

¿Sabe usted que es medicina alternativa?

Publicado el: 02-05-2018

Cualquier clase de terapia usada por si misma, sin recomendación del tratamiento estándar o convencional. La frase "medicina alternativa" seguramente traerá a su mente imágenes de potentes tés de hierbas, cataplasmas, música religiosa o meditación. En realidad, tanto los remedios a base de hierbas como la meditación, así como decenas de otros tratamientos, son denominados medicina alternativa y complementaria (CAM, por sus siglas en inglés).

Si bien no existe una definición exacta para la medicina alternativa, el término suele incluir cualquier técnica de restablecimiento de la salud que no forma parte de la medicina convencional; es decir, cualquier técnica que no se enseña comúnmente en las facultades de medicina o que los médicos u hospitales no utilizan con frecuencia.

Tipos de atención médica alternativa:

El Centro Nacional para la Medicina Alternativa y Complementaria (NCCAM, por sus siglas en inglés), que forma parte de los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés) reconoce siete áreas generales de atención alternativa (algunas han sido sometidas a rigurosas pruebas científicas, pero muchas otras no):

Los sistemas médicos alternativos **suelen** quedar fuera del sistema médico convencional de doctores y hospitales. Éstos incluyen la acupuntura, que consiste en estimular puntos del cuerpo (por lo general con una aguja) para promover la sanación; la medicina oriental tradicional, que se concentra en diagnosticar los desequilibrios de la energía corporal; la homeopatía, que trata los problemas de salud con sustancias muy diluidas; y los curanderos de la comunidad, tales como las comadronas, los herboristas y quienes practican la medicina original de los indios americanos.

Los remedios a base de hierbas **incluyen** una amplia gama de plantas que se utilizan para la medicina o la nutrición. Es posible conseguirlos en almacenes, en tiendas de alimentos naturales o en herboristerías, y con frecuencia se venden en forma de tés, cápsulas y extractos. La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) no controla estas sustancias. Aproximadamente un tercio de los estadounidenses adultos toman, en forma regular, algún tipo de hierba, que puede ir desde una taza de té de manzanilla para calmar los nervios hasta equinacea para combatir un resfriado.

La curación manual **trata** los problemas médicos por medio de la manipulación y realineación de las partes del cuerpo. Es probable que el método más conocido sea la quiropráctica, que se concentra en el sistema nervioso y en ajustar la columna vertebral (los huesos que encapsulan la médula espinal). Otras formas de curación manual incluyen la masoterapia, la osteopatía, que utiliza la manipulación además de la medicina tradicional y el tratamiento quirúrgico, y el tacto curativo, en el que la persona a cargo del tratamiento coloca las manos sobre el cuerpo del paciente, o cerca de éste, para transmitir energía.

Prácticamente, todos hemos explorado, en algún momento, un área de la medicina alternativa: la de realizar un cambio en la dieta o el estilo de vida. Muchas personas toman suplementos si su dieta regular no cuenta con suficientes vitaminas o minerales. Y las personas con enfermedades crónicas, tales como una afección coronaria o diabetes, a menudo modifican sus dietas (más

cereales integrales y vegetales, y menos sal o azúcar procesada) o sus hábitos (hacen ejercicio en forma regular) para mantener el problema bajo control. Ésta es una de las formas más útiles de atención médica alternativa porque la modificación de la dieta y los hábitos no sólo ayuda a tratar numerosas afecciones, sino que también contribuye a prevenirlas. Este aspecto de la medicina alternativa es ampliamente aceptado en el modelo de la medicina tradicional.

El control del cuerpo y la mente se concentra en el rol de la mente en las dolencias que afectan el cuerpo. La hipnosis, una especie de sueño consciente o trance, ayuda a algunas personas a hacer frente a sus adicciones, el dolor o la ansiedad, mientras que los tratamientos como la psicoterapia, la meditación y el yoga se utilizan para la relajación. Muchas personas también recurren a grupos de apoyo y a la oración para enfrentar una enfermedad y sentirse más conectadas con los demás.

Los medicamentos y las vacunas que aún no han sido aceptados por la medicina convencional también se consideran alternativos. Finalmente, después de extensas pruebas y la aprobación de la FDA, existe la posibilidad de que algunos de estos medicamentos o de estas vacunas se conviertan en tratamientos de prescripción regular.

Por último, un área emergente de estudio analiza la manera en que los cambios en los campos electromagnéticos del cuerpo pueden afectar la salud. La bioelectromagnética se basa en la idea de que las corrientes eléctricas de todos los organismos vivos producen campos magnéticos que se extienden más allá del cuerpo.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>