

## **MEDICINAS BLANDAS ¿ALTERNATIVAS TECNOLÓGICAS O UNA NUEVA FORMA DE MEDICALIZACIÓN?**

ELIZABETH GALLO, TATIANA LOPERA. Estudiantes de Primer Semestre de Medicina.

“ La vida es la prioridad y la alternativa. Fortalecer la vida, dulcificar la muerte, trascender la conciencia del cuerpo, atraer al cuerpo la conciencia del alma: Son los objetivos de todos los terapeutas, desde todas las medicinas, porque la medicina es siempre una alternativa de vida.

Por ser hombres, mujeres, llevamos en las manos y en el corazón un sanador. Cada relación humana puede ser sanadora; en una caricia, en un masaje, en la mirada, en el pensamiento compasivo también hay medicina, porque la medicina no son solo técnicas, no es solo conocimiento. La medicina va vestida de mil amores para que el amor construya, para que la enfermedad nos traiga una lección de vida, para que la muerte no sea temida ”.

### **EL INICIO DE LAS MEDICINAS BLANDAS:**

Hace algunos años se empezó a hablar de tecnologías blandas en oposición a las tecnologías duras propuestas por el sistema.

Las ramas de la medicina blanda tenían en común la búsqueda de autonomía de vida, de valores, de tecnologías, de relaciones de producción, de útiles e instrumentos o de la convencionalidad. Utilizaban la autonomía para definir sus necesidades buscando por fuera de lo convencional; en la convivencia se encontraban en relación con los otros, pero viviendo su propia autonomía, la base de la convivencialidad es: hacer por si mismo, existir por si mismo, definirse por si mismo.

El concepto de la tecnología blanda surgió inicialmente en el terreno de la energía y de la agricultura, pero es aplicable a todos los demás incluyendo la sanidad.

### **CARACTERÍSTICAS COMUNES DE LAS MEDICINAS BLANDAS:**

- Las medicinas blandas estudian al hombre en su globosidad, por lo tanto están en desacuerdo con las especializaciones. Consideran al hombre como un todo evitando así el separarlo por partes específicas como lo hacen los especialistas.
- Se hallan enfocadas hacia la prevención por esto se orientan hacia la salud y no hacia la enfermedad, dirigiéndose hacia el individuo y estimulando sus propias defensas antes de usar agentes exteriores como fármacos, radiaciones, etc.
- Su aplicación no produce efectos secundarios como la farmacoterapia, la radioterapia o la cirugía.

- Hay gran accesibilidad hacia estas medicinas ya que no requieren de la inversión de un alto capital sino que requieren de inversiones en conocimientos, trabajos creativo y manual.
- Evita el despilfarro de materias primas, protegiendo así la ecología puesto que sus elementos pueden ser fabricados artesanal o en pequeñas industrias locales.
- La persona tratada por medio de esta medicina la logra comprender fácilmente mejorando la relación médico-paciente, a diferencia de la medicina oficial en la que el paciente comprende cada vez menos la tecnología utilizada en su tratamiento.
- La salud practicada por los profesionales anula la capacidad de la gente para autoasistirse, mientras que las medicinas blandas estimulan la autonomía de los individuos con relación a su cuerpo.

### **MEDICINAS BLANDAS VS MEDICINA OFICIAL:**

Tanto las medicinas blandas como la oficial pueden ser muy eficaces para algunas cosas; las medicinas blandas pueden desempeñarse en un amplio campo en el que la medicina tradicional fracasaría: prevención, trastorno funcional, estimulación de defensas, etc., pero no pueden competir con ella en otros campos.

Por lo tanto es recomendable asociar estas dos clases de medicina en un orden lógico: ir siempre de blando a duro, es decir, primero tratar de prevenir con una medicina blanda y ya si el caso lo requiere aplicar la medicina oficial.

### **LA OTRA CARA DE LAS MEDICINAS BLANDAS:**

Se cree que el aumento de la expectativa hacia la medicina alternativa se da por diversas causas:

- Desencanto de la medicina oficial que no ha sido capaz de mantener sus promesas.
- efectos indeseables en aumento de las terapéuticas ortodoxas.
- Deshumanización de la medicina tecnificada.
- Intereses comerciales de médicos y fabricantes de toda clase de productos naturales.
- Mitología del retorno a una edad de oro y a una salud ideal.

El sentido que poseen las medicinas blandas se dirige hacia la prevención, pero desafortunadamente hoy en día muchas personas que la están practicando se están dirigiendo específicamente hacia la enfermedad ya que esto resulta ser mucho mas rentable, y esas personas se dedican a esto solo

buscando un lucro personal , cambiando así por completo el sentido hacia el cual esta dirigido esta medicina, reforzando la medicalización.

## **PUEDEN LAS MEDICINAS BLANDAS MANTERNOS SANOS HOY?**

La respuesta es negativa, es totalmente absurdo pretender que se puede estar sano viviendo en un medio insano.

Ninguna forma de medicina por muy barata, comprensible, descentralizada, limpia o blanda que sea podrá aportarnos la salud, pues esta no depende en ultimo termino de la medicina, sino de la condiciones de vida.

## **CLASES DE MEDICINA ALTERNATIVA.**

### **- Acupuntura, medicina china:**

La acupuntura se origino aproximadamente cuatro mil años antes de J.C., pero solo en el siglo VI de nuestra era fue introducida en Japón y en Corea.

Las investigaciones de personas capacitadas han demostrado que la acupuntura no es una ciencia empírica y que los chinos poseían conocimientos médicos muy avanzados en esa época; ellos conocían la anatomía humana en casi su totalidad, las técnicas de disección eran practicadas por los médicos chinos sobre los cadáveres de animales y de los condenados a muerte para estudiar de esta manera la morfología de los órganos y conocían también la cirugía.

### **Bases neurofisiologicas de la acupuntura:**

- Vías del dolor: Los receptores del dolor o nociceptores sienten la estimulación dolorosa causada por estímulos físicos, mecánicos, térmicos, químicos, están distribuidos sobre toda la piel y las mucosas como también en algunas estructuras profundas. Son terminales libres nerviosas que se conocen como fibras A delta y C deferentes porque llevan el impulso de la periferia al cordón o medula espinal y cerebro. Existen por lo menos seis vías neuronales que transportan esa información nociceptiva desde la medula espinal al tallo espinal, están deben ser organizadas en dos grupos uno que es el grupo lateral de conducción rápida y termina en el tálamo lateral y otro grupo de conducción multineurolnal de conducción lenta y termina en el tálamo medial. En el tálamo aproximadamente el diez porciento de sus neuronas son de percepción dolorosa y estas envían estos impulsos hacia diferentes núcleos del cerebro.

