

ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA SANTA MADRONA
de la Fundación "la Caixa"

LA INTEGRACIÓN DE LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

AUTORES:

Jose Pablo AGUDO UGENA

Montserrat MITJANS MARTÍNEZ



9a.

**Trabajo presentado al curso de Administración y gestión en Enfermería
para la obtención del Máster**

R.12.418

20 DES. 2001

ÍNDICE

A. Justificación.....	2
B. Objetivos de la Investigación.....	4
C. Marco teórico	
1. Salud y Enfermedad.....	5
2. Actitudes.....	13
3. Terapias Complementarias.....	17
D. Proceso e Hipótesis.....	86
E. Resultados.....	87
F. Conclusiones.....	100
G. Propuestas.....	104
H. Bibliografía.....	106
I. Anexos	111

A. JUSTIFICACIÓN:

En la actualidad estamos viviendo en un mundo que avanza a ritmo vertiginoso, lleno de cambios y que inspira unos estilos de vida poco saludables. Sin embargo, la sociedad cada vez está más preocupada por su calidad de vida. El sistema sanitario se enfrenta a unas demandas de mejora de la eficiencia y la calidad de los servicios prestados.

Hoy en día prolifera la utilización de las Terapias Complementarias en el mundo occidental como una respuesta a una preocupación por el medio ambiente, la calidad de vida y el cuidado de la salud. Otros factores de este auge se deben a la necesidad de recuperar un sistema sanitario más humano, un concepto de salud y enfermedad más global, donde se contemple a la persona desde una perspectiva bio-psico-social y espiritual.

Las personas reivindican cada vez más un papel más activo en lo que atañe a su salud y a su enfermedad, en donde se tienda a un mayor grado de decisión y un aumento de su responsabilidad. En este marco cobran relevancia las Terapias Complementarias, ya que suponen un mayor protagonismo de la persona en su proceso de salud y enfermedad.

Nos inclinamos por el término de Terapias Complementarias y no el de Alternativas porque el primero no excluye el modelo de medicina tradicional u ortodoxa. Creemos que el uso de estas terapias no supone abandonar la medicina tradicional sino que todo lo contrario ambas se " complementan ". Es decir , una enriquece a la otra y viceversa.

Con esta integración, la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud adquirirían un papel primordial.

Las Terapias Complementarias son actos dirigidos a favorecer el bienestar de la persona ayudada y de la persona que ayuda, pero no olvidemos que están ligadas a unos conocimientos, procedimientos y actitudes profesionales y personales.

Creemos que la integración de las Terapias Complementarias en la práctica profesional sería de gran utilidad en las intervenciones de Enfermería. De esta manera, podríamos ofrecer una mejora en la calidad de vida de los usuarios tanto en el ámbito hospitalario como en el de la atención primaria. Nosotros basaremos nuestra investigación en la Enfermería hospitalaria.

Cabe señalar que por todo ello, nuestro estudio versará en la línea de una visión holística y humanista de la persona, es decir, que contemplará a ésta como a alguien que tiene dificultades para cubrir sus necesidades y "vivir en armonía consigo mismo y con su entorno" (Chalifour, 1994: 20).

El modelo asistencial enfermero ya desde los años 70, sufre una revolución global de su sentido y su razón de ser, sabiendo que la esencia de enfermería está en la teoría y praxis del cuidar.

Debido a la evolución del sistema sanitario y teniendo en cuenta que los cuidados no son una concepción estática sino que por el bien de la profesión es una realidad compleja en evolución, se produce en los cuidados enfermeros un cambio de paradigma. Johnson (1990) sostiene que enfermería se orienta hacia un paradigma holístico (paradigma de la transformación). Es decir, las actividades de cuidados incluyen las Terapias Complementarias, como hemos dicho, éstas se añaden a las terapias tradicionales, no las reemplazan. Con todo esto se aumenta la calidad y la eficacia de los cuidados enfermeros.

Los escritos de Sarter (1987-1990) justifican igualmente este paradigma del holismo como se verá en el marco teórico.

Es necesario que seamos creativos y originales para que se produzca un crecimiento de la profesión, para lograr así, que sea innovadora en el mundo sanitario.

B. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN:

El objetivo general de nuestro trabajo es conocer el grado de integración de las Terapias Complementarias en los profesionales de enfermería del ámbito hospitalario comarcal y socio-sanitario.

Objetivos específicos :

- ◆ Detectar el grado de conocimiento respecto a las Terapias Complementarias.
- ◆ Conocer el nivel de aplicación de las Terapias Complementarias.
- ◆ Analizar la utilidad percibida por los profesionales de enfermería respecto a las Terapias Complementarias.
- ◆ Averiguar las actitudes existentes de los profesionales de enfermería frente a las Terapias Complementarias.

C. MARCO TEÓRICO:

1. SALUD Y ENFERMEDAD.

Existen muchas maneras de describir e interpretar la enfermedad y la salud, según autores, corrientes y evidentemente de la época.

En este estudio, no pretendemos realizar ningún recorrido histórico, el tema de por sí es muy denso, sí que, nos basamos en la descripción de algunos autores que nos han parecido adecuados para poder hacer un breve resumen, pues el tema aún es objeto de análisis y reflexión.

Cabe señalar que según las dos grandes corrientes del pensamiento , la Oriental y la Occidental, su interpretación ya es muy distinta, pues jugamos con la diversidad de culturas, que nos lleva a distintas formas de interpretar la vida y por supuesto la muerte, con ello pues también la enfermedad y la salud. Aunque hoy en día se percibe una influencia considerable del pensamiento oriental en nuestra cultura.

La enfermedad supone un cambio en la vida de la persona, no solamente somáticamente sino que afecta la integridad de la persona, por tanto citando a F. Torralba , la enfermedad tiene un profundo valor antropológico, pues no se trata de un cambio meramente epidérmico o accidental, sino de una mutación

trascendental del ser humano que altera globalmente su ser y su estructura tanto desde un punto de vista exterior como desde un punto de vista interior. Siguiendo al mismo autor señala que hay la posibilidad de distinguir varios modos de vivir la enfermedad , una sería vivirla de manera sana y la otra de manera patológica, la manera sana sería reaccionar de manera adecuada, tratar de valorar la situación positivamente, contrariamente a esta forma , la insana se rige por la pasividad Sin ninguna reacción eficaz, el enfermo se cierra a sí mismo y se lamenta de todo lo que no puede hacer. Desde un punto de vista interpersonal , la percepción de la enfermedad es mucho más gratificante cuando la persona enferma se siente acompañada y cuidada adecuadamente desde el respeto , cariño y proximidad, por tanto concluye el autor , que la tarea de vivir la enfermedad de un modo sano no depende, exclusivamente de la persona enferma , sino también de los cuidadores.

En la concepción de la salud HOLÍSTICA, la enfermedad es, un sistema de feedback que indica a la persona que algo no está bien en uno de los procesos de vida. La persona enferma es la que mejor puede (alguna vez con la ayuda de profesionales de la salud) descubrir cuál es este feedback, cuál es el mensaje de la enfermedad.

Es decir y si la enfermedad tiene algo que decirnos? Y si no es casual ni caprichosa? Si ocupa un lugar tan importante en la vida, alguna función debe tener pues todos tenemos tarde o temprano la experiencia de la enfermedad.

Algunas enfermedades, en especial las agudas podrían actuar a modo de alarma que nos avisan de que hemos sobrepasado el límite de adaptabilidad del organismo, son enfermedades útiles que nos recuerdan nuestra fragilidad y nos obligan a parar y a cuidarnos.

El pensar que la enfermedad tiene un lado positivo implica un gran cambio de actitud.

La enfermedad a menudo cambia nuestra vida ,muchas veces es el punto de inflexión a partir del cual podemos tomar un nuevo rumbo en nuestras vidas y tomar consciencia de hacia donde va nuestra vida.

Los escritos de Sarter(1987;1990)* reflejan igualmente este paradigma del holismo. Según el análisis efectuado por esta autora, ciertas orientaciones pueden sustentar los cuidados enfermeros en un futuro próximo:

1. Tener en cuenta el proceso, es decir, el cambio continuo, cambio creador e innovador de naturaleza evolutiva.
2. Reconocimiento de un pattern o de una estructura dinámica, es decir, del modo en que una persona organiza el conjunto de su energía y de sus fuerzas; se trata de una estructura única, global y cambiante a medida que la persona evoluciona.
3. Sustitución de la causalidad lineal por el cambio circular simultáneo, es decir, el rechazo de una causa única responsable de la enfermedad y de la salud de la persona y la aceptación de un cambio constante, retroactivo y simultáneo entre la persona y su entorno.
4. Apertura a la toma de consciencia, es decir, una comprensión del proceso de cambio en lo que concierne a la evolución de la consciencia humana hacia una autosuperación y teniendo en cuenta las relaciones inseparables entre la persona y su entorno; la salud se refleja por esta autosuperación o la trascendencia.
5. Apertura al proceso de desarrollo personal, la interacción entre la persona y el entorno es esencial para este desarrollo, y es dinámica y continua.

Partiendo de la complejidad de los fenómenos de la vida y de la mente humana, la ciencia responde cada vez mejora estas cuestiones llega a la conclusión de que todos los niveles de la realidad física, orgánica, mental o social son niveles complejos y que están conectados , teniendo en cuenta esta premisa, es de gran interés la interrelación entre la mente y el organismo señalada por las técnicas de biofeedback, relajación, etc.

Influyen en la actualidad unas nuevas ideas basadas en el "factor humano" y el "componente energético" podría incluso llamarse "medicina energética ", ésta se fundamenta tanto en las revelaciones de la física cuántica como en

los trabajos de bioenergética iniciados por Wilhelm Reich, más fácilmente comprendidos por la medicina china y la ayurvédica. Y también se fundamenta en el cada vez más importante papel que se atribuye a las ondas cerebrales para restablecer la normalidad de las funciones orgánicas.

Todo ello nos lleva a considerar que el cambio de concepción en la medicina actual no es una cuestión parcial sino global. Es decir, se trata de un cambio de concepción paradigmático.

Para los terapeutas humanistas, su base es el factor humano, según ellos el punto que despierta en el afectado la voluntad de curación depende del sentido, del valor que el paciente otorga a su propia capacidad de superación. También convendría un cambio de perspectiva en el sentido de despertar más la responsabilidad personal para conservar la salud y otorgar autonomía al enfermo, pues se tiene que tener en cuenta los aumentos de los costes en sanidad.

Existe un interés social, comprometido a situar el proceso salud-enfermedad dentro del conjunto de sus dimensiones sociales, económicas y políticas. Se basa en que la salud y la enfermedad son el reflejo de un hecho social, "Nuestra concepción de la sanidad pública está ampliamente definida por el dominio del mecanismo hospitalario [...], que nos informa sobre cuestiones de salud como si éstas dependieran exclusivamente de la consumación de los cuidados médico - hospitalario. Y, de esta forma, tiende a enmascarar el hecho de que nuestras enfermedades derivan también de las condiciones sociales; pensad en los accidentes y en las enfermedades profesionales, en los trabajos que entrañan riesgo, en los contaminantes industriales, etc.; hay que cambiar todo esto con urgencia. La medicina nunca restablecerá la salud si ésta está minada por las condiciones sociales."

Desde 1950, los trabajos de Hans Selye ya identifican lo que llama estrés vital, de aquí se empieza a inclinarse por el proceso de adaptación.

Con René Dubos, se cuestiona el proceso estático de salud y enfermedad, surge la necesidad de ver lo como una evidencia dinámica de lucha y de adaptación continua.

Marie -Françoise Collière explica en su libro "Promover la vida ", que el proceso orgánico es sólo una parte, que se manifiesta en el proceso de la enfermedad por tanto quedan otras muchas facetas a tener en cuenta , situándonos en las medicinas paralelas, o en la bioenergía entre otra, estas nos ofrecen explicaciones para ilustrar los distintos fenómenos de la vida, de los que el personal de enfermería se nutre para dar explicación y saber en su práctica diaria.

Para la medicina antigua, la buena salud consiste en dejar fluir la energía del cuerpo.

Restablecer la circulación y la fluidez energéticas es la base de la terapia. Este tipo de medicina requiere la participación consciente del enfermo para sanar y que éste pueda comprender las razones de su enfermedad para colaborar conscientemente en la curación.

La concepción del cuerpo como energía, que ha sido la base de una medicina revitalizada en las últimas décadas, forma parte del paradigma científico cuyo fundamento está en la teoría de sistemas y la física cuántica.

La energía pasa a ser un concepto clave de una nueva visión de la salud que está conduciendo a formas alternativas de terapia.

Dentro de la práctica de la medicina energética, sea la china, la tradicional de occidente o de nueva aparición (bioenergética), la pretensión no es tanto desplazar a la medicina convencional molecular y química como delimitar su validez. Su intención es abordar aquellos aspectos que la medicina vigente ignora a consecuencia de sus límites conceptuales y metodológicos, o bien excluye porque cuestionan sus intereses económicos, sólidamente establecidos.

Sociológicamente son importantes los planteamientos de la medicina energética por su capacidad de liberar muchos bloqueos ocasionados por la aceleración de la vida diaria y las formas de vida competitivas y por su capacidad de desbloqueo emocional y psicológico en las enfermedada psíquicas.

Son concepciones que responsabilizan al enfermo de su estado físico y emocional, otorgándole así independencia respecto al médico y al sistema sanitario.

Darse cuenta de los procesos de la enfermedad representa una mayor intervención personal en la curación. La enfermedad y la salud son procesos activos que resultan de armonías o desarmonías en el cuerpo, afectados profundamente por nuestros estados emocionales, por nuestra capacidad de conciencia y por el grado de atención prestado al ritmo de la propia experiencia.

Consideración importante: la de asumir una responsabilidad personal ante la salud y la enfermedad.

En la medida en que la salud pública ha ido asumiendo los costes generados por este tipo de medicina, cada vez más elevados, le conviene un cambio de perspectiva en el sentido de despertar la responsabilidad personal para conservar la salud y otorgar autonomía al enfermo.

Gran parte de la curación, y por tanto de la salud, depende de la actitud con que la población afronte la voluntad de mantenerse sana. Ello requiere obviamente una mayor información y conocimientos sobre el "qué hacer" y el "cómo hacerlo", en lugar de dejarlo en manos exclusivas del personal médico-científico o técnico.

Inculcar en la población la propia responsabilidad de la salud e invertir en educación sanitaria puede resultar más económico que seguir invirtiendo en ciencia y tecnología médicas.

La cuestión se centra en los "valores culturales" que hay detrás de estos problemas, es decir, la "mentalidad".

Los cambios de "mentalidad" que se refieren a la manera de vivir y entender la realidad conllevan un factor enriquecedor por la afluencia de ideas renovadoras y vitalizadoras que supone, pero comportan también otro aspecto, el de su mayor dificultad, ya que toda confrontación no es fácil de captar. En los cambios de "mentalidad" lo que cuestiona es un sistema general de valores.

Si nos damos cuenta de que la salud y la enfermedad en la vida son algo más que disfunciones orgánicas o perturbaciones psicológicas y si aceptamos que implican a la estructura social y a su relación con el medio natural, entonces nos aproximamos a la cuestión central de transformar el paradigma vigente en otro más apropiado para tratar estos problemas.

Cambiar la orientación hacia la salud implica cambiar las actitudes ante la vida. El tema de una nueva orientación de la salud no acaba: ni en el cambio de actitudes personales ante los hábitos y comportamientos enfermizos, aunque se asuma la responsabilidad de los mismos; ni en los cambios de actitudes de los médicos, enfermeras y hospitales para que el enfermo sea más respetado que el laboratorio o el curriculum científico.

Estos cambios son urgentes, pero también se necesitan: cambios sociales y políticos. Mientras impere el estrés, la impersonalidad, la consideración como un objeto del ser humano, la impotencia, el miedo, la contaminación o el ruido, factores todos ellos sociológicos, imperará ciertamente la enfermedad y la entropía.

A medida que aumenta el bienestar material, se crean nuevas necesidades en el individuo, mientras que la aceleración del ritmo de vida acrecienta los peligros de perturbación y desequilibrio.

Es necesaria, para intentar salvarnos, la búsqueda de un equilibrio que nos impida caer en la tragedia del nerviosismo moderno. Es preciso reaccionar contra estas agresiones múltiples y diversas de la vida actual.

Necesitamos adoptar una higiene que sea verdaderamente un arte de vivir, que permita a cada uno adaptarse a las nuevas condiciones de la existencia y resistir a las excitaciones del exterior y a ese nerviosismo que es el mal del siglo.

Saber vivir es saber alimentarse, trabajar y descansar, siguiendo las reglas que ayudan a asegurar el equilibrio físico y moral. Saber vivir es obedecer a las leyes de la vida establecidas por la ciencia y la experiencia.

La salud es el estado natural de la humanidad. Significa estar en armonía con nosotros mismos y con nuestro universo. Está claro que una técnica determinada puede funcionar más eficazmente con una persona que con otra.

La enfermedad es un sistema negativo de retroalimentación. Nos dice qué es lo que necesitamos dejar que hacer. Si miramos la enfermedad de esta forma, veremos que tiene gran valor. Podría estar diciéndonos que tenemos que modificar nuestros hábitos de trabajo, que descansemos o que nos cuestionemos lo que estamos haciendo: "Así que tengo que aprender a equilibrarme. Mi mayor duda es, sin embargo, mi propia conciencia."

Respecto a las "Actitudes sanadoras", dos de los factores más importantes implicados son: la superación de los bloqueos negativos y el desarrollo de actitudes positivas que afirmen la vida.

Para poder sanar totalmente, una persona tiene que desterrar el odio, la envidia, los celos y otras actitudes y sentimientos destructivos.

Por supuesto, es muy importante que el paciente quiera estar bien. El intenso deseo de estar sano es un factor decisivo en el proceso sanador. Una de las mejores razones para querer estar sano es el deseo de seguir disfrutando de la vida.

Por esta razón he observado a lo largo de muchos años que la gente contenta no cae enferma tan a menudo como la gente triste.

El verdadero logro sería que los científicos pudieran averiguar primero cómo evitar que la gente sufriera ataques cardíacos. Y el primer paso consistirá en enseñar a la gente a superar sus condicionamientos negativos, a ser felices y a desarrollar su capacidad de deleitarse con la vida.

2. LAS ACTITUDES Y LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS.

La esencia de la Enfermería es el ejercicio de cuidar, así pues intenta comprender cómo se relacionan entre sí la salud, la enfermedad, y la conducta humana, por ello la Enfermería siempre mantiene una actitud cuidante en lo que se refiere a los seres humanos. Tal como dijo Hipócrates que la acción terapéutica es un arte, consideramos que el cuidar también es un arte, pues forma parte de éste la técnica, intuición y sensibilidad, y aquí es donde la integración de las terapias complementarias en el arte de cuidar, nos aportan éstos y otros ingredientes para que el ejercicio de la Enfermería sea un arte con un próspero futuro.

Para que la integración de las terapias complementarias en la profesión de Enfermería sea un hecho, es necesario que el personal sanitario adopte una actitud de aprobación y de aplicación acerca de estas técnicas. La implicación personal de cada profesional es pieza clave para lograr el desarrollo en cualquier campo del conocimiento. De ahí que sea preciso mantener una actitud positiva y emprendedora desde el trabajo individual para que el colectivo se enriquezca, sin menoscabar que la labor en equipo puede conseguir de manera más eficaz y rápida dicho objetivo.

ACTITUDES.

¿Qué se entiende por actitud? Existen muchas definiciones, así pues se ha escogido una muestra de esta diversidad, para poder entender mejor aquello que queremos estudiar.

Si nos atenemos a la definición del diccionario, actitud, desde el punto de vista de la psicología, es una disposición continua a reaccionar con una tonalidad afectiva, una expresividad o una conducta características. Sociológicamente la entendemos como una predisposición aprendida culturalmente por el individuo, según la cual valora objetos, otros individuos, colectividades, grupos e instituciones.

