¿Qué es la medicina complementaria y alternativa?

Publicado el: 16-07-2018

Se utilizan muchos términos para describir enfoques a la atención de la salud que escapan al reino de la medicina convencional según se practica en los Estados Unidos. La presente hoja informativa explica la manera en que el Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM, por sus siglas en inglés), una dependencia de los Institutos Nacionales de la Salud, define algunos de los términos fundamentales utilizados en el campo de la medicina complementaria y alternativa. Al final de esta hoja informativa se incluyen definiciones de los términos que aparecen subrayados en el texto.

¿Qué es la medicina complementaria y alternativa?

La medicina complementaria y alternativa, según la define NCCAM, es un conjunto diverso de sistemas, prácticas y productos médicos y de atención de la salud que no se considera actualmente parte de la medicina convencional. Si bien existen algunos datos científicos contundentes sobre las terapias de la medicina complementaria y alternativa, en general se trata de preguntas esenciales que aún deben responderse mediante estudios científicos bien diseñados--preguntas por ejemplo sobre la seguridad y eficacia de estos medicamentos en relación a las enfermedades y condiciones médicas para las cuales se utilizan.

La lista de lo que se considera medicina complementaria y alternativa cambia continuamente, ya que una vez se comprueba que una terapia determinada es eficaz e inocua, esta se incorpora al tratamiento convencional de la salud al igual que cuando surgen enfoques nuevos para la atención sanitaria.

¿Es la medicina complementaria diferente de la medicina alternativa?

Sí, son diferentes.

- La medicina complementaria se utiliza conjuntamente con la medicina convencional. Un ejemplo de terapia complementaria es el uso de aromaterapia para ayudar a mitigar la falta de comodidad del paciente después de la cirugía.
- La medicina alternativa se utiliza en lugar de la medicina convencional. Un ejemplo de una terapia alternativa es el empleo de una dieta especial para el tratamiento del cáncer en lugar de la cirugía, la radiación o la quimioterapia recomendados por un médico convencional.

¿Qué es la medicina integrativa?

La medicina integrativa, según la definición de NCCAM, combina terapias médicas formales y terapias de la medicina complementaria y alternativa para las cuales existen datos científicos de alta calidad sobre su seguridad y eficacia.

¿Cuáles son los principales tipos de medicina complementaria y alternativa?

NCCAM clasifica las terapias de la medicina complementaria y alternativa en cinco categorías o dominios:

1. Sistemas médicos alternativos

Los sistemas médicos alternativos se construyen en torno a sistemas completos de teoría y práctica. A menudo, estos sistemas han evolucionado de manera separada y antes del enfoque médico convencional utilizado en los Estados Unidos. Ejemplos de sistemas médicos alternativos que se han desarrollado en culturas occidentales incluyen la homeopatía y la naturopatía. Ejemplos de sistemas que se han formulado en culturas no occidentales incluyen la medicina china tradicional y Ayurveda.

2. Enfoque sobre la mente y el cuerpo

La medicina de la mente y el cuerpo utiliza una variedad de técnicas diseñadas con el fin de afianzar la capacidad de la mente para afectar la función y los síntomas corporales. Algunas técnicas que se consideraron medicina complementaria y alternativa anteriormente se han formalizado (por ejemplo, grupos de apoyo a pacientes y terapia cognitiva y conductual). Otras técnicas para la mente y el cuerpo aún se consideran medicina complementaria y alternativa, incluida la meditación, la oración, la curación mental y las terapias que emplean soluciones creativas como el arte, la música o la danza.

3. Terapias biológicas

Las terapias biológicas en la medicina complementaria y alternativa emplean sustancias que se encuentran en la naturaleza, como hierbas, alimentos y vitaminas. Algunos ejemplos incluyen el uso de los suplementos dietéticos, el uso de productos de herboristería, y el uso de otras terapias denominadas "naturales" aunque aún no probadas desde el punto de vista científico (por ejemplo, el uso de cartílago de tiburón en el tratamiento del cáncer).

4. Métodos de manipulación y basados en el cuerpo

Los métodos de manipulación y basados en el cuerpo en la medicina complementaria y alternativa hacen énfasis en la manipulación o en el movimiento de una o más partes del cuerpo. Algunos ejemplos incluyen quiropráctica, osteopatía y masaje.

5. Terapias sobre la base de la energía

Las terapias sobre la base de la energía incluyen el empleo de campos de energía y comprenden dos tipos:

- **Terapias del biocampo** procuran afectar los campos de energía que supuestamente rodean y penetran el cuerpo humano. La existencia de tales campos no ha sido probada científicamente aún. Algunas formas de terapias sobre la base de la energía manipulan biocampos mediante la aplicación de presión o la manipulación del cuerpo mediante la colocación de las manos en o a través de estos campos. Los ejemplos incluyen chi gong, Reiki, y toque terapéutico.
- **Terapias bioelectromagnéticas** implican el uso no convencional de campos electromagnéticos, tales como campos de impulsos, campos magnéticos o campos de corriente alterna o directa.

¿Cuál es la función del NCCAM en el campo de la medicina complementaria y alternativa?

NCCAM es el principal organismo del gobierno federal para la investigación científica sobre medicina complementaria y alternativa. La misión del NCCAM es explorar prácticas para la

curación complementaria y alternativa en el contexto de la ciencia rigurosa, capacitar a investigadores en medicina complementaria y alternativa e informar al público en general y los profesionales sanitarios sobre los resultados de estudios de investigación en medicina complementaria y alternativa.