- Interacción entre la acupuntura y la información nociceptiva a nivel medular: En un clásico tratamiento de acupuntura, al insertar correctamente la aguja, esta pasa a través del tejido subcutáneo en estructuras profundas como musculos, tendones, fascias, ligamentos, y hasta el periostio . Al ser manualmente retorcida esta aguja y conectada a un electro-estimulador, se estimulan los tejidos subyacentes incluyendo ciertos receptores, terminales

nerviosas y musculares, que producen que producen una sensación llamada "dequi" (otorgamiento de energía ) consiste en tumefacción, pesadez, corrientazo e hinchazón.

## Que puede tratar la acupuntura?

El campo de acción de la acupuntura es fundamentalmente el de las alteraciones funcionales, teniendo en cuenta que toda perturbación energética que desembocaría en una lesión incurable, si es tratada oportunamente se evitara dicha lesión; pero cuando esta ya esta instalada la acupuntura no la puede curar, sino solamente aliviar.

La acupuntura no puede sustituir a la cirugía ni a los antibióticos o a las vacunas. Seria ilógico tratar una peritonitis con una acupuntura, pero los chinos trataban eficazmente con agujas algunas afecciones como el cólera.

Otro campo de la acupuntura es el de las algias donde se muestran superior al de todos los analgésicos modernos, sin presentar sus problemas. También ocupa un lugar muy importante en el grupo de las enfermedades psicomaticas; para los chinos estas son consecuencia de un desequilibrio energético y por lo tanto pueden tratarse eficazmente.

Uno de los mayores obstáculos para la eficacia de la acupuntura es la existencia de una lesión, estas son perturbaciones que producen un desequilibrio energético y cuanto mas antigua sea la lesión mas tendencia tiene el desequilibrio a reproducirse rápidamente, por esto es necesario un mayor número de sesiones en el tratamiento para que de este modo el tratamiento acupuntural surja efecto.

La acupuntura puede ser eficaz en muchos campos de enfermedades como por ejemplo:

Gastroenterología

Uronefrología

Ginecología- Obstetricia

Neuropsiquiatría

Reumatología

Dermatología

Pneumología

Endocrinología

Otorrinolaringología

Oftalmología

Cardiovascular

Traumatología.

Cuántas sesiones hacen falta?

La respuesta a esta pregunta puede dividirse en tres clases de enfermedades:

-Enfermedades agudas: Por ejemplo un lumbago o una ciática recientes. Se necesitan de tres a seis sesiones o más, según el caso.

-Enfermedades crónicas: Por ejemplo estados depresivos, colitis. Se necesitan de seis a quince sesiones.

-Enfermedades crónicas agudizadas: Por ejemplo rinitis, úlcera gastroduodenal. Se necesitan de seis a doce sesiones.

Evidentemente, estas cifras deben adaptarse a la evolución de la enfermedad que nunca es idéntica en dos pacientes.

Efectos secundarios de la acupuntura.

La acupuntura bien manejada es totalmente inocua y carece de efectos secundarios; pero aunque es importante la ausencia de estos efectos no es el principal mérito de la acupuntura. Su ventaja principal es que permite actuar sobre el estado de defensas del individuo, impidiendo que la enfermedad se declare, es decir la medicina tradicional china y en especial la acupuntura esta orientada hacia la prevención.

En occidente los acupuntores se encuentran muy alejados del ideal de la prevención por dos motivos, en primer lugar porque la mayoría de los que practican la acupuntura poseen un conocimiento escaso de la medicina

china y se limitan a aplicar una serie de fórmulas sintomáticas sobre diagnósticos de enfermedades clasificadas según la forma occidental. En segundo lugar porque los clientes de las consultas de acupuntura suelen acudir a esta técnica como último recurso tras haber pasado por todas las demás posibilidades de la medicina oficial sin éxito, en este caso el acupuntor se encuentra enfrentado con enfermedades no solo declaradas sino consideradas además incurables por la medicina ortodoxa.

La acupuntura en occidente.

Todo lo anterior se refiere a la aplicación de la acupuntura tradicional. La acupuntura que se practica en occidente es algo muy diferente.

La practica y la enseñanza de la acupuntura en occidente se caracteriza por estar enfocada hacia la producción mercantil, es decir siempre se busca mas producción y mas beneficios teniendo así mas cantidad pero

menos calidad. Esta enseñanza ha sido organizada en cursillos de uno o varios meses, al final de los cuales algunos organizadores otorgaban diplomas carentes de cualquier validez. Se dan incluso cursos por cassettes para hacerse acupuntor.

Hay que tener en cuenta que un diagnostico de medicina general requiere mas de una hora entre interrogatorio y exploración, el diagnostico de medicina china requiere un tiempo equivalente e incluso mas largo pues la sintomatología es mas sutil y ambos deben complementarse mutuamente. Se podría decir que casi ningún medico acupuntor dedica a sus clientes el tiempo necesario, un diagnostico insuficiente lleva a una terapéutica insuficiente que también se caracterizara por su brevedad.

Desgraciadamente los acupuntores mas preocupados por su economía que por sus pacientes no están dispuestos a dedicarles tiempo extra a sus pacientes en la consulta.

Son frecuentes los equipos en la practica de la acupuntura, el titular de la consulta aumenta el rendimiento de su trabajo con la ayuda de varios subalternos que tiene a sus ordenes; pero en realidad esta forma de cadena no tiene nada que ver con el trabajo en equipo, porque en la

acupuntura debe haber una relación de enriquecimiento mutuo que no se debe fragmentar.

Los honorarios deben ser pagados al acto y son exorbitantes, podemos decir que están estafando a sus clientes, aunque a pesar de sus insuficiencias, en muchos casos el tratamiento suele ser eficaz. Esto quiere decir que la acupuntura es muy efectiva, muy vieja y funciona hasta cierto punto aunque se haga mal.

