

# MEDICINA INTEGRATIVA

*La Medicina Integrativa es una manera diferente de comprender y abordar la salud y el bienestar.*

**L**a Medicina Integrativa es una manera diferente de comprender y abordar la salud y el bienestar.

El ser humano es una unidad bio-psico-social espiritual, por lo tanto, el abordaje ha de ser en estas dimensiones incluyendo todos los aspectos de la vida. La medicina integrativa (MI) enfatiza la relación médico-paciente como socios solidarios en el proceso de curación y/o sanación y esta centrada en el paciente

Cada vez mas médicos y profesionales de la salud están explorando e incurSIONANDO en las medicinas complementarias y alternativas (CAM), incluyendo la medicina convencional.

### **Las razones son varias:**

Estadísticas de hospitales de USA, señalan que muere mas gente anualmente como resultado de errores médicos, que las muertes combinadas causadas por accidentes, cáncer de mama y sida.

### **Estas muertes suceden debido a:**

- 1) Efectos negativos de la medicación prescrita,
- 2) Toxicidad por exceso de medicación,
- 3) Intervenciones quirúrgicas innecesarias,

- 4) Errores en la medicación,
- 5) Infecciones hospitalarias,
- 6) Otros errores médicos.

Según encuesta del Hospital Italiano llevada a cabo en el 2006, un 66% de la población consume hierbas medicinales, acupuntura, hace tratamientos de reiki, va al osteópata y a médicos naturistas, sin comentar en muchos casos con su médico clínico.

### **Razones para el uso de las CAM:**

la persona tiene mayor control sobre sí misma, es parte activa y se siente protagonista, parte importante en el proceso de sanación. Las prácticas conocidas como complementarias y alternativas son menos invasivas y menos cruentas.

### **Ya varios centros en USA están incorporando servicios de MI:**

desde técnicas de respiración, de relajación, masaje, acupuntura, visualizaciones guiadas, reiki, musicoterapia.

Los médicos clínicos aún son reticentes y rechazan estas prácticas por desconocimiento, pero hay una lenta apertura, y consideramos que de acá a 10 años tengamos servicios de MI en todos los hospitales.

La dieta, el ejercicio aeró-

bico e incorporación de yoga y tai chi como prácticas cotidianas, son los mas aceptadas en la actualidad. Y llamativamente (*asi evidencian encuestas realizadas en la Universidad de Arizona*), lo concerniente a la salud del médico o el efecto de salud, aquello que no traducimos al castellano y conocemos como burnout.

Está demostrado que las CAM facilitan la respuesta innata del organismo de activar su sanación, al incluir prácticas que el paciente aprende y va incorporando en su vida cotidiana, ya sea meditación, respiración, registro corporal, técnicas de autoconocimiento, además de la información concerniente a las nuevas medicinas energéticas y vibratorias, hierbas, suplementos dietarios y estilo de vida que se adecuan a las necesidades de cada persona. □

**Lic. Susi Reich**

**Presidente**

AAMI Asociación Argentina

Medicina Integrativa

aami@medicinaintegrativa.org.ar