Definiciones

Acupuntura es un método de curación desarrollado en China hace más de 2.000 años. Hoy en día, la acupuntura comprende una serie de procedimientos que estimulan puntos anatómicos del cuerpo mediante una variedad de técnicas. Las prácticas de acupuntura en los Estados Unidos incorporan tradiciones médicas de China, Japón, Corea y otros países. La técnica de la acupuntura ha sido muy estudiada desde el punto de vista científico y consiste en penetrar la piel con agujas de metal delgadas y sólidas usando las manos o estimulación eléctrica.

Aromaterapia comprende la utilización de aceites esenciales (extractos o esencias) de flores, hierbas y árboles para promover la salud y el bienestar.

Ayurveda es un sistema médico alternativo de la medicina complementaria y alternativa que se ha practicado principalmente en el subcontinente de la India durante 5.000 años. Ayurveda incluye dieta y medicamentos de herboristería y hace hincapié en el uso del cuerpo, la mente y el espíritu en la prevención y el tratamiento de enfermedades.

Campos electromagnéticos (también denominados campos eléctricos y magnéticos) son líneas invisibles de fuerza que rodean todos los dispositivos eléctricos. La Tierra también produce campos electromagnéticos, los cuales se generan cuando hay actividad de tormenta eléctrica. Se considera que los campos magnéticos son producidos por corrientes eléctricas que fluyen en el centro de la Tierra.

Chi gong es un componente de la medicina china tradicional que combina el movimiento, la meditación y la regulación de la respiración para ampliar el flujo de "chi" (un término antiguo utilizado para lo que se cree es energía vital) en el cuerpo, mejorar la circulación sanguínea y afianzar la función inmune.

Homeopatía es un sistema médico alternativo de la medicina complementaria y alternativa. En la medicina homeopática, existe una creencia en la "ley de la similitud": lo que significa es que cantidades pequeñas, altamente diluidas de sustancias medicinales se administran para curar síntomas, cuando las mismas sustancias administradas a dosis más altas o más concentradas producirán en realidad esos síntomas.

Masaje es una manipulación del tejido muscular y conjuntivo para ampliar la función de esos tejidos y promover la relajación y el bienestar.

Medicina china tradicional es el nombre que en la actualidad se da al antiguo sistema de atención de la salud proveniente de China. Esta medicina se basa en el concepto de "chi" (o energía vital) equilibrado, que se cree recorre el cuerpo de la persona. Quienes practican esta medicina proponen que el "chi" regula el equilibrio espiritual, emocional, mental y físico y está afectado por las fuerzas opuestas del "yin" (energía negativa) y el "yang" (energía positiva). Según la medicina china tradicional, la enfermedad ocurre cuando se altera el flujo del chi y se produce un desequilibrio del yin y el yang. Los componentes de este tipo de medicina comprenden terapias de hierbas y alimentación, ejercicios físicos que restituyen la salud, meditación, acupuntura y masajes reparadores.

Naturopatía o medicina naturopática, es un sistema médico alternativo de la medicina complementaria y alternativa en el cual, quienes lo practican proponen que existe una fuerza curativa en el cuerpo que establece, mantiene y devuelve la salud. Las prácticas ayudan al paciente para apoyar esta fuerza mediante tratamientos que incluyen asesoramiento sobre nutrición y el estilo de vida, suplementos dietéticos, plantas medicinales, homeopatía y tratamientos de la medicina china tradicional.

Osteopatía es una forma de medicina convencional que, parcialmente, hace hincapié en enfermedades que se presentan en el aparato locomotor. La convicción fundamental es que todos los sistemas del cuerpo trabajan conjuntamente, y los trastornos en un sistema pueden afectar el funcionamiento en otras partes del cuerpo. Algunos osteópatas practican la manipulación osteopática, un sistema para todo el cuerpo de técnicas prácticas para aliviar el dolor, restaurar funciones y promover la salud y el bienestar.

Quiropráctica es un sistema médico alternativo de la medicina complementaria y alternativa. Se centra en la relación entre la estructura (principalmente de la columna vertebral) y la función corporal y la manera en que dicha relación afecta la preservación y la restauración de la salud. Los quiroprácticos utilizan terapia de manipulación como una herramienta para el tratamiento integral.

Reiki es una palabra japonesa que representa Energía de la Vida Universal. Reiki se basa en la convicción que cuando la energía espiritual se canaliza por medio de un profesional de Reiki, el espíritu del paciente se cura, lo cual a su vez cura el cuerpo físico.

Suplementos dietéticos como el término se define por el Congreso de los Estados Unidos en la Ley de Salud y Educación sobre Suplementos Dietéticos (DSHEA, por sus siglas en inglés) de 1994, son productos (sin incluir el tabaco) administrados oralmente que contienen un "ingrediente dietético" a fin de complementar la dieta. Los ingredientes dietéticos pueden incluir vitaminas, minerales, hierbas u otros elementos botánicos, aminoácidos y sustancias como enzimas, tejidos orgánicos y metabolitos. Los suplementos dietéticos vienen en diferentes formas, tales como extractos, concentrados, píldoras, comprimidos, cápsulas, líquidos y polvos. Comprenden requisitos especiales para el etiquetado. Según DSHEA, los suplementos dietéticos se consideran alimentos, no medicamentos.

Toque terapéutico se deriva de una técnica antigua denominada aplicación de las manos. Se basa en la premisa que la fuerza de curación del terapeuta repercute en la recuperación del paciente; se facilita la curación cuando las energías del cuerpo están en equilibrio; y, al pasar las manos sobre el paciente, los curanderos pueden identificar desequilibrios de energía.

Fuente: https://netsaluti.com