**- Masajes: shiatsu, digitupuntura, do-in, g-jo, reflexologia, tacto**

**para la salud, terapia polar.**

Aunque estas técnicas parecen ser similares son verdaderamente distintas entre si; todas ellas se ha desarrollado en torno al principio de estimular el flujo energético del cuerpo. Sin embargo cada una de ellas se diferencia no solo en la teoría conceptual de como circula la energía sino también la forma en que se aplica.

El masaje es una de las técnicas de curación mas antiguas que se conoce, este se ha utilizado durante siglos donde quiera que la gente ha tenido dolores o magulladuras. "El termino masaje se usa para designar ciertas manipulaciones sobre el tejido blando del cuerpo, manipulaciones que resultan mas efectivas llevadas a cabo con las manos, y que se aplican con objeto de

producir efectos sobre el sistema nervioso, muscular, en la circulación local de la sangre y linfa". Pasado el tiempo se fue refinando esta técnica, pero al volverse mas científica y tecnológica la practica de la medicina, el uso del masaje quedo en el campo de los fisioterapeutas y luego se abandono casi por completo. En la psicología de mucha gente se asocia el masaje a charlatanes baratos o a prostitutas. Hoy gracias al mayor conocimiento de los beneficios que aporta el masaje esta experimentando un renacimiento de popularidad y aceptación.

Los relajantes aspectos psicológicos del masaje, así como la nivelación de tensiones y calambres musculares, la mejoría de la circulación sanguínea y linfática y el aumento de la flexibilidad de las articulaciones hacen del masaje una experiencia altamente curativa y grata.

### **Shiatsu:**

La palabra shiatsu se compone de los caracteres "Shi" que significa dedo, y "Atsu" que significa presión. Es un estilo perfeccionado del masaje basado en el empleo apropiado de la exacta presión dactilar en puntos específicos del cuerpo; los practicantes de esta técnica creen que es de la mayor importancia trabajar con el cuerpo de la manera mas natural posible. Aun cuando el shiatsu cura una gran cantidad de molestias, es fundamentalmente una medida preventiva para mantener el cuerpo en perfecta forma física de manera que las condiciones que pudieran requerir atención medica no lleguen a desarrollarse.

Este tipo de masaje se lleva a cabo con los pulgares, presionando cualquiera de los puntos localizados en el cuerpo, la presión se mantiene de cinco a siete segundos en todos los puntos excepto en los del cuello en donde solo se presiona durante tres segundos. El grado de presión necesaria varia frente a los síntomas individuales, talla y condiciones. En una persona sana el tratamiento dura alrededor de media hora, mientras que en una persona en malas condiciones de salud el tratamiento dura cerca a una hora.

La presión aplicada en shiatsu estimula los poderes de recuperación del cuerpo y lo libera de la fatiga por medio del proceso de difusión del dioxido de carbono y el ácido lático, que al acumularse en el tejido muscular causan rigidez y estancamiento sanguíneo.

En la técnica del shiatsu se basa en que el cuerpo esta dividido en 660 zonas no visibles llamadas "Tsubo", estas áreas son los lugares donde tienden a concentrarse vasos sanguíneos, linfáticos, nervios, glandulas endocrinas. El practicante no solo debe saber en donde esta localizado el Tsubo sino también saber como variar la cantidad de presión aplicada. Esta técnica tiene muchos efectos terapéuticos, entre los cuales:

- Estimula la circulación de la sangre y nutre la piel, aumentando así la capacidad dérmica de defenderse ante enfermedades e infecciones.
- La difusión de ácido lático y del carbono elimina la tensión y rigidez muscular.

- Ayuda a prevenir irregularidades nerviosas, cuando se aplica en la cabeza, se estimula la glándula pituitaria en la membrana cerebral, regula los miembros rotores y la memoria.
- Ayuda a regular las glándulas endocrinas.
- La presión estimula órganos internos y ayuda a mantener su funcionamiento a niveles óptimos.

### **Digitopuntura:**

Es la forma china de curar por medio del masaje de presión dactilar en los puntos de acupuntura. El principio fundamental de esta teoría es que la enfermedad se debe a un desequilibrio en el flujo de "ki" (energía) dentro del cuerpo. Al estimular ciertos puntos el flujo de ki vuelve a su propio equilibrio; el cuerpo es capaz de curarse a si mismo cuando la energía se ve libre para circular. El practicante de shiatsu ve el cuerpo dividido en 660 zonas (Tsubo), mientras que la persona que ejercita la acupresión mira el cuerpo de acuerdo con el sistema de meridianos y acupuntos de la acupuntura.

La técnica usada en acupresión es sin dolor y muy efectiva, normalmente el masaje se da con el pulgar o el índice, durante uno a cinco minutos, el grado de presión debe ser tanto la persona pueda sin molestia tolerar. La acupresión, como otras técnicas orientales puede usarse para diagnosticar males y tratarlos. Con el uso de esta técnica uno puede mantener su cuerpo en armonía y además prevenir y detener muchos males menores que conducirían a otros mayores.

### **Do-in:**

Es un antiguo método chino de auto masaje y de ejercicios respiratorios, equilibra el ki y ayuda a mantener un flujo energético constante en los meridianos.

Michio Kushi, el famoso experto en macrobiótica es el autor y maestro en esta ciencia. Se cree que el Do-in que significa dirigir con la respiración fue introducido a China por Buda, con el objeto de ayudar a sus monjes a perfeccionar su salud y mantener sus cuerpos atentos al tao o flujo universal.

El ki se considera no solo como la energía vital sino también como la energía dinámica que controla la interrelación entre el yin y el yang, las

energías de acción e inercia. Es igualmente la energía que estimula los órganos internos y la que vincula entre si toda la materia electromagnética. Cuando hay un aumento o descenso del ki, aparece la enfermedad.

Los que practican esta técnica creen que el dolor se origina a menudo por un exceso de energía en la parte afligida, al mismo tiempo otra parte del cuerpo tiene una falta de energía. Masajeando el área donde esta el exceso la energía



se dirige hacia los meridianos hasta llegar al área que sufría por falta de energía.

La practica del Do-in comprende tres partes:

- Las manipulaciones, cuya finalidad es la de distribuir bien la circulación de la energía, reactivar la energía estancada y recargar las zonas deficientes.
- Tomas de prana y de ki mediante respiraciones y movimientos apropiados para recargar el cuerpo. Estas formas de energía están facilitadas por el hecho de que el Do-in incrementa la permeabilidad de las antenas y meridiano.