La importancia de la actitud representa un fundamento importante tanto para el comportamiento y las vivencias de los individuos como de los grupos. La mayoría de los autores llaman actitud a toda disposición reactiva frente a un estado de cosas; esta disposición reactiva consta de componentes cognoscitivos, emocionales y derivados. Para el concepto de actitud, el centro de gravedad se sitúa en las disposiciones emocionales positivas o negativas con frecuencia inconscientes; el concepto de "toma de posición" en cambio se caracteriza, ante todo, por los procesos cognitivos.

Según los autores Cook y Sellitz (1967), consideran las actitudes como "una disposición fundamental que interviene junto con otras influencias en la determinación de una diversidad de conductas hacia un objeto o clase de objetos, las cuales incluyen declaraciones de creencias y sentimientos acerca del objeto y acciones de aproximación-evitación con respecto a él".

Las actitudes son hábitos internos que indican las tendencias de la conducta tangible, representando así la mejor información para predecir un comportamiento. A diferencia de lo que sucede con las afirmaciones verbales de las ideas, opiniones o imágenes mentales, ya que suelen no coincidir con las conductas o acciones de las personas, tal como Emmerson observa: "lo que tú eres resuena con tanta fuerza en mis oídos que no puedo escuchar lo que dices".

En lo que concierne al estudio de la actitud, se han realizado un ingente número de definiciones; Allport recopiló ya en 1935 más de un centenar. Con posterioridad se han ido perfeccionando otras muchas ayudándose de criterios confeccionados por nuevas investigaciones. De este amplio abanico resaltaremos tres:

- Actitud como intensidad de afecto a favor o en contra de un objeto.
- Actitud como disposición a actuar cuando las circunstancias lo requieren.
- Actitud como tendencia o disposición a evaluar un objeto o el símbolo de ese objeto de una determinada manera.

Las actitudes no son innatas, pues denotan la suma total de inclinaciones y sentimientos humanos, prejuicios o distorsiones, nociones preconcebidas, ideas, temores y convicciones acerca de un asunto determinado. Así pues, las actitudes nacen, desaparecen o se transforman, ya que se circunscriben a la historia personal del individuo, por lo cual según las experiencias pueden ir variando y modelar de este modo la personalidad de la persona. De cualquier modo, la actitud produce consistencia en las manifestaciones conductuales, es decir, la persistencia de las actitudes contribuye notablemente a la consistencia de la conducta.

Según los autores Katz y Stotland (1960), la manera de adquirir y desarrollar las actitudes está relacionada fundamentalmente con las funciones de considerar determinadas necesidades de la persona. Así las cosas, observan que las actitudes sociales realizan las siguientes funciones: función de adaptación a los diferentes grupos sociales a los que pertenecemos; función de expresión de sus valores fundamentales; función de defensa del yo, que ayuda a vencer los conflictos interiores; y la función del conocimiento con cuyos contenidos nos enfrentamos a la realidad social.

Las actitudes tendrán una mayor influencia sobre la conducta cuando se adquieren a través de una experiencia directa, cuando son fácilmente accesibles y son relevantes y tienen interés para la persona (Fazio 1989).

Además, el cambio de actitud tendrá más efecto sobre la conducta cuando es consciente o, al menos, no entra en contradicción con las normas prevalentes (Fishbein y Azjen, 1975).

Tratar de cambiar nuestras actitudes y conductas es prácticamente inútil a largo plazo si no examinamos los paradigmas básicos de los que surgen esas actitudes y conductas. Paradigma en el sentido más general es el modo en que "vemos" el mundo, no en los términos de nuestro sentido de la vista, sino como percepción, comprensión, interpretación.

Resulta obvio que si lo que pretendemos es realizar en nuestra vida cambios relativamente menores puede que baste con que nos concentremos en nuestras actitudes y conductas. Pero si aspiramos a un cambio significativo, equilibrado, tenemos que trabajar sobre nuestros paradigmas básicos.

Según decía Thoream "mil cortes en las hojas del árbol del mal equivalen a uno solo en las raíces". Únicamente podemos lograr una mejora considerable en nuestras vidas cuando dejamos de cortar las hojas de la actitud y la conducta y trabajamos sobre la raíz, sobre los paradigmas de los que fluyen la actitud y la conducta.

3. TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

I. VISUALIZACIÓN Y RELAJACIÓN.

La visualización y la relajación son dos disciplinas separadas , que se combinan muy a menudo para formar una única terapia. Es por ello que explicamos ambas, quizás nos extendemos más en la relajación , pero las entendemos a modo de una sola terapia.

La visualización es el uso consciente de su imaginación con el fin de crear imágenes atractivas y positivas, con una clara imagen mental dirigida hacia lo que deseamos, intentamos transformar en nuestro interior las dificultades del pasado en un presente calmado. Durante la visualización , la mente crea imágenes que reafirman nuestros deseos u objetivos y potencian la autoestima.

Visualizar es acto creativo en el que, a través de nuestra visión interior creamos una imagen o imágenes mentales en la que vemos qué queremos conseguir o como nos gustaría estar o ser.

Podemos visualizar en blanco y negro , pero se puede hacerlo con colores, según el color con que lo hagamos nos ayudara de una manera u de otra, por ejemplo el rojo es símbolo de la acción material, es dinámico, pasional, en cambio el verde es el color del equilibrio, de la paz, etc.

En la actualidad, la ciencia ya reconoce que cuerpo y mente funcionan como una unidad de trabajo completa, podríamos decir que somos "cócteles", es decir se pone un poco de cuerpo, algunas emociones y una buena dosis de mente "Sí permitimos que la mente se relaje, el cuerpo y las emociones también lo harán".

HISTORIA

Según Amador (1989), la palabra "relajación" es etimológicamente de origen latino y viene del verbo Relaxo-are, que significa aflojar, soltar, liberar, descansar. Desde el punto de vista histórico, la relajación se ha asociado,

aprender a permanecer relajada incluso en la acción. La relajación no es sólo una actitud física, sino primordialmente mental y emocional".

Las técnicas de relajación mental como la visualización utiliza el poder de la mente para conseguir la relajación . Sabemos que el cerebro está dividido en dos hemisferios: el izquierdo se preocupa por la lógica y la razón y el derecho se relaciona con la creatividad, y las emociones. La visualización ayuda a aumentar la actividad del cerebro derecho y utiliza las imágenes que proporciona para superar los efectos destructivos traídos por el lado izquierdo.

La relajación actúa reequilibrando las partes simpáticas y parasimpáticas del sistema nervioso autónomo. El sistema simpático se ocupa de cómo los sistemas involuntarios del cuerpo, como los latidos del corazón , la circulación, la respiración y las glándulas como las suprarrenales, responden al estrés.

Centrando su atención sobre lo que ocurre dentro de su cuerpo y su mente y lejos de las preocupaciones externas, la relajación libera la mente del estrés, permite a los músculos relajarse y cambia el sistema nervioso autónomo al parasimpático, que es el responsable del descanso reparación. Esto da como resultado una reducción de la producción de adrenalina, un ritmo cardiaco más lento, una respiración más relajada y un descanso general.

La relajación profunda implica técnicas como la hipnosis, la meditación, el entrenamiento autógeno y la biorrealimentación (terapias que no abordamos en este estudio), que inducen un estado como el trance. Los efectos de la relajación profunda son más duraderos que los de las técnicas de relajación breves, que se utilizan para ocuparse del estrés cotidiano.

Las sesiones de relajación pueden tener lugar individualmente o en grupo, y puede variar según un terapeuta u otro .También se pueden hacer sesiones de relajación en casa, existe mucha y variada bibliografía , antes de empezar es importante tener en cuenta algunas premisas para facilitar el proceso:

- Buscar un lugar tranquilo en el que se encuentre a gusto.
- Es más agradable que el lugar esté en penumbra.

- Si tiene un día creativo, puede ambientar el espacio con una vela encendida, un incienso que le resulte agradable y una música de fondo muy suave que lo relaje. También puede realizarse al aire libre: en la orilla del mar etc.
- Póngase ropa cómoda.

La sesión media puede durar entre 15 y 45 minutos.

La relajación puede ayudar en numerosos problemas mentales y físicos asociados con el estrés. También puede ayudar en el insomnio, náuseas, los vómitos, una pérdida de apetito, el dolor, la ansiedad, los ataques de pánico, el asma, el estreñimiento, el control del estrés, entre otras.

ESTUDIOS CLINICOS

Varios estudios médicos han demostrado que las técnicas de relajación son útiles en el tratamiento de diferentes dolencias.

En 1986 se adjudicaron al azar 80 pacientes con afección inflamatoria del intestino a un grupo de control que tomaba medicación y otro grupo de intervención al que se dieron seis clases de control del estrés. El grupo de control no mostró ningún cambio significativo, el otro grupo señalaron mejoras físicas y mentales.

Otros estudios se realizaron en 1991, con pacientes que sufrían cefaleas, mediante la visualización e hipnosis se observaron diferencias significativas con el grupo que lo realizó.

II. YOGA

El yoga se entiende a menudo como un sistema de relajación oriental místico que implica difíciles posturas que solo las personas más ágiles pueden atreverse a realizar. Pero los movimientos pueden ser tan simples que incluso las personas más rígidas, ancianas o enfermas pueden realizar.

HISTORIA

Originario de la India, la prueba arqueológica se encuentra en sellos de piedra que muestran figuras en posturas yoguicas encontradas en los valles del Indo, aproximadamente 3000 años a.C. Las escrituras donde se da la primera mención del yoga datan del año 2500 a.C.

En esta filosofía ocupa un lugar central la idea de una realidad o consciencia absoluta, que se conoce como Brahman, y que subyace en el universo entero.

El objetivo fundamental de todos los diferentes aspectos de la práctica del yoga es reunir el sí mismo individual (jiva) con la consciencia absoluta o pura (Brahman). La unión con esta realidad inmutable libera al espíritu de todo sentimiento de separación emancipándolo de la ilusión del tiempo, del espacio y de la casualidad, según la enseñanza del yoga, la realidad es por definición inmutable e inmóvil.

Para un yogui, cuerpo y mente son parte del mundo ilusorio de la materia que tiene un periodo de vida limitado, pero el espíritu es eterno, y cuando un cuerpo se desgasta, pasa a otro.

Mediante el ciclo de la reencarnación vamos acercándonos a la reunión con el sí mismo interior a medida que el vuelo de la ignorancia se hace más tenebroso.

Cosechamos lo que sembramos, y con lo que hacemos y pensamos en el presente vamos modelando nuestro futuro.

Existen diversos tipos de yoga, cada uno de ellos se acomoda a diferentes temperamentos o maneras de encarar la vida, pero conducen en última instancia al mismo destino. Los diversos tipos de yoga son:

- ◆ Bhakti yoga, conocido como yoga de la efectividad.

- ◆ **Rajā yōga o yoga mental , trata de conseguir el control de la mente.**
- ◆ **Jnana yoga, el del conocimiento y la sabiduría.**
- ◆ **Karma yoga o el de la acción desinteresada.**
- ◆ **Mantra yoga, hace uso del sonido repetido.**
- ◆ **Yantra yoga, o de la utilización de la imagen a través de los símbolos.**
- ◆ **Kundalini yoga, es el yoga de las energías.**
- ◆ **Laya yoga, íntimamente unido al kundalini yoga, es el yoga de la disolución.**
- ◆ **Dhayana yoga, llega al conocimiento a través de la meditación.**
- ◆ **Hatha yoga, el más usado en Occidente, es el yoga que actúa sobre el cuerpo, busca el control de la mente a partir del trabajo corporal.**

Se sabe que fue practicado originalmente por filósofos o yoguis indios que vivían vidas herméticas de meditación. Pero hoy en día los beneficios del yoga se han extendido por todo el mundo, y en la actualidad se practica en clases con bases no religiosas ni culturales en todo occidente.

QUÉ ES EL YOGA.

El yoga es un suave conjunto de ejercicios que conducen a un claro, intenso permanente conocimiento de uno mismo, el cual implica a su vez un estado interior de paz, serenidad, fortaleza y comprensión intuitiva de las verdades esenciales de la vida. Se cree que practicar la disciplina alienta la unión de mente, cuerpo y espíritu y restaura toda la persona al equilibrio.

El yoga no es ni una secta ni una religión. La palabra yoga procede de la palabra sánscrita que significa unión.

El yoga beneficia el cuerpo relajando los músculos y mejorando su agilidad, aptitud y funciones físicas. También relaja la mente y nos enseña como controlar el estrés, las emociones destructivas y los hábitos no sanos. Una mente relajada alienta la concentración y la serenidad y eso permite el desarrollo espiritual.

La práctica del yoga necesita ser prealizada regularmente para tener un efecto duradero, es decir tiene que formar parte de su estilo de vida cotidiano.

Su práctica puede realizarse en casa o ir a sesiones.

Las clases pueden durar de una hora a dos horas

Las condiciones óptimas para una sesión de hatha yoga son:

- ◆ **El suelo será duro y plano, bastará poner una alfombrilla o una manta. El ambiente debe estar aireado y ser tranquilo.**
- ◆ **Se debe llevar ropa amplia para permitir el máximo de movimiento.**
- ◆ **No practicar después de comer. Dejar pasar un mínimo de dos horas.**
- ◆ **Debe aumentarse la duración de la fase estática según la habilidad del practicante.**
- ◆ **Nunca se debe forzar el logro de una postura(dejar de practicar antes que resulte doloroso).**

ESTUDIOS CLÍNICOS.

Se han realizado algunos estudios médicos relacionados con el yoga:

En 1994, se seleccionó un grupo de pacientes con osteoartritis en las manos, un grupo realizó yoga una vez a la semana, y el grupo control realizó unos ejercicios semejantes pero no siguieron ninguna terapia. El grupo que practicó yoga se vio mejorado en la movilidad de los dedos.

III. TAI-CHI

Hace más de 1800 años , el célebre cirujano Hua Tuo redactó una obra titulada Juegos de cinco animales, que constituye un método de gimnasia, su teoría es la siguiente :”Cuando el cuerpo humano se mueve frecuentemente , la respiración se normaliza y se da impulso a la circulación de la sangre, de modo que se previenen las enfermedades. El hombre es como las bisagras de una puerta; si se abren y se cierran con frecuencia , no se oxidan”.

HISTORIA.

Hay muchas teorías sobre el origen del Tai-chi, una de las más conocidas es la que fue fundada por un monje taoísta y experto en artes marciales por ello se dice que es la práctica del arte marcial por antonomasia. Las nuevas posturas fueron combinadas con los antiguos ejercicios taoístas de respiración, que eran usados para estimular el chi, y de ahí sale la base del tai-chi.

El taijiquan, más conocido con la transcripción de Tai-Chi Chuan o Tai-chi, nació de una larguísima tradición en el arte de la defensa y como perseverancia de la salud y la longevidad. Este arte abarca dos aspectos fundamentales: arte marcial tradicional y desarrollo de una mejor forma física.

QUÉ ES EL TAI-CHI.

El Tai-chi chuan es el arte marcial supremo y esencial, que significa “el camino supremo del puño”. Es un arte marcial no combativo que incluye meditación y ejercicios para promover e impulsar la salud total. Existen diversos estilos de realizar el tai-chi, por tanto no existe una única forma correcta de practicarlo es tarea de cada uno hacérselo suyo.

Sus principios son los siguientes:

- ◆ **Movimiento:** hay que relajar el cuerpo. Se trata de que el cuerpo permanezca cómodo y relajado dentro de la postura o en movimiento.

- ◆ **Pensamiento:** hay que liberar las rigideces del cuerpo y las resistencias de la mente para entrar en un estado de tranquilidad y pacificación del sistema nervioso.
- ◆ **Regulación de la respiración:** respirar naturalmente por la nariz y con la boca cerrada . De esta forma , se facilitan los movimientos que atañen a la energía interna del cuerpo.

La base de cada estilo de tai-chi es la práctica de “ la forma “. Una forma es un conjunto de ejercicios lentos y suaves realizados de una manera muy definida.

Existen formas cortas y formas largas, que varían de un estilo a otro.

Tradicionalmente, una forma larga implica 108 movimientos y puede tomar de 20 minutos a 1 hora realizarla. Una forma corta puede implicar 48 o a 37 movimientos, pocas veces toma más de 5 a 10 minutos para realizarla.

Los movimientos de la forma son esencialmente movimientos de autodefensa, se practican en una lenta secuencia fluida a fin de alentar la relajación general y la armonía entre mente, cuerpo y espíritu. La armonía se consigue gracias a que se reequilibra la energía que pasa por los meridianos.

El tai-chi, si no se puede practicarlo al aire libre, se aconseja que el lugar esté bien ventilado y sea un lugar tranquilo.

La ropa tiene que ser cómoda y suelta, se irá con calcetines o con un calzado plano y blando. Pueden practicarlo personas de cualquier edad.

La práctica regular de estos ejercicios, nos ofrece una mejor calidad de vida, como beneficios encontramos:

- ◆ El fortalecimiento de piernas, brazos y sistemas metabólicos.
- ◆ La estimulación de la circulación sanguínea.
- ◆ El sistema nervioso central y las conexiones nerviosas.
- ◆ El desarrollo de una mayor vitalidad y elasticidad en las articulaciones y columna vertebral.
- ◆ La descarga de tensiones acumuladas, permitiendo una mayor concentración, atención y memoria.

IV. QI GONG

El Qi Gong o Chi-Kung, significa “dominar la energía “, algunos autores también explican que literalmente significa “ejercicios de energía interna”.

Es una práctica que comprende diferentes ejercicios de meditación y terapia, cuya práctica es muy popular en la China desde hace miles de años, al igual que el Tai-chi, como método de cultivo de la salud y de la energía interior de cada cual.

Los antiguos chinos llamaron chi “aire” o “aliento”, a la energía propia de todo lo que está vivo.

Se considera que el chi da vida cuando se mueve de forma sinuosa, continua y suave. En cambio, la vida se marchita si el chi pierde su fuerza o se estanca.

La forma en que nos movemos afecta al flujo de la energía vital. Unos gestos armoniosos lo favorecen, mientras que una actitud apresurada crea tensiones físicas y dificulta la circulación del chi, que se vuelve turbulento.

Se trata de movimientos flexibles, armoniosos. Emplea posturas estáticas, que ayudan al cuerpo a recuperar su movimiento natural. Para la práctica de el Chi Kung tiene de tenerse en cuenta las siguientes consideraciones:

- ◆ Se debe manejar bien el ritmo de la respiración; ésta debe ser profunda, larga, lenta y apacible.
- ◆ Debe conocerse bien la teoría, el método y las funciones de cada ejercicio. En la práctica se exige coordinación entre las manos y los pies; los codos y las rodillas; los hombros y las caderas; con el fin de realizar movimientos correctos y armoniosos, como requisito indispensable para la práctica.
- ◆ Durante los ejercicios , es muy importante poner énfasis en la concentración interna. La habilidad de convertir la concentración externa en concentración interna, es la clave.

Los ejercicios que estimulan el chi ayudan a mantener la calma en medio de la tensión. La respiración se vuelve profunda , los sentidos se agudizan y todos los sistemas y procesos corporales se beneficia de un aporte de vitalidad extra.

V. DIETOTERÀPIA

Desde los primeros días de la medicina resultó claro que los alimentos poseían un efecto medicinal, y que una dieta variada , compuesta por alimentos naturales principalmente, era un requisito para tener una salud favorable.

Así la dieta se convirtió en una parte fundamental de la mayoría de las primeras terapias de salud.

Desde tiempos de Hipócrates se es consciente de que las enfermedades no vienen caídas del cielo, sino que la actitud y el tipo de vida que se lleva desempeña un papel decisivo para que se manifiesten. A finales del siglo XIX la medicina naturista ya promovieron el empleo de agentes naturales en el fomento y la recuperación de la salud, han adquirido una gran experiencia a lo largo de los años y es consciente de que recuperar la salud no es demasiado difícil si el enfermo está dispuesto firmemente a evitar hábitos insanos y a seguir una vida más acorde con nuestra naturaleza humana, actividades que deben convertirse en costumbres, como adoptar un tipo de alimentación más equilibrada, vital e integral.

