

# Medicina integrativa

Homeópatas, reiki, yoga o médicos naturistas son las nuevas tendencias. Cada vez con más frecuencia, se vislumbra la búsqueda de bienestar y el mayor cuidado por una vida sana en mente, cuerpo y espíritu.

Cada vez son más las personas incursionan en la **medicina integrativa** al momento de encarar este camino para iniciarse en el conocimiento de prácticas que van desde las técnicas orientales de el reiki, la respiración, la práctica de yoga o tai chi, para incorporarlas a su vida cotidiana.

El ritmo acelerado de la vida, las exigencias laborales y sociales, el estrés que ocasiona el sinfín de demandas facilitadas por la tecnología, hacen que en la actualidad, cada vez más hombres y mujeres quieren encontrar formas de lograr un mayor bienestar y armonía en sus vidas.

Años atrás, una investigación realizada por un equipo del Hospital Italiano determinó que más del 66% de la población de esta experiencia consultó algún tipo de especialista en medicina no convencional (ya sea en tratamientos de homeopatía, acupuntura, osteopatía, reiki, médicos naturistas, o consumo de hierbas medicinales, entre otras prácticas) sin mencionárselo, en muchos casos, a su médico de cabecera o clínico.

Este estudio dejó en evidencia que la valoración creciente de un enfoque integrativo se fundamentó, principalmente, en la relación terapéutica participativa entre el paciente y el especialista de salud, la cual propicia el involucramiento activo en el cuidado de su salud tanto física como mental.

En este sentido, la medicina integrativa encontró interés entre quienes están en este camino de salud, ya que es una disciplina que tiene en cuenta tanto los factores biológicos, fisiológicos, psicológicos y culturales del paciente. Es decir, no se enfoca sólo en las partes del cuerpo sino que tiene en cuenta que toda enfermedad existe en la triple forma de cuerpo, mente y espíritu. No existe enfermedad que afecte sólo una parte sin provocar alteraciones a las otras dos.

Pero la atracción que la medicina integrativa está ejerciendo actualmente en la población en general, desde hace un tiempo se puede comprobar en los médicos clínicos, en general, quienes en otras épocas eran reacios a las prácticas de la medicina no convencional, básicamente por desconocimiento de sus implicancias pero que, en los últimos años, mostraron una constante apertura hacia este enfoque médico.

En la práctica, cada vez son más médicos y profesionales de la salud que están explorando e incursionando en las medicinas no convencionales y terapias complementarias. Los profesionales que más se acercaron en los últimos años son los vinculados a la salud mental sobretodo.

Liderando esta tendencia, la facultad de ciencias de la salud de la Universidad de Belgrano junto a la Asociación Argentina de Medicina Integrativa (AAMI) brindan el primer curso universitario a nivel mundial, en medicina integrativa.

El mismo está destinado a médicos, psicólogos, estudiantes de psicología y de medicina, profesionales de la salud e interesados de diferentes áreas que trabajan o desean formar equipos interdisciplinarios, así como al público en general interesado en conocer nuevas herramientas para potenciar su salud con técnicas y métodos no tradicionales.

Los asistentes son introducidos al conocimiento de la celuloterapia, el ayurveda, la fitomedicina, las terapias vibracionales, las técnicas de respiración y registro corporal, la participación activa del paciente y co-responsabilidad en su enfermedad, la Medicina Tradicional China, Mindfulness (entrenamiento de la mente), la medicina naturista, la homeopatía, el enfoque psiconeuroendocrino del estrés y el envejecimiento, la medicina del dolor (Terapia Neural) y el Reiki, entre otras.

Cualquiera sea la modalidad elegida, lo cierto es que la medicina integrativa es una manera diferente de entender la salud y el bienestar. El ser humano es abordado en su totalidad, es decir, como una unidad bio-psico-social-espiritual, y donde el enfoque médico toma estas dimensiones e incluye todos los aspectos de su estilo de vida. Esta práctica trabaja con equipos transdisciplinarios que se valen tanto de técnicas tradicionales como de novedosos desarrollos, teniendo en cuenta que éstos no sean invasivos para el paciente.

*Fuente:* **SM - Saludable.infobae.com**