El prana es una voz sánscrita que significa aliento, respiración y guarda una íntima relación con las disciplinas respiratorias de las sectas védicas.

- Recentrado de la energía en el hara.

El hara es un centro vital del hombre, situado algunos centímetros bajo ombligo, es el centro de equilibrio visual, mecánico, psíquico, mental, etc.

efectos beneficiosos del Do-in:

- Estimula la vida de los órganos y los armoniza.
- Previene las enfermedades.
- Sirve de diagnóstico: Cuando un órgano funciona mal, los meridianos, zonas y puntos correspondientes reflejan dolor, lo que nos avisa de ese estado mucho antes de ser advertidos por un dolor del propio órgano.

La practica del Do-in permite alimentarnos mejor, pues desarrolla nuestra sensibilidad y gradualmente vamos prescindiendo sin traumas de los alimentos nocivos para nuestro cuerpo.

Las otras energías más sutiles que recorren nuestro cuerpo y que son alimento de nuestra intuición tienen a sí mismo una mejor percepción. Todo ello da como resultado un equilibrio más perfecto del cuerpo y de todas las funciones psíquicas y espirituales, una mayor sensibilidad, un desarrollo de la inteligencia intuitiva, más capacidad para darse, para comunicarse, para sentir, etc.

La practica del Do-in:

- Horarios: Es aconsejable practicar por las mañanas en ayunas, al levantarse. Si usted no dispone de tiempo solo basta con levantarse una hora antes, puesto que la practica del Do-in reemplazara ventajosamente la hora perdida de sueño. Con la practica del Do-in se podrá reducir la necesidad de dormir, solo por el hecho de comer menos; si come una vez al día, solo bastaran

cuatro horas de sueño, si come tres veces al día necesitara nueve horas para dormir, por lo tanto mientras mas coma, mas será la necesidad de dormir.

- Local: En su casa, practique siempre, si es posible, en el mismo lugar, puesto que su cuerpo estará acostumbrado a ese sitio, y así recibirá mas fácilmente los beneficios del Do-in; el solo hecho de arrodillarse en ese mismo sitio le dará una tranquilidad y una armonía espontanea.

Si usted esta de viaje es bueno practicar el Do-in pues contribuye a poder adaptarse al nuevo entorno, al equilibrio cósmico del sitio y la comprensión del nuevo medio y de sus gentes se desarrolla así mejor y mas rápido.

- Posición: La mejor posición es la de Seis a, sentado al estilo japonés, con las piernas plegadas bajo los muslos, los dedos gordos de ambos pies cruzados y los talones a cada lado de las nalgas, esta posición es excelente pues ejerce presión sobre los meridianos y los puntos situados en las piernas. Si no puede mantenerla es una señal inequívoca de que tiene demasiada agua en las piernas, de que sus órganos son demasiado yin y que come demasiado.

- Orden de los ejercicios: En la practica del do-in es necesario tener un orden en los ejercicios ya que el practicarlos anárquicamente causaría una irritación próximo a la crisis nerviosa.

- Con el fin de facilitar la circulación de al energía es conveniente despojarse de los metales ya que concentran la energía con arreglo a su naturaleza.

### **G-jo:**

El g-jo es una burda traducción del significado chino "primeros auxilios", estos primeros auxilios además de los tratamientos de emergencia como son el vendaje o el entablillado también incluyen el mantenimiento de la salud, por ejemplo dieta, ejercicios y una actitud mental positiva.

En china hay muchos doctores descalzos que se ocupan de males menores, cuando el paciente no responde al tratamiento de estos doctores descalzos, entonces el envía al medico. Un aspecto importante de los tratamientos de los doctores descalzos es el g-jo. La esencia de esta filosofía es que la enfermedad es causada por un desequilibrio en el flujo bioenergetico del cuerpo o "Ch'í", este desequilibrio energético de una persona se debe a otro desequilibrio en su medio, sea interno, externo o ambos.

Como primer paso para corregir el desequilibrio es intentar cambiar el estilo de vida, si por cualquier razón esto no es posible, la estimulación de los puntos acertados puede, a menudo devolver el equilibrio del Ch'í.

En este sistema medico es importante entender que la buena salud significa que la bioenergía fluya suavemente hacia los órganos y que estos funcionan correctamente: La mente esta tranquila y anudada con el cuerpo.

La meta de esta técnica es disimular o eliminar el dolor y los síntomas de posibles desordenes y enfermedades. El g-jo es la mas sencilla de todas las técnicas de masaje por presión dactilar y además la mas fácil de aprender, ya que solamente hay siete puntos esenciales y ninguno de ellos es difícil de localizar.

### **Tacto para la salud:**

El tacto para la salud es un sistema de cuidado de la salud que emplea el examen muscular, la Kinesiología aplicada, acupresión y masaje con el fin de mejorar el equilibrio postural y reducir el dolor y la tensión psíquica y mental.

El doctor John Thie, quiropractico desarrollo este sistema basado en el trabajo del doctor George Goodheart. El sistema del tacto para la salud utiliza el examen muscular como instrumento de diagnostico para determinar tanto la necesidad de tratamiento como la efectividad de este una vez se ha iniciado; este examen consiste en aislar cada músculo de su soporte, se mide la fuerza que posee apretando en una dirección especifica mientras el individuo lo resista.

La base del sistema de tacto para la salud es la de que la salud viene de adentro. Los dos prerrequisitos importantes para una buena salud son: Primero una buena postura y luego una relación bien equilibrada entre los diferentes segmentos del cuerpo, esto permite una curación integral, ya que el enfoque del trabajo del tacto para la salud se centra en corregir debilidades musculares especificas, pero no solo están tratando los músculos sino la totalidad del cuerpo.

Los profesionales de este sistema consideran el cuerpo como una unidad altamente integrada; cualquier cosa que afecte una parte de la unidad no importa lo pequeña que sea, tendrá un efecto sobre la unidad entera.