A mediados del siglo XX los científicos habían presentado el perfil de las proteínas, carbohidratos, grasas, las vitaminas y minerales, que todos eran esenciales para la vida y la salud. Entonces se pasó a la teoría del control de la salud basada en tratar al paciente como un todo y buscar deficiencias que pudieran causar la enfermedad en una persona.

Actualmente se usa de manera sinónima los conceptos de ; alimentación, nutrición , y dietética, pero en realidad no lo son , por ello es importante saber las diferencias:

- ◆ **Alimentación** : Es un proceso de selección de alimentos, fruto de la disponibilidad y aprendizaje de cada individuo que le permitirá componer su ración diaria y fraccionarla a lo largo del día de acuerdo con sus hábitos y condiciones personales. Es un proceso voluntario.

- ◆ **Nutrición:** Empieza tras la ingesta del alimento. Son el conjunto de procesos que tienen lugar para obtener energía, construir y reparar las estructuras orgánicas y regular los procesos metabólicos. Es un proceso involuntario.
- ◆ **Dietética:** Se define como “ la técnica y el arte de utilizar los alimentos de forma adecuada , que partiendo de un conocimiento profundo del ser humano proponga formas de alimentación equilibradas, variadas y suficientes, tanto de forma individual como colectiva, y que permita cubrir las necesidades biológicas en la salud y en la enfermedad, contemplando a la vez sus gustos, costumbres y posibilidades”.

La estrecha relación entre salud y alimentación es evidente en la actualidad y la instauración de hábitos alimentarios sanos se valora como un medio en la promoción de la salud para dar calidad de vida.

Se llama dietoterapia, a la parte de la dietética que estudia las dietas terapéuticas, es decir se usa la dieta para tratar y prevenir la enfermedad, y para restablecer el cuerpo a un equilibrio sano y natural. Se cree que las deficiencias subclínicas son las responsables de una buena parte de las enfermedades y debilidades del cuerpo. De hecho, son las deficiencias en vitaminas y minerales las que suelen producir las evidentes enfermedades carenciales, como el escorbuto o la anemia, pero que son suficientes reducir la capacidad del cuerpo de funcionar eficientemente.

Uno de los problemas es que la dieta del moderno mundo occidental no consigue proporcionar la nutrición adecuada para la gente en general. De hecho, puede contribuir no sólo a la mala salud sino también a la obesidad, a las dolencias cardiacas, al cáncer, a los desordenes digestivos, al envejecimiento prematuro y en algunos casos incluso a la muerte.

En efecto, en occidente existe sobreabundancia de alimentos pero existen muchos casos de desnutrición.

En un mundo ideal debería de ser posible conseguir todos los elementos nutritivos que necesitamos mediante una dieta equilibrada, pero con los

métodos de cultivo intensivos, los pesticidas, los conservantes, los aditivos y las hormonas, nuestra dieta es a menudo mucho menos nutritiva de lo que parecen.

También el alcohol, el tabaco, las drogas, el estrés, la polución medioambiental y varios aditivos ayudan a despojar el cuerpo de los nutrientes que necesita, de modo que incluso un individuo sano puede sufrir alteraciones a causa de su vida cotidiana en el mundo moderno.

La dieta occidental es en general rica en colesterol y grasas, sobretodo grasas saturadas, baja en fibra, alta en azúcares refinados y productos animales.

Una dieta sana es la que contenga todos los nutrientes necesarios para que el cuerpo se desarrolle, sane y funcione normalmente sobre una base cotidiana, a de incluir alimentos bajos en grasas y colesterol , rica en fibra, verduras, frutas, carnes y pescados frescos.

Los objetivos de las dietas terapéuticas son :

- ◆ La dieta es el único tratamiento de la enfermedad.
- ◆ La dieta forma parte del tratamiento junto a otros fármacos.
- ◆ La dieta tiene por objetivo prevenir la aparición de síntomas.
- ◆ En algunas enfermedades deben excluirse de la dieta algunos alimentos o nutrientes.
- ◆ Presentarse de tal forma o con una textura determinada para que pueda ser ingerida por el paciente.

También es importante la actitud con la que nos ponemos a comer, e aquí ocho claves para comer de forma más saludable:

- ◆ Dedicarle el tiempo suficiente : masticando bien, comer relajado.
- ◆ Evitar las distracciones: como ver la televisión o tener cualquier discusión.
- ◆ Tener una actitud mental positiva.
- ◆ Procurar no saciarse.
- ◆ Tomar alimentos variados.

- ◆ Armonizar los diferentes sabores en las comidas.
- ◆ Cuidar la calidad de los alimentos, prefiriendo los frescos y de la estación, con el mínimo de aditivos posibles.
- ◆ Controlar la temperatura de los alimentos.

Son muchas las virtudes nutritivas y terapéuticas, conocidas de los vegetales y los cereales, quizás sean más usadas por los naturistas, o personas que sigan una dieta más concreta como pueda ser ; vegetariana, macrobiótica, o sencillamente quien quiera seguir una dieta más sana, basándose en alimentos frescos y biológicos. La base principal es la prevención , mediante la ingesta de estos alimentos. La lista es larguísima, citamos algunos de los alimentos con conocidas propiedades según la patología :

- ◆ Anemia: espinacas, apio, tomate, yema de huevo, lentejas, harinas integrales.
- ◆ Depurativos: lechuga, cebolla, yoghurt, pepino.
- ◆ Diuréticas: espárragos, escarola, alcachofa, chocolate.
- ◆ Remineralizante: col verde, berros apio, trigo.
- ◆ Sedantes :lechuga, tomate, puerros, espárrago.
- ◆ Tos: cebolla.

Para la prevención de procesos tumorales de colon, especialmente se da mucha importancia a la ingesta de fibra, como por ejemplo el consumo de manzanas con piel, etc.

VI. TACTO TERAPÉUTICO

El tacto terapéutico proviene de la antigua imposición de manos.

Este gesto curativo se ha practicado en todo el mundo desde hace miles de años y en todas las culturas.

El tacto terapéutico es un acto que consiste simplemente en desplazar las manos encima o cerca del cuerpo de la persona enferma. Este acto de curar es efectuado por una persona que tiene la intención de ayudar o curar a una persona enferma. La curación no siempre actúa a nivel físico ; la enfermedad puede permanecer , pero la habilidad de enfrentarse a ella mejora. A veces no funciona en absoluto, puede ser que la persona frene o bloquee las fuerzas curadoras, sea por que subconscientemente quiera estar enferma o que necesitemos estar enfermos. La curación no sólo se refiere a vivir mejor, sino también a morir bien, se muere mas pacíficamente, serenamente.

La teoría se basa en que cada individuo constituye una entidad psíquica, un sistema de campo de energía con interacción constante con el entorno. La persona es percibida como un campo de energía multidimensional, que comporta cuatro niveles mayores de energía relacionadas con la salud, enfermedad, y proceso de curarse:

- ◆ El nivel vital ; asociado al cuerpo físico, es el más denso.**
- ◆ El nivel emocional ; lo que se llama "aura ". Algunos pensamientos pueden atravesar este campo de energía. La elasticidad es la característica de este campo.**
- ◆ El nivel mental ; es descrito como la personificación de los pensamientos, su funcionamiento es complejo.**
- ◆ El nivel intuitivo ; la interrelación con este campo depende de la armonía entre el nivel mental y el nivel emocional. La energía de este campo es permeable a todas las cosas y se manifiesta cuando uno esta en calma y centrado. La habilidad de interrelacionarse con los otros campos puede conseguirse mediante la meditación.**

Estos niveles de energía interactúan con el hombre hacia una visión holística, por otra parte entre ellos lo hacen a través de los chakras. Los chakra son canales especiales de energía (descritos anteriormente en otras terapias).

Un cambio de energía en uno de los niveles afecta nuestra expresión de una hacia la otra, pues somos un todo, un sistema abierto, caracterizado por los cambios constantes de energía y materia con el entorno.

La primera enfermera que se interesó por el tema fue la doctora Dolores Krieger (1971), consciente del gran campo de aplicaciones que tenía el tacto terapéutico en los cuidados de enfermería, inicio sus propias investigaciones.

De hecho las primeras investigaciones sobre el tema remontan en 1960, por el doctor Gran, bioquímico interesado en el tacto terapéutico. Junto con Oskar Estabany iniciaron una investigación con ratones y grano de cebada, comprobaron los efectos del tacto terapéutico, los ratones se curaban más rápido y el grano de cebada germinaba antes. Entonces la Dra. Krieger colabora con Estabany, en posteriores estudios.

Basó su trabajo en la energía vital , llamada prana (termino de filosofía hindú) que es muy abundante en las personas sanas, y deficiente en las personas enfermas, esta prana puede manipularse y ser dirigida. La energía vital descrita esta directamente relacionada con la cantidad de oxígeno en el organismo, eligiendo la tasa de hemoglobina como elemento medible.

La Dra.Rogers, a partir de la concepción holística, afirma que el ser humano tiene energía , que a su vez es una fuente de energía y que todo lo que ocurre a su alrededor le afecta más o menos dependiendo de su campo de energía.

Los cuidados de enfermería han de promover una interacción de armonía entre el hombre y su medioambiente.

La aplicación del tacto terapéutico requiere estar en calma, tranquilidad serenidad y en silencio. Aprender a escuchar a través de las manos, darse cuenta de la energía y sentir de forma intuitiva las zonas en que existe un desequilibrio energético. Lograr una coordinación, comunicación, y armonización tal con el paciente de manera que seamos un canal de

transmisión de energía, y con ello ayudar a la persona enferma, estas son las recomendaciones de la Dra.Krieger, como aprendizaje del tacto terapéutico.

También dice que hay que trabajar para aumentar la sensibilidad ante los campos de energía, ayudándose de la respiración profunda, relajación, concentración e interiorización, incluso cita la meditación. A todo ello le llama Centrarse.

Según el método elaborado por Krieger y Kunz, el tacto terapéutico comporta cuatro fases: el hecho de centrarse, la evaluación del campo de energía, el tratamiento y la evaluación final.

Está indicado para promover la relajación, modificar la percepción del dolor, disminuir la ansiedad, acelerar el proceso de autocuración y mejorar el bienestar de una persona moribunda.

Una sesión puede durar de 20 a 30 minutos, dependiendo siempre de cómo reaccione la persona.

Teniendo en cuenta que los niños, las mujeres embarazadas y las personas mayores son más sensibles a este cambio de energía. Algunos de los principios básicos para llegar a ser un buen ayudante consiste en :

- ◆ Desarrollar la capacidad de la compasión.
- ◆ Trabajar para llegar a ser un canal , al margen de todo posible conflicto interior.
- ◆ No querer obtener resultados concretos, aceptar lo que suceda o surja.

La persona que quiera aplicar el tacto terapéutico a de tener claro que precisará de una preparación adecuada, algo esencial es aprender a no cansarse, a que no sea la propia energía quien ejerce de canal sino la energía circulante, es decir aprender a ser transmisor, con lo cual es mucho más beneficioso.

Dora Kunz ha desarrollado unas frases para meditar e interiorizar, a fin de estar en situación de transmitir energía a través de las manos :

- ◆ Ver y comprender lo que es, en lugar de lo que pudiera ser, hubiera sido o sería.

- ◆ Decir lo que se siente y piensa, en lugar de lo que se debería decir.
- ◆ Sentir lo que se siente, en lugar de lo que se cree que se debería sentir.
- ◆ Pedir lo que se quiere, en lugar de estar esperando siempre a que lo adivinen,
- ◆ Asumir los riesgos por ti mismo, en lugar de instalarse en la seguridad ¹.

VII. HIDROTERAPIA

Leonardo Da Vinci definía el agua como "la sangre de la vida", en definitiva es una de las mayores fuentes de salud que nos ofrece la naturaleza. Nosotros no podemos olvidar que el peso de nuestro cuerpo está compuesto de un 60 % de agua.

La hidroterapia es uno de los métodos de tratamiento más antiguos que se conocen. En la antigua Grecia muchos santuarios médicos eran manantiales peculiares, que se rodeaban de templos y edificaciones culturales, por otra parte los romanos idearon las termas; edificios públicos alrededor de un manantial. Podemos decir que medicina, ocio y cultura se asociaban junto al agua, hoy en día aún perdura esta unión, por ejemplo en centros de ocio termales o en balnearios.

La hidroterapia se basa en los poderes del agua misma, consiste en su utilización para promover la salud, se usa de forma externa en forma de baños, duchas o compresas, y de forma interna se utiliza para enemas, irrigaciones, inhalaciones y a través de la ingesta de aguas según sea su mineralización.

Asimismo también para transmitir un estímulo térmico de calor o frío sobre la piel y el organismo.

El agua actúa en el organismo a tres niveles :

- ◆ **Mecánico:** La presión de los chorros de agua sobre la piel ejerce un masaje pudiendo ser más o menos intenso según el diámetro y velocidad de la salida del agua.
- ◆ **Físico:** Dependiendo de la duración del baño, del chorro de agua y de la temperatura de ésta.
- ◆ **Químico:** El agua penetra en la piel y junto a sales minerales, aceites esenciales o plantas medicinales los efectos beneficiosos serán mayores y saludables.

El contacto con el agua libera los bloqueos emocionales, muchas veces suelen manifestarse físicamente en forma de contracturas musculares y a nivel

psíquico existen alteraciones del sueño, cansancio, apatía y distintas formas de manifestar el estrés. Por eso la hidroterapia no sólo es beneficiosa a nivel físico sino que también es un potente relajante para combatir el estrés. Tienen que elegirse las técnicas de hidroterapia que más convengan según la situación.

La mejor forma de realizarlas es acudir a un centro de salud termal, sea un balneario etc. Pero también podemos beneficiarnos de estas técnicas en casa, sabiendo que el agua probablemente no tendrá las propiedades mineromedicinales de un balneario. Algunas de las técnicas son:

- ◆ Ducha alternando agua fría con agua caliente. Agua caliente entre 38°C y 40°C seguida de una aplicación fría entre 20°C y 25°C con los chorros de agua bruscos e intermitentes, el agua caliente dura de uno a tres minutos y el agua fría se de menos de un minuto.
- ◆ El chorro de agua o ducha ; ducha horizontal, circular, sumergida, lumbar, relámpago, columna, o circular termal.
- ◆ Las bañeras de hidromasaje se realizan a 39°C durante unos 10 a 20 minutos. También se puede realizar alguna técnica utilizando el vapor como; baño turco, o sesión de sauna que con el calor seco relaja el cuerpo y depura el organismo.

La hidroterapia está indicada para eliminar toxinas, fortalecer el sistema inmunológico, estimular la actividad hepática y pulmonar, tratar procesos reumáticos, diabetes, estreñimiento, dolor crónico y relajante, antiestrés.

Se debe tener precaución si se padece algún problema cardiovascular, insuficiencia renal o hepática.

Está prohibido en el embarazo o en fase agudo de procesos inflamatorios reumatológicos.

VIII. TÉCNICAS ENERGÉTICAS

Como se ha explicado anteriormente, las técnicas energéticas se relacionan con la energía vital. Se entiende al organismo como un conjunto de campos de energía multidimensional en interacción. El lenguaje cuerpo-mente-espíritu, pues el elemento espiritual es una parte de la existencia humana que es importante tener en cuenta si queremos entender de verdad la naturaleza básica de la salud, la enfermedad y el perfeccionamiento personal, esta filosofía se está desarrollando con más ímpetu en el seno del movimiento holístico, como citamos en las primeras páginas.

Estas técnicas se basan en lo descrito por las antiguas escuelas de curación de todas las partes del mundo, quizás con mayor fuerza en la escuela oriental; los meridianos de la acupuntura, los chakras y nadis, el cuerpo etéreo y otros sistemas superiores, entendiendo que son parte de la anatomía multidimensional humana.

Se comprende que la salud es un equilibrio total de nuestros sistemas de energía sutil con las fuerzas de nuestro vehículo físico y también con las fuerzas de la naturaleza. Hasta hace poco no se admitía que la mente puede influir sobre los mecanismos biomoleculares que regulan el organismo.

Como describimos, el grupo de terapias relacionadas con la energía vital son bastante conocidas, aquí en las técnicas energéticas explicamos una terapia no tan conocida que es la Terapia de Polaridad, que se inspira en la filosofía oriental, en la acupuntura, medicina ayurvédica (de la India), entre otras.

La terapia de la polaridad, llamada concretamente medicina energética de terapia de polaridad. Se debe su existencia a Randolph Stone, este realizó sus trabajos en Estados Unidos, donde llevó a cabo extensos estudios de medicina oriental y occidental, luego se fue a vivir a la India con su maestro espiritual.

El principio básico era que la buena salud dependía del mantenimiento del equilibrio de fuerzas; la mala salud consiste en un bloqueo del flujo de energía,

todo ello también ligado a la espiritualidad. Se transmite la imagen del cuerpo como un imán viviente en donde la energía electromagnética fluye entre sus polos positivos y negativos , creando una energía positiva, negativa o neutra.

La terapia de la polaridad es la ciencia para equilibrar energías opuestas dentro del cuerpo y promover la salud mental, física y emocional. La energía podía bloquearse a causa de tensiones emocionales internas o factores externos como una mala dieta o una falta de energía, una vez desbloqueada la energía, esta puede fluir libremente restableciendo el cuerpo-mente-espíritu hacia la salud.

La terapia entiende que el cuerpo está dirigido por los polos opuestos positivo y negativo, de esta manera la energía electromagnética puede fluir alrededor del cuerpo. El flujo de energía está gobernado por cinco centros de energía en el cuerpo llamados chakras.

Los chakras (que significa: ser capaz, moverse), son focos de energía centralizados principalmente alrededor de los órganos vitales del ser humano.

Estos focos que poseen su propia inteligencia funcional en estrecha relación entre ellos para producir, mantener y regular las energías propicias para la vida, no proceden únicamente de los órganos humanos. Surgen igual y simultáneamente de la absorción de las energías del entorno terrestre y cósmico que se manifiestan bajo forma física, química, eléctrica o magnética.

Los chakras corresponden a diversos niveles del cuerpo humano y rigen cada uno un comportamiento, una cualidad, un humor, una función orgánica etc.

Cada uno de ellos tiene su propia región vertebral, su órgano de base, su color, su nota, su planeta, su emoción , su música energética basada en la influencia del sonido y de la voz, dibujo simbólico para meditar, su día , su símbolo, etc.

La energía recibida fluye hacia una fuente de energía en el cerebro en tres corrientes: negativa, positiva y neutra. Las corrientes positiva y negativa descienden en espiral a ambos lados de la espina dorsal. La corriente neutral fluye hacia arriba y hacia abajo de la espina dorsal, enlazando y sirviendo como "toma de tierra" a todos los chakras.

La cualidad de la energía en cada chakra y sus correspondientes partes corporales está gobernada por los cinco elementos: éter, aire, fuego, agua y tierra. Los centros de energía del cuerpo:

- ◆ Centro del éter: gobierna la voz, el oído y la garganta.
- ◆ Centro del aire: gobierna la respiración, la circulación, los pulmones y el corazón.
- ◆ Centro del fuego: gobierna la digestión, el estómago y el intestino. Esta zona es el plexo solar.
- ◆ Centro del agua: una fuerza generadora y emocional que gobierna la pelvis y las secreciones glandulares.
- ◆ Centro de la tierra: eliminación de líquidos que gobierna el recto y la vejiga.

El papel de la terapia no es solamente desbloquear la energía sino ayudar a resolver los problemas creados por los bloqueos. Para conseguirlo el terapeuta utiliza cuatro técnicas:

- ◆ Bodywork: Repertorio completo de manipulaciones a realizar que están diseñadas para equilibrar las corrientes y los cinco elementos, y para eliminar bloqueos. Se usan las manos para crear un campo entre polos positivos y negativos con el fin de aplicar el tipo de energía adecuada para la manipulación. Se usa tres tipos de presiones; neutral (muy ligero) que es sedante y equilibradora, se produce con un ligero toque con la punta de los dedos; positiva, que crea movimientos e implica manipulación directa, estimulante; negativa, se usa para dispersar los bloqueos e implica una manipulación dolorosa que penetra en los tejidos.
- ◆ Posturas de extensión: Existen unas posturas tipo yoga para cada chakra, el objetivo de las posturas es ayudar a eliminar los bloqueos de energía. El programa de ejercicios se relaciona restablecer el equilibrio elemental de cada persona, no se espera nunca que uno vaya más allá de su capacidad física.
- ◆ Concienciación: Los shocks y las situaciones abrumadoras se registran en el cuerpo y quedan retenidas en la energía corporal, donde pueden crear un

bloqueo de energía. Si no son resueltos pueden crear problemas físicos pues se han quedado en el tejido conectivo. Se trata de una escucha mientras la persona elabora soluciones a su ritmo.

