones y/o dolores intestinales, hasta las más fuertes como lo puede ser el cáncer o hasta en el caso de los casos la enfermedad más reciente que dejó a nivel global con el destacable número de secuelas y síntomas que ante los más ancianos se llega a recordar los métodos caseros para tratar esos síntomas que llega a padecer una persona. Es por eso que la Organización Mundial de la Salud efectuó un análisis general de la situación actual de la medicina tradicional en todo el mundo, colaborando con expertos y definiendo una estrategia sobre la medicina tradicional de 2014 a 2023.

La medicina tradicional es reconocida hoy como un recurso fundamental para la salud de millones de seres humanos, es una parte importante de la

cosmovisión de los pueblos indígenas y representa el conocimiento milenario sobre la madre tierra y el uso de plantas medicinales que los indígenas han resguardado y que tiene un valor incalculable fortaleciendo y preservando su identidad.

Mitos de la Medicina Alternativa

Antes de consumirlas, es vital el conocer primero sus usos e indicaciones, evitar su abuso y tener muy en cuenta de que su ingesta puede interactuar con otros medicamentos que se nos hayan recetado.

Las plantas, al ser naturales, son seguras y no dañan la salud.

Lo cierto es que las plantas medicinales pueden tener efectos adversos evidentes debido a las sustancias químicas que poseen. Además, muchas plantas si no son manipuladas con cuidado pueden llegar a provocar trastornos de salud. Al igual que los medicamentos hay que saber usarlas, hacerlo con cuidado y en dosis y condiciones correctas.

Cuanto más remedios naturales con plantas medicinales se tomen, antes se obtendrán resultados.

Las plantas medicinales no hacen efecto de inmediato. De hecho, tardan más tiempo que los medicamentos en hacer efecto. Los principios activos de las plantas se suelen ir acumulando poco a poco y por ello se necesita un periodo de medicación más prolongado.

Se pueden comprar plantas medicinales de calidad en cualquier sitio.

Muchas plantas contienen componentes que en altas dosis pueden resultar tóxicos. Por ejemplo, la hiedra se utiliza en un sinnúmero de preparados para combatir el resfriado y la tos pero en dosis altas produce



trastornos digestivos, somnolencia y hasta convulsiones con elevación de la temperatura corporal. Por ello, conviene respetar siempre las dosis indicadas y en caso de duda consultar con el farmacéutico.

Medicina Complementaria y Alternativa

Estas terapias combinan la concentración mental, la respiración y el movimiento del cuerpo para relajar el cuerpo y la mente. Los siguientes son algunos ejemplos

Estas terapias combinan la concentración mental, la respiración y el movimiento del cuerpo para relajar el cuerpo y la mente. Los siguientes son algunos ejemplos

Meditación: concentración en la respiración o repetición de palabras o frases para calmar la mente.

Biorretroalimentación: método por el que la persona aprende a usar aparatos sencillos para controlar ciertas funciones del cuerpo de las que no suele estar consciente, como la frecuencia cardíaca (latidos del corazón o pulso).

En este caso, nuestra recomendación es que compres la planta a granel en herbolarios de confianza.

Aunque las plantas medicinales pasan por controles de calidad, el cultivo, la recolección y la clasificación de las plantas son vitales para asegurar la calidad y seguridad del producto.

Las plantas medicinales es preferible emplearlas secas.

Depende de la planta y de cómo vayamos a usarla. Si vamos a utilizar la planta en alguna receta de cocina para comerla, lo mejor es utilizarla fresca ya que así se consigue un sabor y aroma más intenso. En el caso de las tinturas y extractos también se recomienda utilizar planta fresca.

Al igual que los fármacos, las plantas medicinales durante el embarazo no pueden consumirse.

Los remedios con plantas medicinales pueden ser más útiles que algunos tratamientos clínicos.

Cierto, siempre y cuando se utilicen de la manera correcta y concienzudamente. No existen tantas diferencias entre una planta medicinal y un medicamento convencional.