El examen muscular constituye el centro del sistema, por medio de el se evalúa tanto la función del músculo como la efectividad del tratamiento en los músculos con los que se esta trabajando. La acción del músculo se basa en su capacidad de contracción. El nivel de fuerza optimo de cada individuo varia con el tamaño del cuerpo, pero no debe haber mas de un quince porciento de diferencia entre los lados derecho e izquierdo. La prueba muscular es mas que un indicativo sobre si el músculo necesita o no tratamiento; en caso de que un músculo necesite tratamiento los profesionales utilizan la mayoría de las veces la acupresión y el masaje para drenar los vasos linfáticos, que frecuentemente se bloquean con toxinas, las cuales atacan los meridianos de acupuntura y equilibran el fluido de energía con el masaje oportuno en los puntos de uniones musculares; dependiendo de como responda el músculo se pueden aconsejar remedios dietéticos o de hierbas para ayudarle a recuperar su nivel.

### **Terapia de polaridad:**

La terapia de polaridad es un sistema completo de cuidado de la salud que utiliza dieta, ejercicio, manipulación física y actitud mental adecuada, para conseguir y mantener una buena salud.

El creador de esta terapia de polaridad es el doctor Randolph Stone, el sistema de polaridad que se usa hoy en día es una síntesis unificada de las técnicas occidentales y orientales que el organizo y desarrollo durante sus sesenta años de carrera.

El principio fundamental de la polaridad es la energía. Existe una gran cantidad infinita de energía universal que sirve de base a todo el mundo físico ( material ). El termino polaridad deriva del concepto de que todo en el universo tiene dos polos eléctricos ( negativo y positivo ), y que la energía fluye entre ellos. Esta teoría esta también representada en la filosofía china del Yin-Yang.

La energía se transforma en el cuerpo dentro de los "Chakras" (sutiles centros de energía ) y una vez transformada es susceptible de ser utilizada para funciones vitales concretas. Cada Chakra corresponde a uno de los cinco elementos básicos de la vida ( Eter, Aire, Fuego, Agua y Tierra ). La energía vital se crea cuando la energía universal se combina con estos cinco elementos.

- El éter esta asociado con los chakras superiores: Comunicación, conciencia psíquica, espiritualidad, cuello y cabeza.
- El aire corresponde al chakra del corazón: Respiración, compasión, pulmones y corazón.
- El fuego esta relacionado con el chakra del vientre superior ( por encima del ombligo): Digestión y asimilación, voluntad y poder, estomago e intestinos.
- El agua esta ligada al chakra pelvico-genital: Reproducción, fuerza emocional, eliminación liquida y secreciones glandulares.
- La tierra es el chakra base: Esta asociada a la supervivencia física, la eliminación sólida, el recto y la base de la espina dorsal.

Los terapeutas profesionales de la polaridad creen que los aspectos físicos, mental, emocional y espiritual de una persona deben estar siempre en estado dinámico, para llevar un individuo a la armonía consigo mismo es necesario atender cualquier aspecto de la persona que parezca estar desequilibrado, incluso si no hay un nivel de molestias critico.

Teniendo presente la unidad del organismo el doctor Stone creo un trascendental sistema integral de terapia que tiene cuatro partes, capaz de tratar a un individuo de forma completa

1. Dieta: Esencialmente frutas frescas, verduras y algunos granos. Nada de carne, pescado, huevos, alcohol o drogas.

2. Ejercicio: El yoga de polaridad, serie de ejercicios diseñados específicamente por el doctor Stone para facilitar la apertura de los bloqueos energéticos del organismo.

3. Manipulaciones de polaridad: Técnica muy parecida a la acupresión sin embargo, los puntos y mapas del cuerpo actuales son exclusivos de la terapia de polaridad. Es un sistema completo de manipulación corporal en el que se incluyen métodos para tratar toda clase de desequilibrios energéticos, tanto si son físicos, emocionales o de cualquier otra clase.

4. Actitud positiva: Con el fin de aliviar las dolencias físicas debidas a un bloqueo de la energía mental o emocional los terapeutas de la polaridad hacen hincapié en la importancia de mantener una buena actitud mental. Para reforzar esto, emplean técnicas tales como afirmación, que ayudan a reforzar los sentimientos positivos de un individuo acerca de si mismo.

### **Reflexología o terapia zonal:**

Esta terapia consiste en buscar la curación de una enfermedad mediante la excitación de los centros nerviosos o la excitación de zonas reflejas. Un reflejo se define como la respuesta rápida de estructuras biológicas a un estímulo determinado, específico y localizado con precisión fuera del control de la voluntad.

El cuerpo humano esta dividido en diez zonas: cinco relacionadas con el costado derecho y cinco con el costado izquierdo. Las zonas del lado izquierdo se vinculan solamente con las partes del cuerpo que están a la izquierda y los órganos situados a la derecha del cuerpo tienen su correspondencia solo en las zonas reflejas del costado derecho.

En las reflexoterapias, el diagnóstico se realiza mediante observación en cambios de la piel o en las mucosas, como alteraciones de pigmentación, descamación, enrojecimiento o dolor a la palpación.

La terapéutica puede emprenderse, desde los puntos alterados, con estímulos como masajes, agujas, imanes, luz pulsada, rayos láser, entre otros. Como elementos diagnósticos, los mapas del cuerpo o cartografías de las distintas zonas reflejas no pueden ser practicadas aisladamente. No es posible pretender que todo se pueda detectar en el iris, la oreja o la nariz; los signos allí recogidos no son mas que la proyección de un problema que aun es necesario interpretar con relación a muchos otros elementos clínicos.

- La reflexología del pie: Para la reflexología cada pie esta dividido en cinco zonas longitudinales que conforman diez corrientes corporales mayores que los unen al polo cefálico. Además, cada pie se divide en tres zonas transversales, la primera zona se sitúa entre las falanges y los metatarsianos, y en ellas se hallan las representaciones de la cabeza y el cuello; la segunda zona se sitúa entre la anterior y la unión entre los metatarsianos y el tarso - hueso cuneiforme y cuboides -, y en ellas están representados el tórax y el abdomen superior; la

tercera división se extiende hacia atrás hacia la parte posterior del talón, donde se sitúan los reflejos del abdomen posterior y la pelvis.

Las plantas de los pies y las palmas de las manos contienen una imagen energética de todo el organismo, probablemente porque allí se encuentran los puntos de entrada y salida de los meridianos de la acupuntura, si un punto de los pies de una persona es doloroso, entonces es la parte que corresponde en el cuerpo se encuentra en condiciones de debilidad.