- ◆ **Dieta:** Los principios en los que se basa la polaridad sugiere un programa de dieta especial. Ésta puede empezar por un corto programa de limpieza que puede durar 10 a 14 días aunque el tiempo dependerá de la naturaleza del trastorno, tiene como finalidad de purificar ayudando el cuerpo a eliminar toxinas. O por ejemplo si alguien cuyo elemento aire es débil le aconsejará que aumente su consumo de alimentos de aire, como manzana, yoghurt o peras.

El objetivo de la terapia es liberar la energía bloqueada y ayudar en el proceso de curación, también lo han hallado útil para tratar alergias, dolor de espalda problemas respiratorios, digestivos y cardiovasculares, así también en las enfermedades mentales, emocionales y relacionadas con el estrés responden bien al tratamiento de la terapia.

Los terapeutas tienen cuidado en apuntar que todo trabajo terapéutico requiere, por parte del paciente, un compromiso y una voluntad de aprender y cambiar.

IX. TERAPIA FLORAL (REMEDIOS DE LAS FLORES DE BACH)

Se trata de 38 remedios especialmente preparados a base de flores.

Están basados en el método del Dr. Edward Bach , son 38 botellas pequeñas que se recetan en todo el mundo, también se encuentran en farmacias y dietéticas.

El Dr. Bach se especializó como médico anatomopatólogo y bacteriólogo, luego después homeópata. No contento con la medicina ortodoxa, se pasó a la homeopatía y llegó a la conclusión de que hay que tratar al paciente y no los síntomas que presenta , es decir tratar a la persona y no a la enfermedad.

Hablaba con sus pacientes, los animaba, y buscaba en ellos síntomas de cómo su naturaleza afectaba a su enfermedad, llegó a la conclusión de que las enfermedades son una manifestación de pensamientos negativos como miedo, ansiedad, pesar, frustración y desesperación.

Parte de que la enfermedad es un reflejo de la pérdida de armonía entre el alma y la personalidad.

En la última etapa de su carrera explicó y justificó sus intuiciones con argumentos místicos . Sus remedios daban resultado, afirmaba, no por su composición química, sino porque tenían “ la facultad de elevar nuestras vibraciones y de atraer de esta forma poder espiritual , que limpia la mente y el cuerpo, y que cura”. Así introdujo el concepto de curación vibratoria.

En la actualidad no queda prácticamente ningún seguidor de Bach, pero se siguen vendiendo sus remedios que actúan “ en función del estado mental de la persona , de sus sentimientos de miedo, preocupación, ira o depresión”, diseñados para la autoayuda.

Hay 38 remedios de las flores de Bach para apoyar todas las personalidades, actitudes y estados mentales negativos concebibles. Antes de su muerte dijo que no había que añadir más remedios.

Bach clasificó todos los problemas emocionales en siete grupos mayores:

Miedo, incertidumbre e indecisión, insuficiente interés en las situaciones actuales, soledad, hipersensibilidad, desaliento o desesperación, y exceso de preocupación por el bienestar de los demás.

A través de la energía vibratoria, estos remedios actúan restableciendo la armonía e impidiendo que arraigue cualquier otra enfermedad física.

Uno de los remedios más populares es el de Rescate, para primeros auxilios de urgencias; es una combinación de cinco flores, indicada ante cualquier choque psíquico o moral, terror, trastornos afectivos, nerviosismo.

Las esencias no están elaboradas con concentrados de flores, sino mediante la impregnación energética de diferentes plantas, arbustos y flores en agua de manantial, a través de dos procesos diferentes; el método de solarización y el método de cocción, utilizando una base de alcohol como conservante.

Método del sol: Se recogen las mejores flores y se colocan en un bol de cristal con agua de manantial, se deja a la fuerte luz del sol durante varias horas, luego se retiran evitando el contacto humano. El agua se coloca en botellas llenas hasta la mitad con brandy, este conserva la esencia que se conoce como tintura madre, después se vuelve a diluir con brandy en las botellas pequeñas que son las que se venden.

Método de cocción: Las flores o plantas son hervidas lentamente durante 30 minutos con agua de manantial, una vez en frío se mezcla con brandy y se embotella.

Los remedios son sencillos de usar y a pesar de las diferentes pruebas que demuestran sus efectos beneficiosos, aún se siguen sin reconocer la eficacia de los remedios más allá de la sugestión, o efectos placebo, aun así se ha demostrado que funciona sorprendentemente en niños, plantas y animales.

Pues no actúa de ninguna forma bioquímica y sus propiedades y acciones no pueden detectarse o analizarse como un medicamento o una preparación hierbal. Los terapeutas creen que los remedios contienen la energía o huella de la planta de la cual están hechos y actúan los remedios homeopáticos, es

decir actúan en el organismo para que éste active sus mecanismos de curación.

Cada una de las esencias de las flores recoge las características anímicas básicas del ser humano, por ello hemos de conocernos y analizar cual es nuestro estado de ánimo en el momento que necesitamos del tratamiento para poder así encontrar la esencia correspondiente o la mezcla, si es preciso así.

Sí el problema es más grave o crónico sería mejor acudir a un profesional para un correcto asesoramiento.

Los remedios no crean adicción, tampoco interaccionan con otros tratamientos, y son adecuados para todas las edades, incluso niños o mujeres embarazadas.

Las 38 esencias son las siguientes: Agrimonia, Álamo temblón, Haya, Centaura, Ceratostigma, Cesarífera, Brote de castaño blanco, Achicoria, Clemátide, Manzano silvestre, Olmo blanco, Genciana, Aulaga, Brezo, Acebo, Madreselva, Hojaranzo, Impaciencia, Alerce, Mímulo, Mostaza, Roble, Olivo, Pino silvestre, Castaño rojo, Heliantemo, Agua de roca, Sclerantus, Leche de gallina, Castaño dulce, Verbena, Vid, Nogal, ioleta de agua, Castaño blanco, Avena silvestre, Escaramujo o Rosa silvestre, Sauce.

X. PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA

La Programación neuro-lingüística (PLN), no es propiamente una terapia, la incluimos en este trabajo pues nos pareció interesante como herramienta útil para el trabajo de crecimiento personal. Por otra parte decir que no profundizamos en el tema sino que el objetivo es dar a conocer el modelo.

La PNL estudia cómo los individuos se comunican consigo mismos de tal manera que originan estados de óptima disponibilidad de sus recursos, y por tanto crean el mayor número posible de opciones de comportamiento. Nos proporciona un marco de referencia sistemático para dirigir nuestro propio cerebro. Es una herramienta para que usted pueda desarrollar sus propios planteamientos, sus propias estrategias y sus propias intuiciones.

La PNL surgió a finales de los años setenta , por Richard Bandler y John Grinder, tomando como modelo a Fritz Perls (creador de la Terapia Gestalt).

La PNL no se presenta como un sistema cerrado y dogmático sino como una propuesta provisional y revisable de estructura abierta a nuevos influjos e innovaciones.

La PNL se podría definir según el Instituto Gestalt como la ciencia y el arte que estudia el funcionamiento de la mente, el pensamiento, las emociones, el cuerpo y lo que más genéricamente podemos denominar "experiencia subjetiva". Partiendo del modelaje de personas eficientes en cualquier ámbito la PNL ha desarrollado estrategias y herramientas que cualquiera puede aprender, aplicables a la terapia, al aprendizaje, a la negociación, a la creatividad, a la consecución de objetivos, a la comunicación o temas tan específicos como la resolución de duelos, de fobias o de pautas adictivas, de conflictos afectivos, etc.

Las siglas de PNL se refieren a :

- ♦ P.(programación), son los programas y actividades mentales conscientes e inconscientes que decodificamos para poderlos reproducir, mejorar o

modificar. Desde el origen de nuestra vida estamos aprendiendo de nuestras experiencias y ésta información es almacenada por nuestro cerebro y sistema nervioso y organizada por medio de lo que llamamos programas.

- ◆ N.(neuro), los aprendizajes utilizan nuestra neurología y su arquitectura bio y fisiológica para almacenarse y manifestarse. Se refiere al principio fundamental de que todo comportamiento es resultado de procesos neurológicos.
- ◆ L.(lingüística), nuestros procesos y experiencias de base neurológica se expresa a través del lenguaje verbal y no verbal. Continuamente nos comunicamos hacia el exterior y con nosotros mismos. El empleo de las palabras tiene una importancia enorme tanto a la hora de establecer nuevos comportamientos como para modificarlos . A través del lenguaje interiorizado nos creamos nuestros problemas y por medio del autodiálogo podemos llevar la solución a muchos de ellos.

Según un trabajo elaborado por el Instituto Gestalt , algunas de las presunciones más importantes de la PNL son:

- ◆ Las personas elaboramos mapas mentales acerca de la realidad y estos mapas entresacados de la realidad y las vivencias subjetivas no se pueden confundir o tomar por la realidad.
- ◆ En consecuencia no es la realidad lo que nos limita a las personas sino los recursos, capacidades y creencias reflejados en nuestros mapas.
- ◆ Los mapas se pueden cambiar, enriquecer y ampliar para adecuarlos a la realización y felicidad que anhelamos.
- ◆ En la vida no existen fracasos sino sólo resultados de los que podemos aprender y construir.
- ◆ Conviene diferenciar el nivel de las conductas del nivel de identidad de las personas, el cual en ningún caso debe ser amenazado en su estima.
- ◆ Todas las personas funcionamos de la mejor manera posible en el contexto en que vivimos y escogemos la mejor opción, de manera que cualquier

conducta o actitud tiene una intención positiva. Si aprendiéramos o tuviéramos opciones mejores las podríamos en práctica. Las personas nos decidimos siempre por la mejor opción disponible.

- ◆ A menudo las personas entramos en conflicto porque hay distintas partes internas con intereses y valores distintos . Podemos aprender a integrarlas y armonizarlas para desarrollar nuestro máximo potencial.
- ◆ La comunicación se establece por canales conscientes e inconscientes. El inconsciente no es un enemigo sino el almacén de la sabiduría y los recursos personales.
- ◆ El sentido de la comunicación es la respuesta que obtenemos. A mayor responsabilidad sobre quiénes somos y cómo nos comunicamos más libertad y respeto conseguimos.
- ◆ Todos tenemos los recursos que necesitamos para orientar nuestra vida en la dirección que elijamos.
- ◆ Si lo que hacemos no funciona, en lugar de elegir hacer más de lo mismo podemos hacer alguna otra cosa y así desarrollar flexibilidad y crecimiento.

XI. ACUPUNTURA

La acupuntura es hoy por hoy muy conocida por todo el mundo. Parece que sea un descubrimiento de rabiosa actualidad, pero la verdad es que ya se utilizaba hace varios milenios. Se han hallado agujas de acupuntura de piedra pertenecientes al Neolítico (2500 a. C.) en tumbas de Mongolia. El texto más antiguo que se conoce sobre acupuntura aparece en el *Nei Jing (El clásico de medicina interna del Emperador Amarillo)*, el libro más antiguo de texto médico completo, alrededor del 200 a. C.

¿QUÉ ES LA ACUPUNTURA?

Acupuntura significa literalmente "pinchar con agujas"; la podemos definir como: la práctica de insertar agujas muy finas en la piel con el fin de estimular una serie de puntos específicos llamados *acupuntos*. Los acupuntos son estimulados para equilibrar el movimiento de la energía en el cuerpo, y el proceso puede causar ligera incomodidad. La acupuntura es una parte importante de la medicina tradicional china (MTC), un sistema médico sofisticado y complejo que incluye también el uso de la fitoterapia, el masaje y también ejercicios como el tai chi.

La acupuntura se ha convertido en algo muy popular en los últimos años entre los médicos convencionales de Occidente, algunos de los cuales la utilizan en la actualidad para tratar síntomas de enfermedades como si fuera simplemente otra parte de la medicina occidental. Pero se ha demostrado que funciona mejor cuando se la mantiene dentro del contexto de la tradición china, a la cual se halla firmemente arraigada.

Es muy importante la localización de los puntos acupunturales. A tal efecto existen diversos métodos para conseguirlo (*método de las medidas óseas, método de los dedos de la mano, método sencillo*). Pero, debido a las diferencias anatómicas y de complejidad que tenemos las personas, existe una dificultad para la exacta localización de los citados puntos. Incluso el

mismo punto localizado por métodos distintos puede variar de posición, como afirma el Dr. Huang Liming.

Buena parte de la consulta estará dedicada a un detallado sistema para lograr un diagnóstico acertado. Un tratamiento de acupuntura con éxito depende de un diagnóstico exacto, así que toda consulta empieza con cuatro tipos de examen. Estos se basan en los cinco sentidos que poseemos las personas:

- a) **Preguntar**: el acupuntor le realizará un historial médico, haciendo hincapié en su estado actual de salud, sus hábitos alimentarios y de eliminación, el tipo de vida que realiza, sus aficiones y sus relaciones con los seres más cercanos.
- b) **Mirar**: además de la posición del cuerpo y el aspecto externo a simple vista; el acupuntor se fijará en la lengua, en el color de la cara y en los ojos. Los colores predominantes de estas partes le llevará a decantarse por un diagnóstico u otro.
- c) **Escuchar y oler**: por el olor particular que despiden la persona se puede conocer el desequilibrio que ella padece. La respiración y el modo de hablar también inciden en el diagnóstico.
- d) **Tocar**: el acupuntor centra su atención en el pulso del paciente, llegando a distinguir 28 cualidades distintas del pulso, llegando a distinguir de donde provienen las dolencias. También suele palpar el abdomen.

El resultado final de cada uno de los cuatro tipos de examen tiene que ser el mismo.

USOS TERAPÉUTICOS DE LA ACUPUNTURA:

La aplicación de la acupuntura abarca diferentes ámbitos de la medicina. Veamos algunas de sus acciones:

- ◆ **Analgésico**: El problema más habitual que tratan los acupuntores son los dolores articulares y musculares.
- ◆ **Adicciones**: Está demostrado que para las adicciones a las drogas la acupuntura en la oreja es muy eficaz, porque disminuye los síntomas de la

abstinencia. Concretamente para la desintoxicación de la heroína y la cocaína, así como del alcohol y del tabaco.

- ◆ **Parto:** Está demostrado que alivia los dolores en el parto y el dolor de espalda relacionado con el alumbramiento. Su beneficio estriba en que no perjudica al niño, pues la madre no precisa la ingesta de medicamentos que podrían lesionar a la criatura. Cabe destacar que si el feto está en mala posición antes de nacer, para ayudar a darle la vuelta existe un punto en el dedo meñique del pie.
- ◆ **Psicológicamente:** La acupuntura ayuda a la relajación y disminuye la ansiedad y el cansancio.
- ◆ **Geriatría:** La acupuntura ayuda a retrasar el envejecimiento y combate las enfermedades seniles.

TRATAMIENTO

Existen diferentes formas de practicar la acupuntura:

- ◆ **Agujas:** es la manera más conocida de la acupuntura. Varias agujas muy finas y estériles se insertan en la piel hasta una profundidad de alrededor de 0,8cm-1,25 cm. Son de acero inoxidable y muy finas para evitar la hemorragia.
- ◆ **Moxibustión:** se utiliza "para calentar y estimular la energía en un paciente con condiciones frías y húmedas o generalmente para reforzar el tratamiento, puede usarse en la mayoría de los puntos de acupuntura". Para lograrlo se usa la moxa (sustancia inflamable que se quema sobre la piel para cauterizarla), de tres maneras:
 - a) Se quema un poco de moxa en la punta de la aguja y se inserta en un acupunto.
 - b) Se quema un pequeño cono de moxa sobre un acupunto, cuando el paciente sienta calor se retira.
 - c) Se usa un palito de moxa, se enciende la hierba y sin tocar la piel se mantiene el palito sobre el acupunto hasta que el paciente sienta calor.

- ◆ **Ventosa:** se utilizan varias redomas de vidrio o de metal, calentadas y situadas boca abajo sobre un punto concreto. Así se logra que la piel atrapada por la redoma aumente su energía y su volumen sanguíneo.
- ◆ **Electroacupuntura:** consiste en estimular los acupuntos con una pequeña cantidad de corriente eléctrica. Las agujas permanecen en contacto menos tiempo que en la acupuntura común. Se utiliza este método para disminuir el dolor del parto.
- ◆ **Acupuntura láser:** a partir de unos pequeños láseres se consigue administrar la cantidad exacta de energía que precisa el enfermo, sin quemar ni lesionar su piel. Se utiliza sobre todo para tratar a bebés, niños pequeños y personas que tengan aversión a las agujas.
- ◆ **Hierbas:** algunos acupuntores recomiendan a sus pacientes hierbas para mejorar el tratamiento de acupuntura al que se va a someter.

ESTUDIOS CLÍNICOS

Los usos terapéuticos de la acupuntura anteriormente citados han sido demostrados a través de varios estudios clínicos. Veamos unos ejemplos:

En 1989, se realizó un ensayo controlado con un placebo para tratar el alcoholismo crónico. A unos se les trató con acupuntura en los puntos de desintoxicación y a otros en puntos placebo. Los primeros tuvieron la mitad de recaídas con respecto al grupo de control.

En 1994, se realizó un ensayo ciego individual controlado por placebo para tratar la desintoxicación al crack/cocaína. Fueron tratados ciento cincuenta adictos con acupuntura unos y otros con tratamientos placebo. A las dos semanas de finalizar el tratamiento los tratados con acupuntura tenían niveles más bajos de cocaína en orina.

En cuanto a la adicción a la nicotina, en 1985 se realizó un estudio con 651 fumadores. Se comparó el tratamiento con acupuntura con los chicles de nicotina. Ambos métodos fueron igual de efectivos, en cambio el grupo control tuvo unos resultados mínimos.

Por lo que concierne a las algias, diremos que en un estudio sueco se trató a pacientes con angina de pecho tres veces por semana con acupuntura y a otros con pastillas placebo. Demostrando que los primeros tuvieron cuatro ataques menos que los del grupo control, y refirieron una mayor sensación de bienestar.

Respecto a su acción geriátrica diremos que estudios científicos han probado la efectividad de la acupuntura como regulador y potenciador a nivel inmunitario. Cabe recordar que se cree que la disminución de la función inmunitaria es la causante del envejecimiento. Como ejemplo, el experimento realizado a varios hombres sanos tratados con acupuntura en los puntos E36 y IG4, a éstos se les aumentó el poder y el índice fagocitario de los leucocitos, respecto al grupo control.

Apuntar también su efectividad para tratar enfermedades seniles: las infecciones generalmente se deben a una disminución inmunitaria del organismo, como es el caso de la bronquitis crónica con una efectividad del 79.9% entre 234 pacientes tratados con acupuntura; muy habitual es el cáncer entre los ancianos, un estudio elaborado con 500 pacientes que sufrían un cáncer en fase avanzada, la efectividad fue mayor al 80% tras ser sometidos a acupuntura y fitoterapia china.

XII. CROMOTERAPIA

La cromoterapia es una técnica que a partir de la utilización de los colores intenta resolver diversos problemas de salud que padecen las personas, ya sean mentales, físicos o emocionales.

Se ha demostrado que el color puede curar y que contribuye de manera importante en el tratamiento de algunas enfermedades. Se puede emplear en combinación con otras terapias complementarias, es el caso de: la Acupuntura; la Reflexoterapia o la Aromaterapia.

El color emana de la luz del día, ésta contiene los ocho colores del espectro: rojo, naranja, amarillo, verde, turquesa, azul, violeta y margenta.