La principal diferencia se encuentra en que los medicamentos sintéticos cuentan con principios activos que han sido constituidos en un laboratorio y las plantas medicinales son más naturales, pero, aun así, la mano del hombre tiene siempre la posibilidad de incrementar la dosis de principios activos y otorgarle más fuerza al medicamento o suplemento nutricional.

Hipnosis: estado de relajación y atención en el que la persona se concentra en una sensación, idea o sugestión para ayudar a sanar.

Yoga: sistema de poses y estiramientos en el que se presta atención especial a la respiración.

Tai-chi: serie de movimientos lentos y suaves centrados en la respiración y la concentración.

Imágenes guiadas: técnica por la que la persona se concentra en imágenes, fotos o experiencias para ayudar a sanar.



Intereses creativos: actividades como el arte, la música o la danza.

Manipulación corporal.

Masaje: técnica por la que se presionan, frotan o golpean los tejidos blandos del cuerpo.

Terapia quiropráctica: tipo de terapia en la que se manipula la columna vertebral, las articulaciones y el esqueleto.

Reflexología: tipo de presión en ciertos puntos de las manos o los pies para afectar otras partes del cuerpo. En todo este tema de la medicina alternativa hay que destacar que en las personas adultas mayores si pueden adentrarse a este tipo de tx.

Natural no quiere decir sin peligros.

Las terapias de medicina complementaria y alternativa comprenden una gran variedad de productos botánicos y nutricionales, como los suplementos alimenticios, los suplementos de hierbas y las vitaminas. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) no tiene que aprobar estos productos antes de la venta al público. Ni siquiera hace falta receta para comprarlos. Por eso, debe saber que la decisión de usarlos es suya. Tenga en cuenta los siguientes consejos:

Es posible que los suplementos de hierbas causen daño cuando se toman solos, con otras sustancias o en dosis grandes.

Awise al médico si toma cualquier suplemento alimenticio, incluso vitaminas, aunque piense que no hacen ningún daño. Esto es muy importante. A veces hay propagandas o información sobre productos que se usan

desde hace años, pero esto no significa que son eficaces ni libres de riesgo. En particular, debe saber que combinarlos con los medicamentos causan efectos muy distintos.

Es común que las personas no se informen de manera apropiada para toma de estas incluso ante la alimentación durante algún tratamiento.

Siempre es importante comer sano, ahora más que nunca debe hacerlo. Haga lo mejor que pueda para incorporar una variedad de alimentos que son buenos para la propia. (Pharm, 2017)

Además, es indispensable el poder contar con algún experto en el área de la medicina alternativa ya que no siempre se puede contar hoy en día con personas que estén actualizadas dentro de ello en la salud. Por eso es recomendable el mantener al margen nuestra salud con sus respectivos hábitos saludables donde el cuerpo sea compensado y evitar el anexar dosis herbolarias con las dosis farmacológicas clínicas.

Referencias

Alarcon, I. (20 de 04 de 2020). Familia. Obtenido de <https://www.revistafamilia.ec/salud/mitos-verdades-medicina-tradicional-plantas.html>

Infosalus. (15 de abril de 2018). Obtenido de <https://www.infosalus.com/estetica/noticia-10-mitos-salud-medicina-deberias-conocer-desterrar-20180415075954.html>



Instituto Nacional del Cáncer . (05 de mayo de 2021). Obtenido de <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/mca>

Pharm, S. (11 de 12 de 2017). Farmacia Torrent. Obtenido de https://www.farmaciatorrent.com/blog/naturopatia/mitos-y-verdades-sobre-las-plantas-medicinales/#Mitos_y_verdades_sobre_las_plantas_medicinales

SILVA, Á. A. (2017). Medicina Tradicional. BOLETIN CONAMED- OPS, pp. 31-34.

Valtueña, J. A. (diciembre de 2003). ELSEVIER. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-medicinas-tradicionales-alternativas-13055919>