Los fines de la reflexología son distender la tensión nerviosa, mejorar la circulación y equilibrar los metabolismos desajustados. Durante el embarazo se debe evitar masajear los puntos reflejos de los órganos genitales puesto que podría desencadenar la expulsión prematura del bebe.

- Posición: Cuando usted trabaja sobre sus pies coloque el pie que va a masajear sobre la rodilla opuesta. Si se trabaja sobre el pie de otra persona elija una silla reclinable con apoyo para los pies y que los pueda alcanzar fácilmente.

- Masaje: Con una mano sostenga el pie que va a masajear, con la otra mano aplique la presión sobre los puntos dolorosos del pie; esa presión se efectúa en un movimiento circular del pulgar. Comience en el talón y trabaje por todas partes debajo del pie subiendo luego a la extremidad de los dedos.

Alterne el masaje de los puntos dolorosos y el masaje de relajación de todo

el pie. Si un punto aporta dolores intolerables, trabaje alrededor y sobre la zona correspondiente de la mano o el rostro.

-Auriculoterapia: El nombre de la auriculoterapia viene del latín aurícula, que significa oreja pequeña. En el siglo V a.c. Hipócrates se refería a ciertas incisiones en el pabellón auricular como tratamiento para la impotencia.

La oreja atrae una gran atención porque tiene la configuración del feto y esto explica porque cada zona del organismo tiene una zona que le corresponde en la oreja.

El especialista en esta técnica actúa de diferentes maneras: masajes, pinchazos, corrientes eléctricas, estímulos cromáticos, imanes y rayos láser. Cuando el pinzamiento con el pulgar y el índice, de ciertos puntos auriculares es doloroso, tenemos el indicio de una alteración orgánica o funcional del órgano reflejado en esa zona.

Usted puede masajearse sin temor durante afecciones dolorosas. Sin embargo, evite hacerlo durante el embarazo o por lo menos durante el primer día de la menstruación ya que puede provocar modificaciones importantes en estos dos procesos.

Practique el masaje en las dos orejas al mismo tiempo, estirando el lóbulo primero, después la parte media hacia atrás y finalmente el lóbulo superior

hacia arriba. Pellizque y masajee toda la vuelta del pabellón y también el interior.

Frótese las palmas y páselas sobre las orejas varias veces seguidas llevando el pabellón hacia adelante y hacia atrás y viceversa.

- Iridología: Siempre se ha dicho que los ojos son el espejo del alma, pero habría que agregar que lo también lo son respecto del cuerpo pues todos los órganos del cuerpo tienen zonas correspondientes en los ojos.

La iridología es la ciencia que rebela los problemas funcionales y patológicos del cuerpo mediante puntos anormales, fibras, manchas de color en el iris. El fin de esta técnica es determinar el sitio de una inflamación y el grado de dicha inflamación. Para el iridólogo, el iris se divide en varios sectores correspondiente a zonas específicas del cuerpo.

Como en la oreja, el iris también se asocia al lado correspondiente del cuerpo; los órganos medianos, como el esófago, la tiroides y la vejiga, se encuentran en ambos iris. El examen se realiza por observación directa (iridoscopia) o con base en placas fotográficas, en la iridografía. El diagnóstico se basa en la lectura de signos característicos en la topografía del iris, como cambios en la pigmentación y soluciones de continuidad. No es un método para el diagnóstico de enfermedades agudas y, en el caso de las enfermedades crónicas, las observaciones del iris deben ser consideradas como un recurso coadyuvante que facilita el uso clínico de otros diagnósticos. La utilización de estímulos luminosos de frecuencias específicas sobre puntos seleccionados en el iris a través de la señal del pulso puede producir efectos terapéuticos de gran alcance.

- Nasoterapia: Esta técnica es también llamada simpaticoterapia, es una técnica refleja endonasal destinada a equilibrar el sistema nervioso vegetativo o gran simpático.

La imagen del cuerpo humano se encuentra representada dentro de las fosas nasales: la cabeza se sitúa en la parte más posterior de la nariz; la pelvis a nivel del cornete inferior colocado a través del orificio nasal.

Las soluciones de esencias aromáticas desencadenan efectos reflejos, además de estimular el nervio olfatorio y por su conducto el sistema nervioso central. Estas forman parte de otra antigua técnica terapéutica llamada aromaterapia.

### **- Aromaterapia:**

La utilización de las plantas aromáticas y de sus aceites esenciales se remonta a tiempos muy antiguos. Pero sin embargo su prescripción por vía oral guiada por exámenes bacteriológicos es relativamente reciente.

Las esencias o aceites esenciales son generalmente olorosos contenidos de los vegetales y susceptibles de ser obtenidos por diversos procedimientos físicos en farmacias. Generalmente se considera que son productos de

desecho del metabolismo de la planta, esencia que la planta utiliza para rechazar a los insectos o para atraerlos y favorecer la polinización, en el caso de las plantas del desierto conservan la humedad necesaria para la vida y también son una reserva energética que facilita algunas reacciones químicas.

La mayoría de los aceites esenciales son obtenidos por destilación y arrastre por vapor de agua, con excepción de los aceites esenciales de hesperides (limones, naranjas, etc, ) que se extraen por expresión. Un cierto número de aceites esenciales no se pueden utilizar en su estado bruto, pues es posible que contengan componentes malolientes o nefastos desde el punto de vista terapéutico, debido a esto algunas esencias se les debe extraer estas sustancias que pueden provocar problemas. Se obtienen así productos mas estables, mas concentrados y de mayor poder antiséptico.

Los aceites esenciales tienen funciones extremadamente diversas y acción muy variada sobre el organismo humano.

La aromaterapia puede ser interna o externa:

- En la aromaterapia externa los elementos pasan a través de la piel mediante baños, fricciones o masajes.

- La aromaterapia interna se reduce prácticamente a las vías respiratorias o digestivas ( bucal o rectal ) pues la inyectable ha sido prácticamente abandonada en nuestros días.

Las esencias no solo son productos que, teniendo en cuenta su precio, a veces, son falsificados, sino también productos cuya composición cualitativa y cuantitativa, varia según los climas y las especies utilizadas.