Ante una enfermedad el terapeuta elegirá un color que vibre a la frecuencia correcta para equilibrar las células y así comenzará el proceso curativo. Este planteamiento se basa en la idea que "todo en el mundo vibra a su propia frecuencia: los colores, las células humanas,..." Cuando la persona se encuentra en un estado de salud, las células vibran correctamente; pero la enfermedad rompe ese equilibrio. Además de tener que elegir el color exacto, tiene que ser administrado en la dosis correcta. Esto se debe a que el color tiene aspectos positivos y negativos.

Muchos terapeutas trabajan también con el "aura" y los "chakras" del paciente. Recordemos que el "aura" es el campo de energía que algunas personas dicen ver, como una bruma de luz coloreada y que rodea el cuerpo de la persona. Los "chakras" son los siete centros principales de energía corporal, están localizados en: el abdomen, el sacro, el plexo solar, el corazón, la garganta, la frente y la parte superior de la cabeza. Cada uno de los mismos posee unas características propias tanto respecto al color como los diferentes dimensiones de la persona: bio-psico-social.

INDICACIONES

Tras diversas investigaciones se ha concluido que la Cromoterapia es efectiva para diversos problemas psicológicos y físicos. Tales como el insomnio, el

asma, la depresión, el dolor, la ansiedad, el estrés y problemas de comportamiento.

También se ha comprobado que favorece la aceleración del proceso curativo de una enfermedad o tras ser sometida una persona a una intervención quirúrgica

TRATAMIENTO

Ante el posible escepticismo de alguna persona, cabe decir que siempre que el tratamiento sea realizado por un profesional debidamente acreditado es seguro. La primera sesión puede durar unas dos horas, las siguientes no suelen exceder de una hora.

La mayor parte de los terapeutas utilizan en su tratamiento luz coloreada que sale a través de una máquina. La luz tras pasar por diversos filtros de cristales de colores se enfoca sobre las partes del cuerpo del paciente que precisan tratamiento, quien debe ir vestido con una túnica blanca. La labor del terapeuta consistirá en ajustar la máquina para que los colores que salgan de ella sean los correctos y en la cantidad deseada para tratar la enfermedad.

Algunos terapeutas utilizan una linterna especial que proyecta luz coloreada a través de un cristal de cuarzo en el extremo. De manera alternativa se cubre al paciente con sedas de diversos colores o inundan la habitación del color requerido con la ayuda de una lámpara durante 20 minutos. Tras los cuales el paciente se baña en el color complementario.

Al finalizar cada sesión el paciente recibe una serie de instrucciones que debe seguir en su vida diaria hasta la próxima visita. Entre ellas destacaremos llevar algunos colores concretos, ingerir alimentos de esos mismos colores y visualizar los mismos dos o tres veces al día. En tres sesiones semanales y cumpliendo con las diferentes instrucciones se pueden objetivar grandes mejorías. Aunque otras personas precisen un tratamiento más dilatado en el tiempo para mostrar beneficios.

ESTUDIOS CLÍNICOS

En 1982 se estudiaron a 60 mujeres de edad avanzada que padecían artritis reumatoide. Se realizó en la Escuela de Geriátría de la Universidad de San Diego. Todas ellas colocaban sus manos durante 15 minutos en una caja con luz azul. Los resultados reflejaron la disminución del dolor en todas las mujeres. En un estudio realizado en 1990 se trató a pacientes con migraña. Con unas gafas especiales que emitían luces rojas y en las que se podía modificar la intensidad de la luz y la frecuencia de los destellos. Se objetivaron grandes logros: el 93 por ciento mostraron un cierto alivio, y el 72 por ciento reflejó la eficacia del tratamiento para detener los ataques migrañosos en una hora. Constatando además que las luces más efectivas eran las de mayor intensidad o mayor frecuencia de destellos.

1.

XIII. DO-IN

El do-in es un método extraordinariamente simple de autotratamiento, participa pues de la característica del arte de curarse a sí mismo. Es una técnica tradicional asiática utilizada para restablecer la armonía de los flujos de energía por el cuerpo humano, liberando los puntos donde existe bloqueo.

La existencia de un almacén energético responsable del equilibrio funcional del organismo, así como de áreas privilegiadas de la piel donde se asientan los centros y canales conductores de esta energía, aún provoca polémicas en los círculos científicos.

El hecho de no ser explicable, sin embargo, no conduce directamente a la aseveración de hacer inexistente al fenómeno. En la práctica lo realmente importante es lo que sucede.

Vivimos en un período de grandes transformaciones donde el ser humano busca reencontrarse, elevar su consciencia y percepción, integrarse más con su ambiente.

El hombre primitivo empezó a comprender la existencia de una relación directa entre determinados puntos situados entorno a su cuerpo y una especie de energía que fluía entre ellos. A partir del conocimiento de estos puntos estratégicos, junto con la comprensión gradual de los movimientos instintivos del cuerpo, se proporcionó a los pueblos antiguos el desarrollo de una práctica autoestimuladora que constituye una parte básica de la cultura humana: la habilidad de mirarse a sí mismo y armonizar el movimiento interior con el propio universo.

La técnica del do-in está fundamentada en la concepción china del universo, entendiendo a éste como un organismo vivo y organizado por una energía de la que derivan todo cuanto existe. Se acota en el contexto del yin (principio negativo) y del yang (principio positivo), los dos aspectos opuestos y complementarios al mismo tiempo.

Todos los canales por donde fluye esta energía, *los meridianos*, se encuentran en la zona subcutánea y se localizan por unos puntos específicos que son los

encargados de captar dicha energía. Existen catorce meridianos, de los cuales doce son pares y simétricos, y los dos restantes son impares y regulan el movimiento energético de los otros doce.

TRATAMIENTO

Para llevar a cabo esta técnica se precisa presionar eficazmente sobre los puntos específicos. De esta manera se conseguirá desbloquear la energía y volver a la situación de normal funcionamiento interno. Cada persona tiene un singular organismo, dependiendo del mismo y de la problemática que le acontezca, la duración del tratamiento será mayor o menor. Si es conveniente se puede realizar el tratamiento varias veces al día.

En cuanto aparece la primera sintomatología se debe iniciar su uso, logrando una mayor eficacia en los episodios que con más presteza son tratados.

Por regla general, la duración será de tres minutos por cada punto, pudiéndose aumentar a cinco, pero no sobrepasar este tiempo aunque se tenga la intención de potenciar el efecto. En el caso de necesitar estimular más de un punto se hará de manera gradual, aunque con frecuencia bastará para la eliminación de la dolencia con la estimulación del primer punto

La realización diaria de los ejercicios de do-in actúa de manera preventiva para paliar enfermedades. Además de ser de vital importancia para el autoconocimiento propio. El éxito de esta actuación irá directamente relacionado a una alimentación correcta por parte de la persona, lejos de cualquier aditivo artificial.

INDICACIONES:

La presión adecuada en los puntos específicos produce una mejora inmediata para una gran variedad de situaciones de malestar y estados de carencia de salud. Entre los cuales citar simples resfriados, eccemas y urticarias.

Pero no debemos olvidar su utilización en el tratamiento de enfermedades importantes como diabetes, taquicardias, infartos o asma. También está

demostrada su eficacia ante jaquecas, problemas hemorroidales, lumbalgias, y para aliviar estados de ansiedad e impotencia.

CONTRAINDICACIONES:

Primordialmente está contraindicada su utilización durante el embarazo, y en los puntos situados en zonas donde existan inflamaciones, contusiones, varices, erupciones o quistes.

Cabe indicar también que su eficacia disminuye tras la ingesta de analgésicos, o inmediatamente después de un baño caliente, de una comida pesada o de un esfuerzo físico.

También queda mermada su efectividad en los trastornos crónicos, en los de severidad cardíaca y en las enfermedades degenerativas.

XIV. FITOTERAPIA OCCIDENTAL

Esta terapia se fundamenta en la utilización de los principios curativos que poseen algunas plantas para tratar las enfermedades. Su utilización se remonta a la Antigüedad, pero en mayor o menor manera se ha continuado practicando a lo largo de la historia. La fitoterapia pertenece a nuestra herencia cultural occidental, pero cabe decir que también es utilizada en África, la India y China desde hace muchos siglos.

La fitoterapia occidental busca activar nuestro propio sistema de equilibrio corporal, para lo cual utiliza las propiedades curativas de las plantas, las flores, los árboles y las hierbas. De esta manera se consigue el restablecimiento y el mantenimiento de la salud de las personas.

La sintomatología de la enfermedad para los fitoterapeutas está provocada porque el organismo está en un proceso de lucha contra los agentes externos, tales como la mala dieta o el estrés, por mantener la homeostasis interna. Cuando el cuerpo es derrotado aparece la enfermedad.

Los profesionales de la fitoterapia con conocimientos en medicina tradicional suelen compaginar en sus consultas la fitoterapia occidental con el conocimiento científico moderno. Realizan, pues, un examen médico detallado a sus pacientes. Sin dejar de lado, en ningún momento, la concepción holística de la persona. Tratando las dos vertientes se logran mayores beneficios y mejores resultados.

INDICACIONES

Aunque la fitoterapia es efectiva en muchas enfermedades y otros malestares, su principal utilización está dirigida al tratamiento de problemas dermatológicos, digestivos y urinarios.

Aquellas personas que sufran alguna enfermedad grave, o que un desequilibrio en su tratamiento médico pueda poner en peligro la vida, no encontrarán en la fitoterapia occidental solución a su problemática. Es el caso de diabéticos, enfermos cardiovasculares, pacientes oncológicos, con SIDA o con problemas

respiratorios importantes. Sin embargo, todos ellos se pueden beneficiar del uso de esta terapia natural tanto para mejorar su sintomatología como para lograr un mayor bienestar.

TRATAMIENTO

Las hierbas se clasifican normalmente de manera parecida a los fármacos. La diferencia principal radica en que un médico prescribe una medicación concreta para tratar la enfermedad del paciente, y que un fitoterapeuta elige la hierba más adecuada para cada persona de manera particular.

Esto se basa en que para tratar una afección pueden existir diferentes hierbas útiles; pero, a la vez cada una de ellas posee otras propiedades que serán el factor que decidirá finalmente que el terapeuta se decante por una prescripción u otra. Es, pues, muy importante el conocimiento de todas sus propiedades y los complejos mecanismos derivados de su polivalencia. Intentando prescindir de aquellos que provocan acciones opuestas.

Las plantas no actúan por sus propiedades generales, sino por sus acciones específicamente fisiológicas. De aquí se deriva la inseparable unión de fisiología, clínica y fitoterapia. "En caso de dificultad, recurrir al propio razonamiento y reconsiderar el diagnóstico".

Existen diferentes presentaciones de los remedios herbales, unos se aplican directamente sobre la piel y otros tienen que ser ingeridos.

ESTUDIOS CLÍNICOS

En un estudio que se llevó a cabo en 1993, se evaluaron los efectos de las tabletas de polvo de ajo en los serolípidos y lipoproteínas, en la glucosa y en la presión arterial en pacientes que tenían unas elevadas cifras de colesterol. Durante 12 semanas y tres veces al día un número de 42 personas participaron en la prueba: a unas, se les administró 300 mg de polvo de ajo en tabletas; y a otras, unas tabletas con un principio inactivo. Cabe decir que no existieron problemas de olor. Se concluyó que las personas que habían sido tratadas con

ajo redujeron de manera muy significativa los niveles de colesterol en comparación con aquellos que recibieron placebo.

En el año 1944 se practicó un estudio en Alemania a ancianos que padecían de insomnio. De los catorce participantes, a ocho se les trató diariamente con extracto de valeriana, al resto con un placebo. Para comprobar los resultados se utilizó un polígrafo del sueño. Después de una semana se estudiaron los patrones de sueño de cada uno de ellos antes del ensayo y la primera y la última noche. Se llegó a la conclusión que el uso de valeriana aumenta el sueño de onda corta en aquellos que sufren insomnio.

XV. MUSICOTERAPIA

HISTORIA:

La Musicoterapia es una disciplina que usa la música de una forma terapéutica, a fin de restablecer o mejorar el funcionamiento de las personas y aumentar la calidad de vida de las mismas. Abarca lo físico, lo psicológico, lo social y lo espiritual.

Hasta la Segunda Guerra Mundial la música sólo se utilizaba para dar paz y tranquilidad al alma. Aunque, cabe decir que desde siempre la música ha tenido un papel destacado en las diferentes culturas, cada una de ellas asentaba particularmente la manera de usar la música para el tratamiento de las enfermedades. Con frecuencia se ha atribuido a la música efectos curativos, los hombres le han atribuido la expulsión de malos espíritus, el perdón de los pecados, la introducción de valores éticos y morales en sus vidas, el sosegar a los dioses y equilibrar los cuatro humores de la naturaleza.

Recordamos aquí la utilización de la música en ritos y en muchas religiones

En 1944, la Michigan State University realizó el primer plan de estudios dirigido a la formación de musicoterapeutas. No tardaron en hacer lo mismo otras universidades de los Estados Unidos. En 1950 se funda la Asociación Nacional de Musicoterapia, así se conseguía homogeneizar las diferentes metodologías, la investigación, los certificados de acreditación y las aplicaciones terapéuticas.

La idea de contratar a profesionales de la Musicoterapia para lograr objetivos terapéuticos es muy reciente. En Estados Unidos, país pionero, se empieza entrada ya la segunda mitad de este siglo. Al principio eran voluntarios que tocaban música a los pacientes o miembros de bandas musicales.

PRINCIPIOS:

Los tres principios de la musicoterapia son:

1. El establecimiento o restablecimiento de las relaciones interpersonales.

La música ayuda a la persona para que ésta pertenezca a un grupo de individuos y que se identifique con él. Se logra de esta manera la

socialización con aquellos que comparten la música. Ejemplo claro de esto es conseguir formar un grupo terapéutico para los niños con parálisis cerebral, pues uno de los principales escollos de estos niños es la realización de actividades grupales.

2. El logro de la autoestima mediante la autorrealización.

La autoestima es muy importante para el desarrollo psicológico de la persona. Cuando hablamos de autoestima nos referimos a la capacidad que uno posee para sentirse bien consigo mismo. Con la musicoterapia se logra la autoestima en el momento en que la persona desarrolla unas habilidades, se siente feliz con la música o los sonidos que interpreta, es decir se autorrealiza. De esta manera consigue la autoestima.

3. El empleo del poder singular del ritmo para dotar de energía y organizar.

El ritmo es de los tres elementos el más importante para los débiles mentales y los impedidos. Si reflexionamos, nos damos cuenta que sólo los más entendidos se deleitan con la música en la que es imposible marcar un ritmo. En sí, es el elemento dinámico por excelencia de la música, pasando de una cultura a otra sin grandes alteraciones.

TRATAMIENTO:

La Musicoterapia está indicada para: niños autistas, niños hiperactivos, niños con parálisis cerebral, discapacitados físicos, personas que padecen la enfermedad de Alzheimer y adolescentes y adultos con problemas de conducta.

Los objetivos de las actividades que se realizarán son diversos:

- ◆ Activación y uso de diferentes partes del cuerpo
- ◆ Potenciar la discriminación auditiva
- ◆ Estimular los reflejos y la memoria
- ◆ Promover la participación en grupo y la socialización
- ◆ Expresión vocal de las palabras
- ◆ Aumentar la capacidad respiratoria
- ◆ Proporcionar una experiencia exitosa.

Los pacientes forman parte de un grupo y se expresarán a partir de sus voces o de instrumentos musicales. La música es una conducta humana, y al ponerse en común intensifica los vínculos entre las personas que participan de ella: afloran entonces sus sentimientos y sus problemas.

El musicoterapeuta deberá potenciar el modo de expresión y de comunicación de las emociones de sus pacientes. Encontrándose éstos más confiados y tranquilos manifestarán mejor sus sensaciones y expresarán gratificación por participar activamente en su propio desarrollo. Cuando en el grupo existe tensión el profesional puede actuar a través de la música para anularla.

La música que se utiliza suele ser improvisada por los miembros del grupo. Los instrumentos acostumbran a ser sencillos y de percusión. Muchas veces ellos mismos crean sus propios instrumentos musicales con diferentes materiales: cajas de diversos tamaños, botes de pastillas, jeringas y todo lo que la imaginación aporte. Prima la creatividad y el sentimiento grupal, y no la calidad y aspecto de la música ni de los instrumentos.

ESTUDIOS CLÍNICOS:

En el año 1975 se llevó a cabo un ensayo con 108 estudiantes femeninas que padecían ansiedad y ver así su respuesta a tres sesiones de entrenamiento musical o relajación muscular. Con ambos tratamientos se redujo considerablemente su estado de ansiedad.

La Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford realizó un estudio a 30 personas mayores de 80 años diagnosticadas de depresión, en el año 1994. El grupo control no recibió tratamiento, el resto aprendió técnicas de relajación con música. Los del grupo intervención mostraron en los tests posteriores una mejora en su angustia y autoestima. Estos resultados se sostuvieron en el seguimiento realizado nueve meses después.

En 1995 el Bryan Memorial Hospital de Lincoln llevó a cabo un estudio a 96 pacientes cardíacos que se les acaba realizar un bypass repartidos en tres grupos al azar. El grupo control únicamente descansó, en tanto que el resto el segundo y tercer día tras la intervención quirúrgica ensayó con la

Musicoterapia. Los tres grupos reflejaron una mejora en su estado de ansiedad, pero sólo los de los grupos de intervención emitieron cambios significativos en la tensión arterial y en el ritmo del corazón con relación a antes y después del bypass.

En la actualidad se está realizando un estudio con enfermos de Alzheimer en la Casa de la Gleba, en Vic, Barcelona para validar una metodología de ayuda terapéutica para aumentar la calidad de vida de estas personas y sus cuidadores.

El fundamento de este ensayo es que una de las pocas facultades que permanecen en los enfermos que padecen Alzheimer es la de emocionarse a partir de estimulación externa, como es el caso de la música. Cantar, seguir el ritmo con las manos, recordar melodías, tocar un instrumento sencillo son algunos de los ejercicios propuestos a los enfermos y a sus cuidadores. Suelen ser los cónyuges, afectados normalmente de estrés y alteraciones emocionales.

Tres son las estrategias para conseguir el objetivo:

- ◆ Con los enfermos, se intenta mejorar su comunicación y sociabilidad. Se van obteniendo resultados positivos: un ganadero que tenía tal grado de demencia que no distinguía una vaca en una fotografía, lo ha logrado e incluso se acuerda que tuvo un centenar escuchando la canción *Tengo una vaca lechera*. Otro paciente que no reconocía a su esposa tras escuchar una melodía romántica se acordó que bailaba con ella cuando eran novios.
- ◆ A los cuidadores se les realiza sesiones de apoyo emocional a partir de la música para conseguir su relajación y evocar el recuerdo de emociones pasadas o al paciente en momentos importantes de su vida.
- ◆ En tercer lugar, se desarrollan actividades conjuntas para ambos colectivos para que se produzca una mayor comunicación entre ambos.

1.

XVI. NATUROTERAPIA

La Naturoterapia es la ciencia que estudia la salud de la persona humana, tanto para conservarla, como para recuperarla; con la salvedad que siempre basada en las leyes de la naturaleza sin el uso de prácticas artificiales ni industriales.

Es un sistema de salud holística que ya utilizaba Hipócrates, ya que incorporaba a su tratamiento: ayuno, ejercicio, hidroterapia y dieta entre otros elementos.

El carácter singular de la Naturoterapia es la observancia de las leyes naturales y el empleo exclusivo de los agentes y los métodos naturales. Con lo que comprobamos que ésta es una disciplina que utiliza variedad de ingredientes originales.

Pero no ha sido hasta el siglo XX, y en concreto en la década de los 70 y 80, cuando cambiaron las actitudes hacia lo holístico y natural, dejando algo de lado lo estrictamente químico y las teorías de los naturópatas se empiezan a reconocer. Es el caso del Dr. Henry Sindlahr y Stanley Lief, que apuntaban que la única manera de mantener una buena salud era viviendo en armonía con la naturaleza.

Esta ciencia es utilizada para tratar tanto problemas agudos como crónicos tales como anemia, alergias, artritis, sinusitis, úlceras, problemas circulatorios, gastritis, estreñimiento, enfermedades dermatológicas, migrañas y síndromes premenstruales. Siempre que sea practicada por un profesional cualificado es curativa, aunque cabe decir que no funciona igual para todas las personas. Puede ser utilizada por todos los grupos de edad, incluso para las embarazadas.