Sin embargo, existen métodos que se pueden utilizar para estudiar la composición de las esencias de las plantas, especialmente la cromatografía en capa fina y la cromatografía en fase gaseosa.

Las esencias son productos altamente concentrados muy activos. Estos deben tomarse en pequeñas dosis y solo bajo control médico. El poder tóxico de las esencias es conocido y cada año se señalan nuevos casos de intoxicación en personas que tomaron dosis demasiado importantes sin estar informadas. Las esencias rara vez se administran puras, sino en soluciones alcohólicas, oleosas o glicerínicas.

### **- La Bioenergética:**

La bioenergética abarca una amplia gama de procedimientos tendientes a lograr una armonía físico - espiritual - sentimental - mental del ser humano.

Tipos de alimentos utilizados por el hombre:



Los seres humanos utilizamos tres clases de alimentos fundamentales:

- Comida física: En esta categoría se incluyen todos los productos alimenticios ingeridos directamente a través del sistema digestivo, y estos nos proporcionan la energía que necesitamos para movernos, hablar, etc.

- Oxígeno: Normalmente respiramos muy débilmente de tal manera que buena parte del dióxido del carbono se queda en los pulmones produciendo una intoxicación progresiva de la sangre. La respiración debe ser profunda, nasal, torácica y lo más lenta posible. Cuando respiramos así obtenemos una sensación de calma, confianza en nosotros mismos y animosidad, aumentamos la intuición, la comprensión astral y la capacidad de concentración. A través de la respiración el prana ( energía de vida ) penetra en nuestro organismo, y al salir el aire nos liberamos de una carga de energías negativas.

- Energía: La energía del campo energético universal está esparcida por todas partes y podemos aprender a captarla en forma consciente para utilizarla en beneficio de nuestra salud física, sentimental, espiritual y mental. Existen múltiples técnicas para captar esta energía y están basadas en dos principios básicos: El amor y la concentración.

Energía humana:

La energía humana es una sola pero está constituida por dos polaridades complementarias ( Yin-Yang ). La polaridad Yin tiende hacia la inmovilidad absoluta, hacia la materia; la polaridad Yang tiende hacia la movilidad extrema, hacia la energía más sutil, impalpable. Esta dualidad Yin Yang de la energía, de signos opuestos, es la que genera el movimiento, la actividad del universo incluyendo el cuerpo humano.

La medicina energética china considera cuatro tipos de energías principales en el cuerpo humano:

- La energía de defensa: Es la energía más Yang la cual actúa para defender el organismo de las agresiones externas.

- La energía nutritiva: Procede del metabolismo de las energías alimenticias a través de los sistemas digestivo y respiratorio.

- La energía ancestral: Es la energía que heredamos de nuestros padres.

- Energía psíquica o mental: Esta energía mental proviene de los padres, permite la relación del ser humano con el medio ambiente social.

Meridianos energéticos en el cuerpo humano y los puntos de energía:

Los meridianos energéticos del cuerpo humano son comparables a ríos, por donde corre la energía. Los periféricos están llenos de puntos de energía o puntos de acupuntura, cada uno de ellos juega un papel energético específico de regulación, bien a nivel superficial o a nivel orgánico. Un punto de

acupuntura esta constituido por una terminación nerviosa en la superficie de la piel rodeado por una arteriola, una venilla y ganglios linfáticos.

Los meridianos de energía son doce a derecha e izquierda de la línea media, seis Yin y seis Yang.

El campo energético humano ( Chakras y auras ):

La energía del ser humano esta determinada y controlada por la existencia en el de chakras y capas aurales.

El Aura: Es la manifestación de la energía universal, íntimamente ligada a la vida humana. Se representa en forma de siete capas al rededor del cuerpo; cada una difiere de las demás en espesor, color, y en la frecuencia de vibración energética. Las capas estructurales contienen todas las formas del cuerpo físico incluyendo sus órganos internos, vasos sanguíneos, etc.

Los Chakras o centros de energía: Son unos torbellinos de energía en forma de conos a través de los cuales fluye la energía hacia o desde el cuerpo. Son siete chakras principales, cada uno relacionado con una capa de aura. Además existen 21 chakras menores e infinidad de chakras minúsculos que corresponden a los puntos de acupuntura china.

Los chakras del cuerpo aural tienen tres funciones principales:

- Revitalizar el cuerpo aural y con ello, el cuerpo físico, ya que actúan estimulando las glándulas endocrinas.
- Provocar el desarrollo de distintos aspectos de la auto conciencia.
- Transmitir energía entre los niveles aurales.

Los cuerpos físicos que ahora ocupan a al humanidad están construidos de sustancias muy antiguas, contaminadas o condicionadas por el pasado.

El proceso de curación de la nueva era comenzara con el definido proyecto de trabajar con los centros ( chakras ) y el arte de curar tendera mas bien a prevenir, poniendo énfasis en las corrientes y direcciones de las energías hacia los órganos.

Toda enfermedad es el resultado de la falta de armonía entre la forma y la vida; entre el alma y la personalidad.

## **PERPECTIVAS DE INTEGRACIÓN DE LAS MEDICINAS ALTERNATIVAS AL SISTEMA NACIONAL DE SALUD:**

Las medicinas alternativas incursionaron con propuestas que tienden un puente entre el mundo de los fenómenos y el mundo de la conciencia. Ellas dan, a partir de los resultados y la experiencia, una base de credibilidad a la

correlación de los fenómenos, y acortan la brecha entre conocimientos y soluciones.

En 1976 la organización mundial de la salud incorporo las medicinas tradicionales a los programas de prestación y de salud. Dos años después, en 1978, la conferencia sobre atención primaria que tuvo lugar en Alma Ata recomendó que los practicantes y sanadores tradicionales fueran incluidos para laborar como un equipo de salud.

Las medicinas alternativas se orientan hacia el autocuidado de la salud, partiendo de correctos hábitos en las diferentes esferas donde se manifiesta y actúa el individuo, lo que determina importantes repercusiones positivas en:

1. Saneamiento ambiental
2. ampliación de coberturas
3. Disminución de costos por la reducción en:
  - d. Hospitalizaciones
  - e. Exámenes auxiliares de diagnostico
  - f. Uso de fármacos
4. Implementaron de tecnologías apropiadas y utilización de recursos disponibles.