La Naturoterapia está basada en un Principio fundamental: "sólo en el cumplimiento de las leyes de la naturaleza está la salud, puesto que en ellas se encuentra el pilar que sustenta la vida". En correspondencia con este axioma se encuentran una serie de principios: *de causalidad, de medio y de finalidad*.

Principios de causalidad: Si existe una causa, a ésta le seguirá su efecto; y si se quita la causa, el efecto desaparecerá completamente de ella. Para que sea

buena una cosa es necesario que lo sean todos sus elementos; pero para que sea mala, sólo es preciso que lo sea uno de ellos. Todo lo que hace la Naturaleza es útil y bueno en ella.

Principios de medio: Para curar un mal es necesario usar los medios contrarios a los que le produjeron. La Naturaleza no es mezquina en las cosas vitales, ni abundante en las prolijas. La Naturaleza no actúa de forma anárquica ni alocada, sino de forma pausada y progresiva.

Principios de finalidad: La Naturaleza desea el bien para todos los seres. La Naturaleza no actúa de manera contraria a sí misma. La Naturaleza siempre tiende a su perfección. El fin último del hombre es lograr un alma y un conocimiento íntegro en un cuerpo sano. Éste es el objetivo de la Naturoterapia.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO .

Los naturópatas tienen como fin prevenir y tratar la enfermedad mediante un diagnóstico pormenorizado y una diversidad de tratamientos, mirando siempre la elección del más adecuado. Muchos de estos van en consonancia con el estilo de vida del paciente. Priorizará su atención en comprender la causa que ha desencadenado la enfermedad y en la manera de recuperar la salud.

Es muy importante averiguar los hábitos de vida de la persona, tanto alimentarios como si realiza ejercicio o mantiene una postura corporal correcta. Por otro lado su relación con quienes le rodean: amigos, familia, ambiente laboral y conocer sus sentimientos y su estado emocional.

Para llegar a un diagnóstico también se realizan algunas intervenciones médicas tales como: tomar el pulso y la tensión arterial, o auscultar al enfermo. El tratamiento que pautará el especialista se basa en elementos naturales, además de ser flexible y holístico. Su finalidad es activar las habilidades curativas que tiene el cuerpo para equilibrar la parte del cuerpo enferma y recuperar de nuevo la salud. Los más utilizados son los siguientes:

La duración del tratamiento dependerá de la enfermedad, del tiempo que hace que la padece, del estado general de salud y de la edad del paciente. Para una

gastritis en una persona joven pueden bastar unas cuatro semanas. En cambio, para enfermedades crónicas se precisan tratamientos largos, de varios meses, llegando a veces a parecer que se empeora.

Dieta: Es el elemento más importante en la Naturoterapia. Una nutrición correcta es vital para la curación de la enfermedad. Tendría que ser rica en cereales y en proteínas vegetales. Los alimentos deberían ser preferiblemente crudos, ya que al cocinarse se pierden muchos de sus beneficios nutritivos; y si no es posible que hayan sufrido el mínimo tratamiento industrial.

Ayuno: Consiste en dejar de comer durante un espacio de tiempo concreto, normalmente son de uno, tres, cinco o siete días. Cuando el tratamiento precisa más días es necesario el seguimiento tutelado por un profesional. Con este tratamiento se logra que el sistema digestivo descanse, se desintoxique y se active los mecanismos de curación y recuperación de la salud. Hay diferentes tipos de ayunos, los más comunes son los basados en agua o en zumos.

Hidroterapia: Su finalidad es mejorar la circulación para facilitar la acción reparadora propia del organismo y disminuir el dolor. Basado en el uso de agua fría, para estimular y relajar; agua caliente, para tonificar el cuerpo; y alternando el agua fría y caliente, para estimular la circulación sanguínea y linfática.

Existen diversas técnicas de hidroterapia: aplicación de compresas frías, baños calientes, baños fríos, saunas y baños de asiento (realizados estos últimos en un bidé con agua fría).

Osteopatía: Los naturópatas inciden sobre la musculatura, las articulaciones, los huesos y la buena postura. Esto es debido por dos motivos: solucionar algún problema estructural concreto, y porque la salud de la estructura del cuerpo repercute en los órganos internos.

Psicoterapia: El estado emocional es clave para conseguir un estado de salud generalizada. Aunque estos especialistas no están preparados para tratar enfermedades psiquiátricas complicadas, gracias a la relajación sí erradican los desencadenantes de las enfermedades psicósomáticas.

ESTUDIOS CLÍNICOS

Diferentes estudios científicos llevados a cabo han demostrado la utilidad de la Naturoterapia. Comentamos a continuación alguno de ellos:

En el año 1991 se realizó uno con 53 personas que padecían artritis reumatoide. El grupo control constaba de 26 y permanecieron en una sala de convalecencia durante cuatro semanas comiendo una dieta común durante un año. El resto estuvieron en una granja de salud; la primera semana su tratamiento fue el ayuno, y a partir de ese momento se les pautaron dietas especiales para todo el año del estudio. A las cuatro semanas el segundo grupo mostró una importante mejoría: más fuerza en la prensión, disminución de las algias y las articulaciones menos hinchadas. Después del año el grupo control notaba menos dolor, mientras que los otros continuaban con todas las mejoras citadas anteriormente.

Ese mismo año se realizó un estudio para conocer qué tipo de dieta era la que seguían 742 pacientes reumáticos. Alrededor del 42% de los que tenían diagnosticada una artritis reumatoide juvenil y fibromialgia primaria refirieron, tras la ingesta de ciertos alimentos, molestias o empeoramiento de su enfermedad. Por otro lado, sólo explicaron la mismo un 30% de los que padecían espondilolistesis o espondiloartropía, artritis reumatoide y artropatía psoriática.

Todos los pacientes probaron dietas indicadas para su patología, informando los diferentes grupos de beneficios parecidos. Un 46% explicaba una disminución de la rigidez y del dolor. Un 20% de los que padecían espondilolistesis o espondiloartropía y artritis reumatoide, refirieron las mismas mejoras con ayuno.

1.

XVII. REFLEXOTERAPIA

La Reflexoterapia consiste en aplicar presión sobre determinados puntos de los pies y de las manos, consiguiendo de esta manera una acción terapéutica en el organismo del paciente. Al actuar sobre dichos puntos se obtiene una mejora de la salud física, mental y emocional del paciente.

El cerebro humano, en un individuo sano, envía y recibe constantemente información a través del sistema nervioso. A veces estos mensajes no llegan a su destino porque existen bloqueos. La Reflexoterapia intenta encontrar las zonas de bloqueo, a partir de la activación de las terminaciones nerviosas de los pies y de las manos. Si bien diremos que la más efectiva es la Reflexoterapia podal. La manual sólo se usa cuando por alguna lesión u otro motivo no se puede realizar en los pies.

La energía corporal recorre nuestro organismo básicamente por 10 meridianos o zonas verticales descubiertas por el Dr. Williams H. Fitzgerald. Estos meridianos terminan en los dedos de los pies y de las manos, cada mitad corresponde a un lado del cuerpo. Así, los pulgares de las manos y los dedos gordos del pie constituyen la zona 1, que atraviesa la parte central del cuerpo, los meñiques y los dedos pequeños del pie representan la zona 5.

INDICACIONES

Esta terapia es válida para cualquier tipo de dolencias y para personas de todas las edades. Está demostrado que funciona muy bien en todas las afecciones relacionadas con un desequilibrio: irregularidades digestivas y menstruales, estrés, dolores e inflamaciones dermatológicas. También su utilización durante el embarazo comporta muchos beneficios, al igual que para diversos problemas de la infancia. Todas las partes del cuerpo tienen una zona refleja en el pie. Podemos afirmar que los pies son un espejo del cuerpo:

- ◆ Los dedos del pie se corresponden con la cabeza, el cuello, el cerebro, los ojos y la nariz.
- ◆ Las partes blandas del pie con los pulmones, el pecho y los hombros.

- ◆ La zona desde las partes blandas hasta el centro del arco se relaciona con el diafragma y el abdomen.
- ◆ El área que va desde el centro del arco hasta el inicio del talón con la cintura y la zona pélvica.
- ◆ Los talones se vinculan a la parte derecha e izquierda de la zona pélvica, al nervio ciático y a los ovarios.
- ◆ Los tobillos abarcan los órganos reproductores y la zona pélvica.
- ◆ La curvatura interna de cada pie con la espina dorsal.
- ◆ La zona externa de los pies, en sentido descendente se emparentan con los brazos, hombros, caderas, piernas, rodillas y zona lumbar.

Cabe decir que los mapas son muy complejos y que una única dolencia precisa normalmente el masaje en diferentes puntos. Los reflexólogos afirman que el masaje es efectivo, pero que lo sea en mayor o menor grado se debe a la receptividad de cada paciente. Algunos precisan muchos días para notar mejoras en su estado, por el contrario para otros el efecto terapéutico es inmediato.

No es válido para la curación de patología tumoral, pero su uso aporta gran beneficio preventivo y de mejora a dicha sintomatología, pues conlleva un reequilibrio energético. También ayuda a normalizar el funcionamiento del organismo inhibiendo o estimulando los diferentes sistemas.

Mejora la circulación sanguínea y provoca la destrucción de los residuos y sedimentos situados en los puntos de bloqueo.

CONTRAINDICACIONES

A pesar de los muchos usos terapéuticos, existen algunas contraindicaciones, entre las cuales: enfermedades infecciosas febriles; inflamaciones agudas del sistema venoso o linfático; embarazos de riesgo; presencia de micosis o gangrenas en alguna zona del pie; y enfermedades que necesitan una intervención quirúrgica de urgencia.

En raras ocasiones puede aparecer, mientras se practica el tratamiento, sudor frío o intranquilidad en los pacientes, provocado por una sobreestimulación de la zona afectada.

TRATAMIENTO

El tratamiento no debe exceder los 15 minutos en cada pie, realizándose una o dos veces por semana. Previamente a su inicio, se practicará por parte del reflexólogo, una relajación activando diferentes puntos del pie y actuando posteriormente sobre la zona concreta indicada para aplicar el tratamiento. No suelen precisarse más de quince sesiones.

Debido a que los puntos reflejos poseen una superficie pequeña, es muy importante encontrar el punto concreto que se desea tratar. Este es el primer paso que debe ejecutar el terapeuta al iniciar el tratamiento. Cabe decir que los puntos de la reflexoterapia son distintos a los otras Terapias Complementarias. Los movimientos que llevará a cabo deben ceñirse al área a tratar, variarán las presiones practicadas, pero la firmeza en ellas será el denominador común, sin llegar en ningún caso a desencadenar dolor al paciente.

Se utilizan el dedo pulgar (la gran mayoría de las veces) y el índice, ejerciendo la presión con la yema de los mismos, y avanzando siempre en la dirección. La otra mano debe aguantar el pie para poder desarrollar correctamente el tratamiento. Existen diversas técnicas de reflexoterapia dirigidas cada una a la afección que se pretenda aliviar:

- ◆ Caminar el pulgar (o el índice): el dedo pulgar (o el índice) ejercerá una presión sobre un punto concreto, a los pocos segundos se disminuye la presión y el pulgar avanza a un punto cercano y vuelve a ejercer la misma presión. Estos puntos tienen que pertenecer: a la zona exacta en la que se quiere actuar.
- ◆ Rotación: ejerciendo presión y girando el pulgar derecho sobre el punto reflejo. Con la otra mano se sostendrá el pie en que se trabaja.
- ◆ Flexión: el pulgar derecho ejerce presión sobre el punto reflejo y con la mano izquierda se sujeta el pie movilizándolo hasta lograr que se doble

tanto hacia atrás como hacia delante. A la vez que rítmicamente se abandona la presión y se restablece a continuación.

ESTUDIOS CLÍNICOS

En un estudio llevado a cabo con 235 carteros, a los cuales se les practicó entre ocho y diez sesiones de media hora semanales de reflexoterapia, los resultados obtenidos fueron muy satisfactorios. Las afecciones que se trataron fueron: cefaleas, problemas gastrointestinales, tensiones de espalda y cervicales.

El 73 por ciento de todos los participantes mostró un gran alivio en su sintomatología; el 25 por ciento refirió alguna mejoría; y sólo el 2 por ciento no señaló ninguna diferencia. De esta manera se concluyó que aplicando reflexoterapia se conseguía un gran ahorro de dinero público, porque disminuían en gran medida las bajas laborales.

Un estudio posterior, realizado en 1993, 35 mujeres que padecían síndrome premenstrual unas recibieron en los pies y en las manos; las otras un tratamiento placebo (la técnica que recibían no era la adecuada sin que ellas lo supieran). Después de ocho sesiones de reflexología de media hora en dos meses se compararon en una escala del uno al cuatro, 39 síntomas. Los resultados fueron contundentes: las que recibieron el tratamiento correcto mostraron un 63 por ciento de la sintomatología del síndrome premenstrual; del otro grupo sólo el 25 por ciento obtuvo mejoría.

XVIII. TÉCNICAS METAMÓRFICAS

El objetivo de esta terapia es conseguir la estimulación de la energía que fluye por el cuerpo para avivar el potencial de curación que existe dentro de cada persona. Todo este proceso recibe el nombre de catalización y su objetivo último es despabilar del alma celular toda manifestación que ha podido ser la causante del bloqueo energético, conduciendo de esta manera a las enfermedades.

También conlleva recapitular la potencialidad de generar ya sea un tejido o una célula. Así las cosas, se procura obtener la liberalización del período gestacional en el cual las estructuras físicas, psíquicas, conductuales y emocionales son instauradas.

A partir de la investigación se ha establecido que la citada estructura se encuentra alojada en el cuerpo humano, de manera dominante en los reflejos espinales de la cabeza, de los pies y de las manos.

INDICACIONES

Indicada para todas las personas de cualquier edad, que padezcan alguna enfermedad limitadora del movimiento. Especialmente su utilidad es para quienes quieran descubrir sus habilidades o aumentar su autoestima. También para aquellos que quieran reconocerse y percatarse de su mismo poder creador y regenerador.

ESTUDIOS CLÍNICOS

Después de veinte años de sufrir inmovilidad en la mano derecha tras sufrir un accidente de coche, y como la cirugía traumatológica no había conseguido solucionar su problema funcional decidió acudir a una terapeuta para ser tratada mediante la técnica metamórfica. La estimulación podal le supuso una transformación en su actitud y su manera de entender y relacionarse con el mundo. La catalización en las manos le permitió dirigir ese cambio y los

sentimientos que le producían esta nueva situación. La estimulación de la cabeza le ayudó a despertar su capacidad de pensamiento de reconducir su vida y de tomar iniciativas.

A las pocas semanas los resultados físicos era patentes: podía doblar el codo y tenía sensibilidad en las manos. Pero su principal logro fue la autonomía, no tanto la física sino como la de alcanzar una distinta visión del mundo y su propia autoestima.

MASAJES TERAPÉUTICOS

El masaje es una técnica de contacto en la que a partir de la manipulación de los tejidos blandos del cuerpo para restablecer la salud. Logrando de esta manera eliminar la presión, disfrutar de un estado de relajación y como tratamiento para combatir problemas físicos y emocionales. Los masajistas utilizan sus manos para detectar y tratar disfunciones en los músculos y ligamentos.

El masaje es la terapia complementaria en la que se fundamentan y tienen su origen todas las demás terapias basadas en la manipulación activa, como el shiatsu, la reflexoterapia, la osteopatía o la quiropraxia.

Se han hallado pinturas rupestres en los Pirineos que reflejan el uso terapéutico del tacto, fechadas alrededor del año 15.000 a. C. Un papiro del Antiguo Egipto del año 1.700 a. C. desarrolla con gran lujo de detalles la manera de cómo ajustar la columna vertebral a través de la aplicación del masaje.

En las culturas griega y romana el masaje estaba muy considerado, debido a los beneficios que proporcionaba. Hipócrates y Galeno promovían su empleo. Julio César diariamente era tratado con masajes por su epilepsia. Los primeros cristianos y las cortes medievales practicaban la imposición de las manos. En el siglo XVI, un cirujano francés, Ambroise Paré, comenzó a utilizar el masaje en las articulaciones tras las intervenciones quirúrgicas. A principios del siglo XIX, Per Henrik Ling, sistematizó la práctica occidental del masaje.

En 1815, médicos de Estados Unidos incorporaron el masaje a sus protocolos de tratamiento. Durante unos años de gran auge de los antibióticos, en los que se les consideraba como la panacea para la resolución de todas las enfermedades, la utilización y el interés por los masajes disminuyó mucho. Pero, desde hace unos veinte años a escala mundial ha resurgido su empleo, siendo la tercera terapia complementaria más popular entre los estadounidenses según un estudio publicado en 1993.

El futuro que se prevé es muy prometedor para el siglo XXI, ya que el 90 por 100 de la totalidad de las visitas de pacientes son a causa del estrés y del estilo de vida actuales.

Existen gran variedad de técnicas en el empleo de los masajes. Ejemplos son: el masaje sueco; el Shiatsu; la técnica de Alexander; el método Rosen; el método de sinergia Rubenfeld; la liberación miofascial; el Reiki; el Tacto terapéutico y otros muchos. Todas ellas están cimentadas en una concepción holística de la persona.

XIX. SHIATSU

El Shiatsu es una terapia holística originada en Japón. Esta antigua terapia de masaje, evolucionó paralelamente a la acupuntura. Pero no fue hasta el siglo XVI de nuestra era cuando se arraigó definitivamente en el país nipón.

TRATAMIENTO

El Shiatsu interviene sobre el sistema energético corporal. Los terapeutas se encargan de estimular el *ki*, la palabra japonesa que designa el chi o energía. El diagnóstico se realiza de manera parecida al método chino, diferentes etapas lo conforman: mirar, tocar, preguntar y sentir el diagnóstico, esto es intuirlo.

El terapeuta utilizará distintos métodos curativos en las diferentes áreas, para disminuir el dolor y liberar los bloqueos energéticos: aplicando presión sobre la zona, frotando, o manipulando las articulaciones, llegando incluso a caminar sobre las plantas de los pies del paciente.

INDICACIONES

Esta terapia produce una mejora de la salud en general disminuyendo el estrés, estimulando los sistemas circulatorio e inmunológico y aliviando el sistema nervioso. Especialmente está indicado para disminuir la tensión provocada por el estrés, y para las cefaleas, las molestias digestivas, los dolores de espalda y

el insomnio. Dirigido a todas las personas, produce grandes beneficios a las mujeres embarazadas.

Por otro lado, se ha revelado muy eficaz como tratamiento anticelulítico. El shiatsu actúa sobre el edema (que es la base de la celulitis), colaborando a su reabsorción. Este beneficio se basa en que los edemas de las piernas son considerados en la medicina oriental como una retención de la energía "yin", que le imposibilita llegar hasta el "yang" ; impidiendo la tendencia de ambos principios para moverse el uno hacia el otro. Este desequilibrio energético es el causante de la retención de líquidos en la parte inferior del cuerpo.

CONTRAINDICACIONES

Está totalmente desaconsejado para las personas que padecen cualquier tipo de cáncer hematológico o del sistema linfático.

No se debe realizar una sesión de esta terapia tras haber comido.

Las personas que padecen problemas epidérmicos, como psoriasis o eczema, pueden presentar dolor cuando se les realiza presión sobre los puntos afectados. Por ello se recomienda que únicamente se utilicen las partes sanas de la superficie corporal. Siguiendo con este razonamiento, se desaconsejan los puntos que recientemente halla habido una fractura, al igual que las zonas que presenten quemaduras, hematomas, cortes o hinchazones.

También es conveniente no aplicar presión sobre las venas varicosas, ya que provocan mucho dolor pudiendo incluso causar daños mayores.

XX. MASAJE REIKI

El reiki es un tipo de masaje que se fundamenta en la transmisión de energía vital mediante la imposición de manos. Es uno de los medios de sanación más universales que se conocen. Recordemos que el ki es la energía vital.

TRATAMIENTO

El terapeuta acostumbra a iniciar el tratamiento a partir de una sintonización con el paciente, es decir lleva a cabo un estado de apertura del corazón para

poder canonizar la energía. Si no se realiza este primer contacto la técnica de reiki que se vaya a utilizar es de una efectividad menor. De esta manera el terapeuta canaliza la energía que entra a través del chakra, o centro energético corporal que está sito en la coronilla, y que se desplaza hasta el corazón. A partir de aquí se transmite el reiki.

Así las cosas, el terapeuta se fusiona con el paciente visualizando los símbolos adecuados para conectar con él.

Al inicio de cada sesión se suele limpiar el aura de la persona para aprehender los puntos en desequilibrio y conocer la manera de activarlos positivamente.

En la primera fase del tratamiento, el paciente parece que empeore. Puede tener diversas manifestaciones físicas como dolor agudo, vómitos o diarreas. Pero en realidad, esta sintomatología es una señal externa del proceso curativo desarrollado por el reiki.

Lo ideal para llegar a conseguir unos resultados óptimos mediante el reiki se precisan cuatro sesiones sucesivas, posteriormente se irán prolongando en intervalos mayores de tiempo.

INDICACIONES

Cualquier persona es candidata para recibir un masaje reiki; si bien está especialmente indicado para todas aquellas que sufren dolor, insomnio o migraña.

También es muy efectivo en enfermedades crónicas y psicosomáticas, y en general para tratar cualquier dolencia siempre que se utilice como complemento de la medicina alopática.

XXI. DRENAJE LINFÁTICO

El drenaje linfático es una técnica específica de masaje manual que precisa del terapeuta una formación correcta en esta disciplina.

El drenaje linfático es un tipo de masaje que se basa en realizar sucesivos movimientos suaves y lentos de manera reiterada. A partir de ligeras presiones efectuadas a la par de los mismos se consigue estimular la circulación linfática.

De esta forma se eliminan las sustancias tóxicas del organismo, y a la vez, se incrementan las defensas.

TRATAMIENTO

Después de realizar un masaje, la eliminación de residuos y de líquidos aumenta en un 15 por ciento. La duración tiene que ser aproximadamente de 45 minutos por sesión. Se recomienda que una vez por semana se lleve a cabo un drenaje linfático.

INDICACIONES

Este masaje es muy recomendado en las mujeres para controlar la tensión premenstrual, ayuda a disminuir las hemorragias y alivia las menstruaciones dolorosas.

Está especialmente indicado para todas aquellas personas que padezcan cualquier tipo de problemas de pesadez en las piernas o celulitis, provocadas por insuficiencia de la circulación de retorno de las extremidades inferiores. Al igual es muy beneficioso para aquellas personas que padecen placas de esclerosis, para las afecciones reumáticas y mejorar problemas de insomnio, de agotamiento y de estrés.

XXII. DIGITOPUNTURA

Este tipo de masaje se concreta en realizar una cierta presión digital sobre unos puntos concretos del cuerpo de la persona. Estos puntos se pueden corresponder a los utilizados por la acupuntura.

TRATAMIENTO

A través de la aplicación uniforme del dedo pulgar llevada a cabo con movimientos circulares en el sentido que realizan las agujas del reloj, se llega a conseguir la estimulación del punto pretendido. Si los movimientos circulares

son ejecutados en el sentido contrario a las citadas agujas el punto queda ahora relajado.

INDICACIONES

Esta técnica, cuando se trabaja sobre los meridianos de nuestro cuerpo, es muy recomendable para desarrollarla en familia o sobre uno mismo. Se consigue disminuir el estrés y aliviar las tensiones musculares.

XXIII. AUTOMASAJE

Con el automasaje se consigue establecer un contacto consciente con nuestro cuerpo, produciéndose importantes resultados positivos para el sistema nervioso. A la vez se obtiene un mantenimiento generalizado de nuestras potencialidades y un equilibrio interno indispensable para el desarrollo de nuestro ciclo vital. Probablemente no redunde de forma tan complaciente como el masaje que puedan darnos, pero tiene la ventaja de que podemos aplicárnoslo en el momento que más nos convenga, es decir no necesitamos de otra persona para beneficiarnos del mismo.

Las manos juegan un papel muy importante para utilizar los resultados de esta terapia. Con ellas podemos disfrutar de armonía con nuestro cuerpo, potenciar nuestras capacidades y mejorar nuestra relación con quienes nos rodean.

TRATAMIENTO

Se necesita una predisposición por parte de cada uno, para encontrar durante el día algún momento de dedicación exclusiva a sí mismo. Dedicar una parte de nuestro tiempo al propio cuerpo reporta estabilidad física y psíquica.

Se pueden utilizar diferentes técnicas e instrumentos para realizar el automasaje como: rodillos de madera, toallas, pelotas y aparatos diseñados para efectuar presión.

Mediante roces suaves y circulares con presiones continuadas y energéticas se intenta sentir a todo el cuerpo como un todo. Se puede realizar en cualquier lugar en el que la persona se sienta cómoda, pero asegurando que nadie ni

nada interrumpiré la sesión. De esta manera toda nuestra energía se concentra en una visión personal de cada uno.

Se recomienda crear un ambiente agradable, pudiéndose utilizar: música relajante, aromas atractivos, luz tenue y un lugar en el que cómodamente se pueda sentar o estirarse.

Toma crucial importancia la respiración, ya que supone un intercambio de nuestro cuerpo con el exterior, facilitándonos la adaptación psíquica y emocional. Cuando inhalamos el cuerpo se alimenta de una energía renovadora que nos prepara para realizar los movimientos de fricción con una exhalación liberadora de todo tipo de tensión, eliminando de esta manera la energía viciada.

XXIV. EL MASAJE SUECO

Debido a su importancia y al gran número que se benefician de esta terapia, hemos considerado oportuno desarrollarlo más detalladamente.

El objetivo de la misma es la relajación general, ayudando así a aliviar el estrés y a prevenir enfermedades. Por otro lado, diremos que estimula la circulación sanguínea y el sistema linfático, mejorando de esta manera la respuesta inmunológica y eliminando las sustancias que desencadenan las algias y las molestias. Devuelve, pues, la flexibilidad y la capacidad de movimiento a la zona que ha sufrido un traumatismo.

Su empleo se apoya en un método científico de manipulación activa sobre los tejidos blandos del cuerpo humano a partir de diferentes técnicas de fricción, acompañadas normalmente de aceite para amortiguarlas.

BENEFICIOS

El masaje sueco u occidental mejora el bienestar y el funcionamiento óptimo del cuerpo humano, pues realiza éste su labor de manera más eficiente. No disuelve la grasa ni incrementa la masa muscular, como creen erróneamente muchas personas. Por otro lado, sí es cierto que a consecuencia de mejorar la

circulación, contribuye a aportar los nutrientes a la zona que lo precise para su desarrollo muscular.

Se emplea también para mejorar el rendimiento y acelerar el tiempo de recuperación de los músculos doloridos, en concreto los bailarines, los deportistas y muchos artistas hacen uso casi diariamente de esta terapia.

Ayuda a la prevención y reducción de la atrofia muscular en los pacientes encamados que deben permanecer en reposo por algún motivo específico.

Mejora el estado emocional y psicológico, pues su aplicación relaja la mente provocando en la persona un estado de tranquilidad y confort. Muchas personas lo comparan a los efectos de la meditación. Esto conlleva a tener mayor capacidad para pensar y más claridad en el razonamiento. De esta manera también se reduce la ansiedad y se experimenta una sensación de armonía, pues la necesidad afectiva de la persona se ve cubierta por los cuidados y mimos que recibe por le masajista.

CONTRAINDICACIONES

Por regla general no se realizará ningún masaje: 'cuando una afección repercute en la totalidad del cuerpo: fiebre, vómitos, náuseas, diarrea, dolor de origen desconocido, artritis en una articulación, flebitis, hemorragias, cáncer o enfermedades dermatológicas'.

Existen afecciones en las que sí se podrán practicar masajes, pero siempre y cuando se prescinda de una zona determinada, como es el caso de: hipertensión arterial, problemas cardíacos o abdominales, y en las superficies que existan cicatrices o fracturas.

Las embarazadas, sería conveniente que preguntaran a su médico.

TRATAMIENTO

El masaje, como se ha dicho anteriormente, se basa en los movimientos de fricción que realiza el masajista. Para lograr un mejor resultado el masaje sueco fundamenta su acción en cinco movimientos: *El effleurage* (o toque

ligero); *El pétrissage* (o amasar); *La fricción* (o frotar); *El tapotement* (o golpeteo); *La vibración* (o zarandeo)

En todos ellos, los movimientos se realizan en dirección al corazón para favorecer así el retorno venoso.

Además del desarrollo de los cinco movimientos, el masajista puede incorporar al tratamiento ejercicios activos y pasivos; por otro lado, algunos utilizan hidroterapia o la aplicación de calor o frío.

Las sesiones duran normalmente entre 30 minutos y una hora, recibiendo masajes, por regla general, casi todo el cuerpo.

ESTUDIOS CLÍNICOS

Respecto a su capacidad para aliviar el dolor se han publicado diversos estudios por parte de la Universidad de California en Irvine. En ellos se demuestra que los pacientes que eran sometidos a un tratamiento que combinaba el masaje sueco y la acupresión antes de recibir las sesiones de quimioterapia, experimentaban menos dolor y náuseas después de haberla finalizado que quienes no se habían beneficiado del mismo. También reflejaba que los pacientes que iban a ser intervenidos quirúrgicamente y se favorecían del empleo de masajes precisaban menos medicación prequirúrgica que los que no se les realizaban.

La Dra. Tiffany Field publicó en 1986 un estudio llevado a cabo con bebés prematuros. En éste se demostró que los prematuros que se beneficiaban de masajes durante tres períodos de quince minutos diariamente, después de diez días ganaban un 47 por 100 más de peso corporal que los bebé que no recibían esta terapia.

En un estudio posterior, se concluyó que los bebés prematuros que eran tratados con masajes, permanecían ingresados en el hospital seis días menos que aquellos que no lo recibían. Económicamente esto se traducía en un ahorro de tres mil dólares por bebé. Paralelamente se observó que además mantuvieron la tendencia a ganar peso durante los ocho meses siguientes al

alta hospitalaria; además de incrementar sus habilidades psicosomáticas en comparación con el resto de bebés.

En 1992 se publicó que el Instituto de Investigación del Tacto de Estados Unidos, había advertido que a partir de diferentes estudios que esta terapia mejora el sistema inmunológico de los pacientes diagnosticados de Sida. Y además, que en los adolescentes se logra reducir el estrés y la depresión, y en las personas laboralmente activas aumenta su rendimiento.

En unos estudios presentados en la Asociación Americana de Masaje Terapéutico en 1998, se aseguró que con pocas sesiones de masaje se logra aumentar el número de glóbulos blancos. Para ello se agruparon a las personas en tres categorías: mujeres con ansiedad, enfermos de cáncer pecho y hombres seropositivos. A todos ellos se les practicaron unos análisis sanguíneos antes y después de recibir masajes. En todos los casos se observó un aumento de las defensas inmunitarias.

En un estudio realizado en 1990, a 30 pacientes que se iban a someter a una intervención quirúrgica en el Saint Mary's Hospital de Londres se les practicaron masajes en la espalda, los pies y la zona facial. Se comprobó que la gran mayoría de ellos reflejaron una mejora del sueño y una disminución del dolor, de la ansiedad y de los espasmos musculares. Además, se constató que las dos enfermeras que los realizaban, tuvieron una relación más intensa con los pacientes.

En 1986, seis pacientes sometidas a radioterapia por estar diagnosticadas de cáncer de mama se les practicó un masaje superficial en la espalda. Se perseguía indagar la sintomatología que presentaban las personas antes y después de recibir el masaje a partir de 13 ítems, entre ellos: intensidad y frecuencia de náuseas y dolor, fatiga y apetito. Se comprobó que después todos los síntomas y la salud global mejoraban.

1.

D. PROCESO E HIPÓTESIS

El método utilizado para el diseño del estudio ha sido descriptivo.

La población destinada para realizar nuestro trabajo fue el personal de enfermería asistencial del ámbito hospitalario. Para ello nos centramos en la elección de una muestra de 2 hospitales comarcales: el Hospital Comarcal de l'Alt Penedès" y el "Hospital Residencia Sant Camil"; y uno socio-sanitario: "el Hospital Sant Jaume de Manlleu".

El instrumento utilizado para la recogida de datos fue el cuestionario, elaborado por nosotros mismos, y validado por la comisión evaluadora del Máster. Entregamos 60 encuestas en cada uno de los 2 hospitales comarcales y 20 en el socio-sanitario. Del total de cuestionarios repartidos en los tres centros donde realizamos la muestra, nos devolvieron correctamente rellenos 77: 32 en el Comarcal del "Alt Penedès", 34 en la "Residencia Sant Camil" y 11 en el "Hospital Sant Jaume de Manlleu", que representan el 55% de la población.

Los datos fueron tratados estadísticamente utilizando el programa informático SPSS.

La Hipótesis planteada fue: *"La integración de las Terapias Complementarias en las intervenciones de Enfermería depende de los propios profesionales (conocimientos, procedimientos y actitudes)"*.

E. RESULTADOS

La información correspondiente a la muestra se presenta de acuerdo al orden de los ítems del cuestionario (Anexo), agrupados en torno a:

1. Variables personales y académicas

La edad promedio de los profesionales es de 32 años. Siendo el intervalo de 21 a 30 años el mayoritario, correspondiéndole el 48% del total de la muestra.

El sexo es mayoritariamente femenino (92,2%).

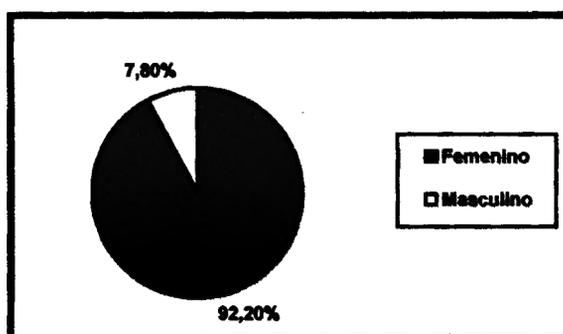


Gráfico 1: Sexo de los profesionales

El año promedio de finalización de la diplomatura es 1990. El 58,2% del total de la muestra terminó la diplomatura entre 1990 y 1999. Y concretamente el 26,3% de los profesionales la realizó con el nuevo plan de

estudios. Donde las Terapias Complementarias aparecen por primera vez como asignaturas opcionales en la mayor parte de las escuelas de enfermería.

La escuela universitaria predominante, donde se realizó la diplomatura, es la de Bellvitge con un 28,6%. El resto está muy diversificado.

El 30% ha realizado algún curso de terapias complementarias. La reflexología es la terapia que más se ha estudiado con un 47,5%. Cabe decir que el 17,4% optó en la formación académica por aprender alguna terapia.

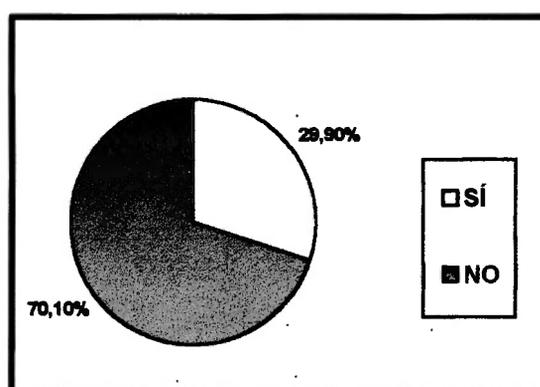


Gráfico 2: Realización de cursos sobre terapias

2. Variables sociolaborales

El tipo de contrato que domina es el fijo con un 70,1%.

No se han percibido diferencias significativas entre el turno de trabajo.

Los años de experiencia profesional es en un 50%, de uno a seis años. Sólo un 10% de los encuestados llevan de 19 a 22 años de experiencia profesional.

El servicio donde se trabaja habitualmente está bastante disgregado, destaca en un 24,7% el servicio de Medicina Interna, un 18,2% el servicio de Urgencias, un 10,4% el de Cirugía. Señalamos un 15,6% de profesionales que son polivalentes, por tanto estos trabajan en la mayoría de servicios. El resto

de servicios más significativos comprenden: Traumatología, Unidad de Cuidados Intensivos (UCI), Cirugía Mayor Ambulatoria (CMA), Programación de Estancia Corta (PEC) y Unidad de Estancia Corta (UEC).

Respecto si han incorporado alguna terapia complementaria en los cuidados de Enfermería el 31,2% de los encuestados han respondido afirmativamente.

3. Variables de Conocimientos, Habilidades, Aplicación y Utilidad.

En este apartado pretendemos únicamente describir el nivel de conocimientos y de habilidades reales que tienen los profesionales, así como el nivel de aplicación y utilidad real de las terapias complementarias en su actividad diaria profesional. Además implicamos la valoración del ideal para cada una de estas cuatro variables.

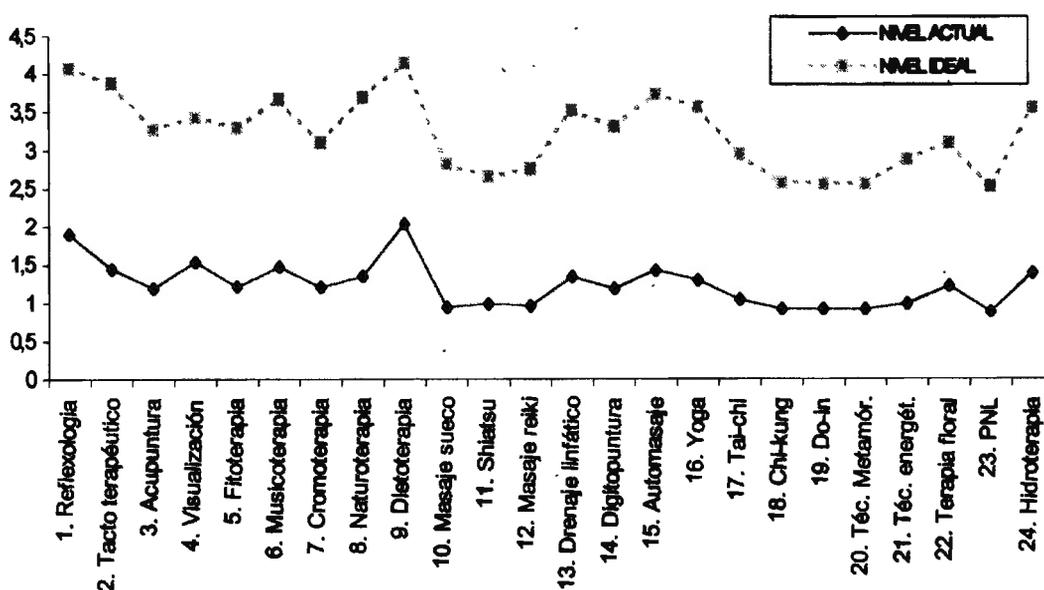
Cabe mencionar que en el procesamiento de los datos hemos encontrado algunas respuestas que explicitaban desconocimiento de algunas terapias, por lo cual éstas las incluimos con el valor de 0. Debido a esto, el resultado obtenido se ha visto modificado, produciéndose una disminución del mismo.

3.1 Valoración de los Conocimientos

En este apartado, tal y como se puede apreciar en la tabla y gráfica siguientes, podemos verificar que el nivel real de conocimientos de las terapias estudiadas es bajo, observando que sólo la dietoterapia supera el valor de 2 en la escala utilizada, concretamente 2,04.

En cuanto al nivel ideal, observamos que existe un aumento de alrededor de 2 puntos en cada una de las terapias. Correspondiéndose éste a “cuanto mayor conocimiento real, mayor es el conocimiento ideal” para cada una de las terapias.