En términos generales, puede decirse que en los niveles de atención primaria y secundaria requieren poca inversión; no así en el nivel de atención terciaria, pues allí se requiere todo el montaje de una infraestructura que permita la investigación, de la cual deben surgir nuevas propuestas y alternativas dirigidas hacia los demás niveles.

### **Aportes de la medicina bioenergetica en el sistema nacional de salud:**

Nivel de atención primaria

Teniendo en cuenta los componentes de la estrategia de atención primaria a saber: cobertura y accesibilidad; uso e implementación de tecnología apropiada y optimización de los recursos humanos, un programa de acción en este nivel puede plantearse de la siguiente manera:

- promoción de la salud:

La principal estrategia para la promoción de la salud parte de una motivación sana hacia la exaltación del instinto natural que busca el bienestar de cada cual, esto va ligado a la promoción de una higiene mental comunitaria, donde las actitudes inadecuadas se transformen positivamente. También con la promoción de la salud debe tratarse el tema de la ecología, en la cual deben

participar activamente otras disciplinas y otros estamentos . El aporte de la medicina alternativa se da fundamentalmente en la parte educativa, al promover hábitos sanos, lo que redundará en el mantenimiento del equilibrio en el medioambiente.

- Prevención de la enfermedad:

El principio fundamental del que se parte en el planteamiento de la medicina bioenergética para la prevención de la enfermedad, es el del desarrollo de correctas relaciones las cuales pueden ser de tres tipos:

1. Consigo mismo: El autorreconocimiento es el punto de partida de la expresión del hombre desde los niveles más sutiles hasta los más densos. Es por esto que desde el punto de vista de la bioenergética es importante empezar a considerar el papel de técnicas como la meditación y relajación, si se quiere tener acceso a los sistemas de comando del autorreconocimiento.

2. Con los demás: Todo lo que le ocurre al individuo no es ajeno a lo que le ocurre a los demás. Solo mediante la participación amplia de la comunidad se logra desarrollar la conciencia del bienestar común, y esto debe partir de la noción de que educar para servir, es educar para mantener la armonía y con ella la salud.

3. Con el medio ambiente: Hay situaciones externas potencialmente perturbadoras que se salen del manejo del equilibrio ecológico en corto o largo plazo.

- Asistencia:

La medicina bioenergética presta asistencia en enfermedades crónicas y urgencias en un acto integrador de técnicas terapéuticas que se adaptan a las necesidades, posibilidades y circunstancias concretas del individuo - familia - médico o terapeuta - ambiente - sociedad. También modula y asiste los procesos vitales desde una perspectiva amplia, y los concibe como el arte de nacer, de vivir, de morir.

Sería de suma importancia diseñar normas claras y sencillas de la correlación de los fenómenos biológicos y anímicos con la enfermedad. Las propuestas terapéuticas, de las diferentes ramas de la bioenergética en el campo asistencial son las siguientes:

1. Manuales de dietas según los recursos y las diferentes patologías elementales.

2. Manuales de digitopuntura, de hidroterapia, de fitoterapia, osteopatía elemental; esquemas de manejo simple de magnetoterapia y cromoterapia; incorporación de botiquines y vademécums de medicinas vibracionales.

- Rehabilitación:

Más de quince años de práctica médica, de observación, de confrontación y de investigación en bioenergética, han permitido ordenar y proponer programas que ayudan a la rehabilitación de diferentes enfermedades. Estos programas tendrían su aplicabilidad directamente en la comunidad sin intervención profesional directa, sin ningún riesgo y con la utilización de mínimos recursos, los cuales serían de fácil acceso y manejo.

Nivel de atención secundaria:

Se desarrollarían las mismas propuestas para el nivel primario, integrando los recursos disponibles a la optimización de la promoción, de la prevención, la asistencia y la rehabilitación de la salud. También desde allí se ordenarían y se supervisarían los programas propuestos para el nivel primario. Además de esto, en los hospitales regionales, locales y centros de salud debe organizarse, centralizarse y difundirse la información mediante foros educativos, conferencias, talleres, folletos, dirigidos a enfermeras, promotores de salud, escuelas, colegios y a la comunidad en general. Se cuenta para la implementación de esto, con la asesoría y la experiencia que los grupos de bioenergética tienen en muchos niveles.

Nivel terciario de salud:

El nivel terciario supone la integración logística, científico-académica y asistencial que permita el crecimiento y el desarrollo de investigaciones, de las cuales deben surgir nuevas propuestas y estrategias.

## **CONCLUSIONES:**

- Las medicinas alternativas son el rango en donde el paciente tiene oportunidad de escoger varias opciones que pueden complementarse entre sí.
- La medicina alternativa y occidental deben asociarse para así lograr una mejor salud del paciente, puesto que la medicina alternativa se encarga de administrar por medios naturales la prevención de una determinada enfermedad; la medicina occidental se encarga de combatir contra ellas.
- Escogimos este tema para mostrar la apertura que poseen las medicinas alternativas, además estas tienen una fundamentación basada en las tradiciones orientales y han sido practicadas desde hace varios siglos.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Turgeon, M. La reflexología y su salud, técnicas de acupuntura sin agujas. 1ª edición. Medellín: Editorial Furugugu, 1991: 13-28.
- Rofidal, J. DO-IN, técnicas de rejuvenecimiento ejercicios diarios. 1ª edición. España: Editorial Hispanoeuropea, 1991: 11-24.

- Carvajal, J. Un arte de curar, aventura por los caminos de la bioenergetica. 1a edicion. Bogota: Editorial Norma, 1995: 213-24.
- Palacio, F. L. Autosanacion bioenergetica. 1a edicion. Medellin: editorial Establecer comunicaciones, 1994: 16-37.
- Illich, Y. Segunda parte. En: Illich, Y. Medicinas blandas antimedicina. 1a edicion. Madrid: Editorial Las mil y una ediciones. 1983: 21-240.
- Munera, L. M. Que podemos esperar de las otras medicinas. 1991, 8: 36-43.
- Bright, R. Tratado Bright. 1a edicion. Editorial Royal. 1992: 7-15.
- Carvajal, L. A. Medicinas alternativas una mirada integral. Medellin. 1992: 187-95.
- Villegas, M. E. Medicinas alternativas y bondades del universo. 1a edicion. Medellin: Edicion Programas internacionales. 1992: 11-15.