	NIVEL ACTUAL		NIVEL IDEAL	
	Media	s	Media	s
1. Reflexología	1,90	1,11	4,06	1,57
2. Tacto terapéutico	1,45	0,91	3,88	1,70
3. Acupuntura	1,19	0,74	3,27	1,85
4. Visualización	1,54	0,93	3,43	1,85
5. Fitoterapia	1,22	0,75	3,30	1,78
6. Musicoterapia	1,48	0,99	3,66	1,68
7. Cromoterapia	1,21	0,80	3,10	1,83
8. Naturoterapia	1,35	1,01	3,69	1,76
9. Dietoterapia	2,04	1,29	4,14	1,64
10. Masaje sueco	0,94	0,41	2,82	1,91
11. Shiatsu	0,99	0,50	2,65	1,92
12. Masaje reiki	0,96	0,47	2,75	1,91
13. Drenaje linfático	1,34	0,94	3,51	1,81
14. Digitopuntura	1,18	0,77	3,31	1,86
15. Automasaje	1,42	1,03	3,73	1,80
16. Yoga	1,30	0,99	3,56	1,78
17. Tai-chi	1,04	0,62	2,94	1,98
18. Chi-kung	0,92	0,58	2,57	1,92
19. Do-in	0,92	0,51	2,55	1,94
20. Técnicas metamórficas	0,92	0,51	2,55	1,94
21. Técnicas energéticas	0,99	0,63	2,87	1,93
22. Terapia floral	1,22	0,96	3,09	1,83
23. PNL	0,88	0,46	2,52	1,97
24. Hidroterapia	1,39	0,95	3,55	1,80

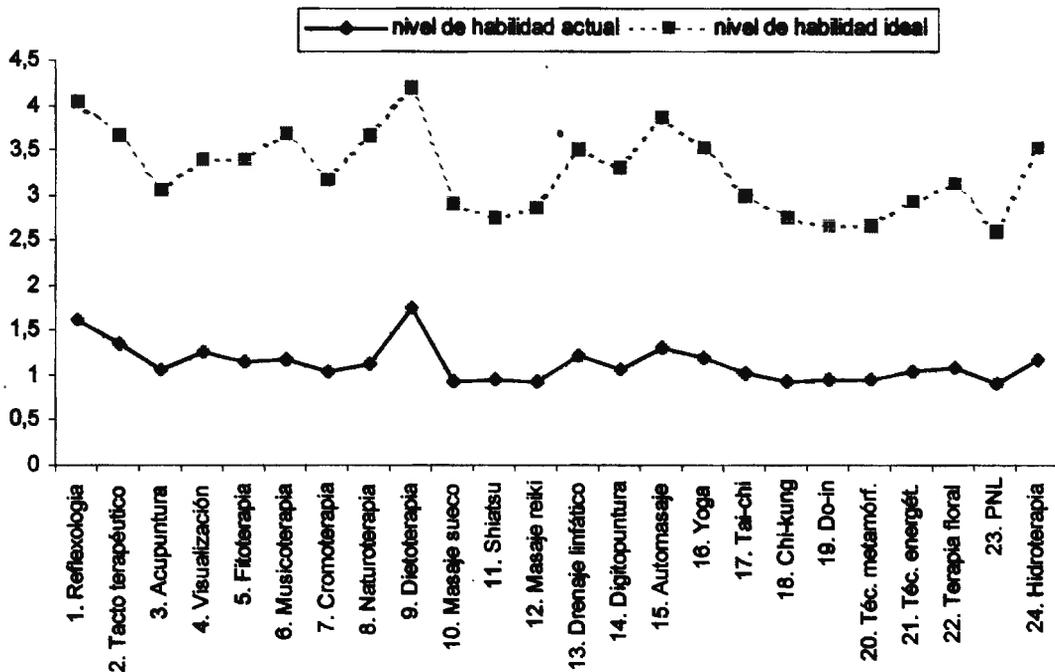


3.2 Valoración de las Habilidades

	NIVEL ACTUAL		NIVEL IDEAL	
	Media	s	Media	s
1. Reflexología	1,61	1,03	4,03	1,65
2. Tacto terapéutico	1,36	0,99	3,66	1,77
3. Acupuntura	1,06	0,73	3,06	1,91
4. Visualización	1,27	0,93	3,40	1,94
5. Fitoterapia	1,16	0,76	3,40	1,85
6. Musicoterapia	1,18	0,72	3,69	1,78
7. Cromoterapia	1,04	0,62	3,16	1,88
8. Naturoterapia	1,13	0,69	3,65	1,78
9. Dietoterapia	1,75	1,17	4,19	1,63
10. Masaje sueco	0,94	0,47	2,90	1,96
11. Shiatsu	0,96	0,50	2,74	1,95
12. Masaje reiki	0,94	0,50	2,86	1,98
13. Drenaje linfático	1,23	0,78	3,51	1,90
14. Digitopuntura	1,06	0,66	3,31	1,87
15. Automasaje	1,30	0,87	3,86	1,83
16. Yoga	1,19	0,90	3,53	1,81
17. Tai-chi	1,03	0,65	2,99	2,00
18. Chi-kung	0,94	0,55	2,74	2,02
19. Do-in	0,95	0,56	2,66	2,01
20. Técnicas metamórficas	0,95	0,56	2,66	2,00
21. Técnicas energéticas	1,05	0,65	2,92	1,97
22. Terapia floral	1,08	0,85	3,12	1,91
23. PNL	0,90	0,50	2,60	2,04
24. Hidroterapia	1,17	0,78	3,53	1,89

Tal y como se puede apreciar en la anterior tabla y en la gráfica siguiente, podemos verificar que también en este apartado existe una diferencia de unos 2 puntos entre el nivel real y el ideal, aunque en este caso las diferencias entre terapias son más significativas. En el nivel real, los valores siguen siendo bajos, oscilando entre 0,9 del PNL y 1,75 de la dietoterapia.

En el nivel ideal, tanto en lo global como en cada terapia observamos un interés objetivable por aumentar la destreza en ellas. Siendo incluso mayor al resultado del conocimiento ideal.



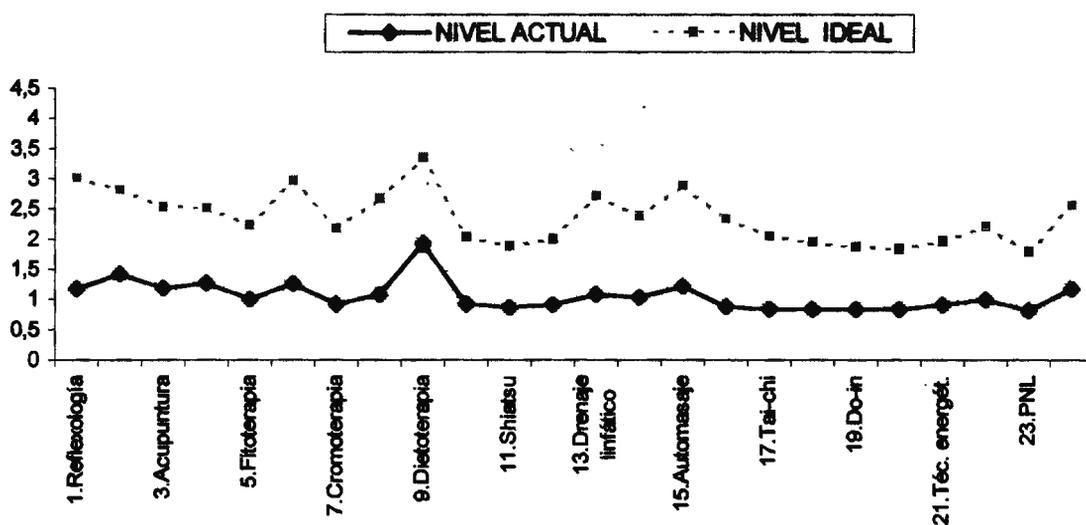
3.3 Valoración de la Utilidad

El nivel de utilidad actual evidencia que los valores dados a las terapias continúan manteniéndose bajos. Siendo la dietoterapia con 1.92, el tacto terapéutico con 1.42, la visualización con 1.27 y la musicoterapia con 1.26, las que poseen totales más elevados.

Se comprueba que estas terapias no se correlacionan exactamente con las que tienen más elevados valores en la utilidad ideal, sólo la musicoterapia con 2.96 y la dietoterapia con 3.34 son las que siguen siendo las más valoradas a nivel de utilidad ideal.

De todas maneras existen diferencias significativas entre lo real y lo ideal, siendo un buen indicador para realizar una reflexión acerca de cómo se trabaja actualmente en los centros hospitalarios. El personal cree en la utilidad ideal de las terapias, pero por algún motivo que intentaremos abordar en las conclusiones, no las encuentran muy útiles en la actualidad.

	NIVEL ACTUAL		NIVEL IDEAL	
	Media	s	Media	s
1.Reflexologia	1,17	0,86	3	1,97
2.Tacto terapéutico	1,42	1,21	2,81	2,02
3.Acupuntura	1,18	1,11	2,52	2,02
4.Visualización	1,27	1,13	2,51	2,02
5.Fitoterapia	1	0,83	2,23	1,93
6.Musicoterapia	1,26	1,09	2,96	2,03
7.Cromoterapia	0,92	0,68	2,18	1,92
8.Naturopatia	1,08	0,85	2,66	2,03
9.Dietoterapia	1,92	1,57	3,34	2,13
10.Masaje sueco	0,92	0,66	2,03	1,87
11.Shiatsu	0,87	0,66	1,88	1,85
12.Masaje reiki	0,91	0,69	2	1,9
13.Drenaje linfático	1,08	0,85	2,7	2,03
14.Digitopuntura	1,03	0,81	2,38	1,95
15.Automasaje	1,21	1,08	2,87	2,09
16.Yoga	0,88	0,65	2,32	1,95
17.Tai-chi	0,83	0,44	2,05	1,92
18.Chi-kung	0,83	0,44	1,94	1,89
19.Do-in	0,83	0,44	1,86	1,85
20.Técnicas metamórficas	0,83	0,44	1,83	1,82
21.Técnicas energéticas	0,91	0,57	1,95	1,87
22.Terapia floral	0,99	0,82	2,21	1,87
23.PNL	0,81	0,46	1,78	1,84
24.Hidroterapia	1,17	1,47	2,56	2,04



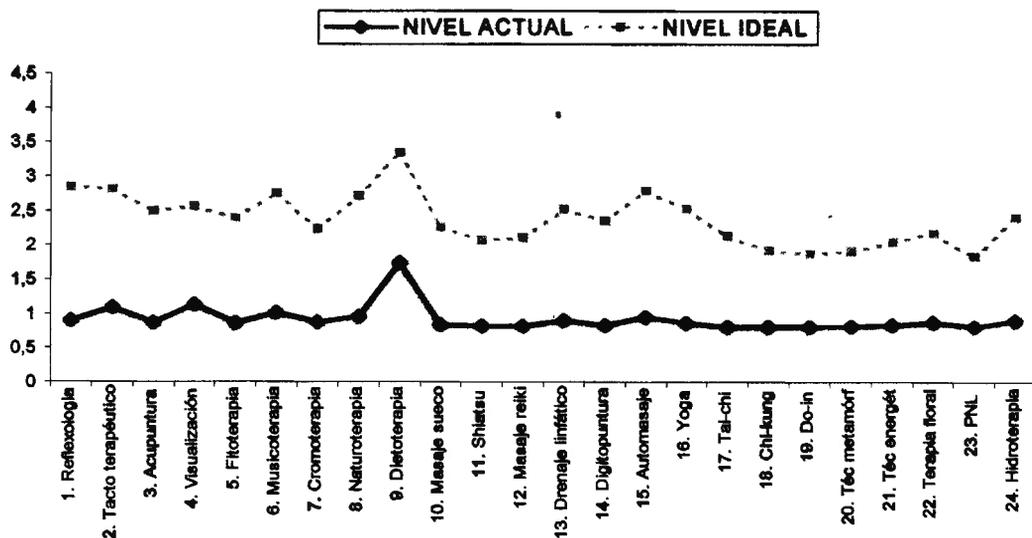
3.3 Valoración de la Aplicación

Cabe destacar en una primera aproximación que las cuatro terapias que tienen un nivel de aplicación actual más elevado, son las mismas exactamente que en el caso de la utilidad actual.

Se verifica también que el nivel de aplicación actual es bajo en el conjunto de las terapias, la terapia más aplicada es la dietoterapia con 1,74 , seguida de la visualización con 1,14.

En cuanto al nivel de aplicación ideal sólo la dietoterapia supera el valor de 3 (con 3,34) y la segunda más valorada es la reflexología con 2,84. Con ello se lee que el personal de enfermería califica con valores bajos la aplicación ideal .de cada terapia.

	NIVEL ACTUAL		NIVEL IDEAL	
	Media	s	Media	s
1. Reflexología	0,90	0,48	2,84	1,96
2. Tacto terapéutico	1,09	0,78	2,81	2,04
3. Acupuntura	0,87	0,44	2,49	1,96
4. Visualización	1,14	0,90	2,56	2,06
5. Fitoterapia	0,87	0,47	2,39	1,99
6. Musicoterapia	1,01	0,77	2,75	2,05
7. Cromoterapia	0,88	0,46	2,23	1,93
8. Naturoterapia	0,96	0,62	2,71	2,01
9. Dietoterapia	1,74	1,42	3,34	2,06
10. Masaje sueco	0,84	0,43	2,26	1,97
11. Shiatsu	0,82	0,42	2,06	1,92
12. Masaje reiki	0,82	0,42	2,10	1,92
13. Drenaje linfático	0,90	0,55	2,52	2,05
14. Digitopuntura	0,83	0,44	2,35	1,95
15. Automasaje	0,95	0,60	2,78	2,06
16. Yoga	0,86	0,51	2,52	2,03
17. Tai-chi	0,81	0,43	2,12	1,94
18. Chi-kung	0,81	0,43	1,92	1,90
19. Do-in	0,81	0,43	1,87	1,87
20. Técnicas metamórficas	0,82	0,45	1,91	1,88
21. Técnicas energéticas	0,84	0,46	2,04	1,92
22. Terapia floral	0,88	0,65	2,17	1,93
23. PNL	0,81	0,43	1,83	1,85
24. Hidroterapia	0,90	0,58	2,39	1,98



4. Variables de actitud

En este apartado incluimos una cuestión en relación al Departamento de Formación Continuada de los centros de nuestro estudio. Si éstos realizan cursos sobre Terapias Naturales, con el objetivo de saber si desde la Formación Continuada se potencian el estudio de estas Terapias.

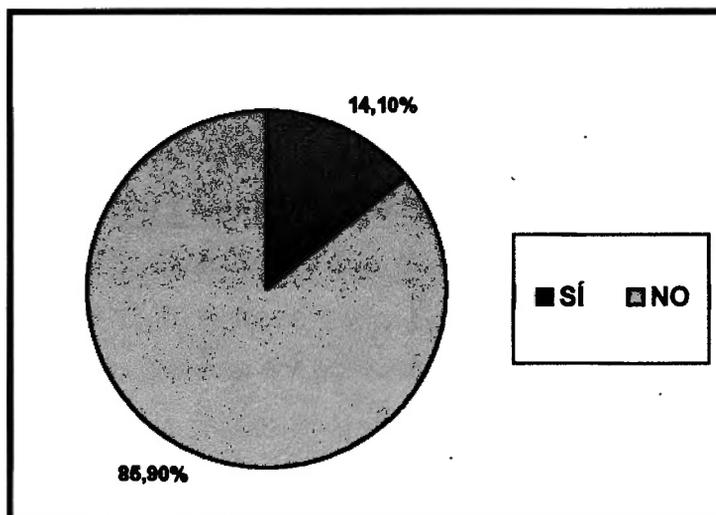


Gráfico 3: Formación Continuada en el centro

Observamos en el gráfico que sólo un 14,1% afirman que desde el Departamento de Formación Continua de su centro se realizan cursos sobre Terapias Complementarias.

Para la valoración específica de las actitudes de los profesionales realizamos once afirmaciones con cinco únicas posibilidades de respuesta : Totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, ni acuerdo ni desacuerdo, de acuerdo, totalmente de acuerdo.

A continuación vamos a desglosar cada una de las cuestiones, agrupándolas para un mejor análisis de los resultados.

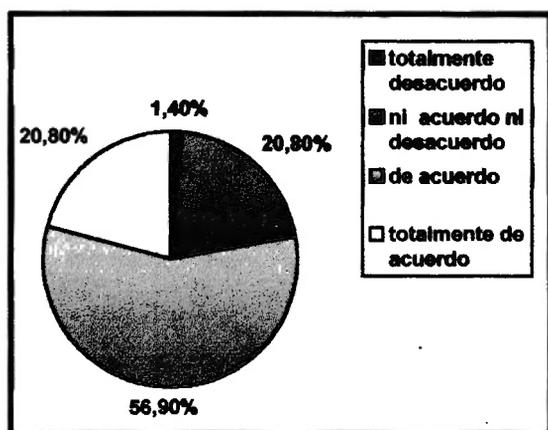


Gráfico 4: Mejoran el proceso de curación

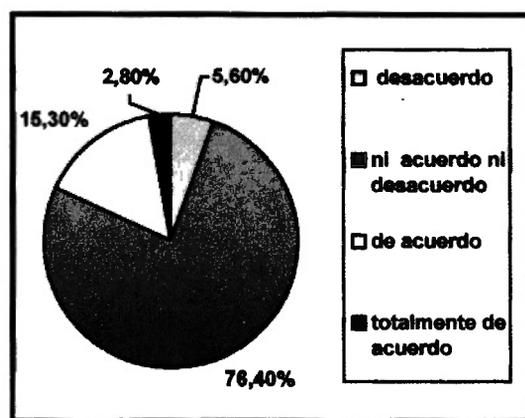


Gráfico 5: Disminuyen el tiempo de hospitalización.

Observamos que el 77,70% de la muestra consideran que las Terapias mejoran el proceso de curación, pero no afirman claramente que disminuyan el tiempo de hospitalización ya que el 76,40% no está de acuerdo ni en desacuerdo y sólo el 18,10% creen que sí lo disminuye.

Por otro lado, el 87,50% de los profesionales (como vemos en el gráfico 6) afirman que sí tienen uso terapéutico, siendo consecuentes con el resultado de que sí mejoran el proceso de curación.

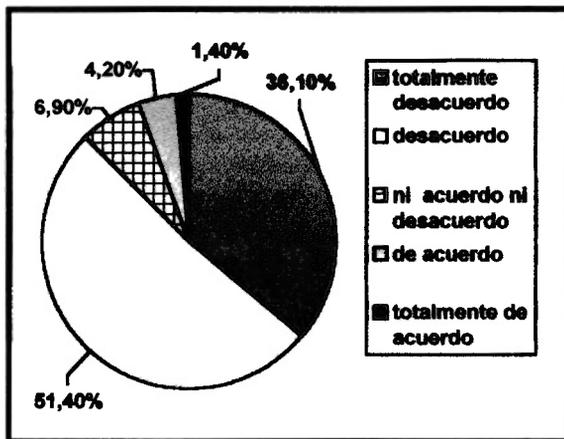


Gráfico 6: No tienen uso terapéutico.

En el gráfico 7 vemos que el 86,10% está de acuerdo en que realmente las Terapias ofrecen un enriquecimiento en la práctica de enfermería y a la vez suponen una mejor relación paciente-enfermero, como lo afirma el 73,70% de los profesionales. Es significativo a su vez que sólo una y dos personas respectivamente se han mostrado contrarias a estas afirmaciones.

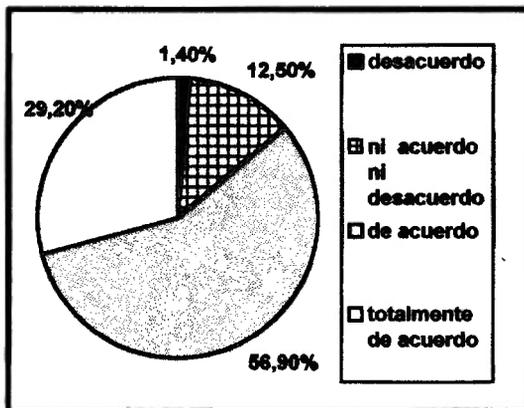


Gráfico 7: Enriquecen los cuidados de enfermería

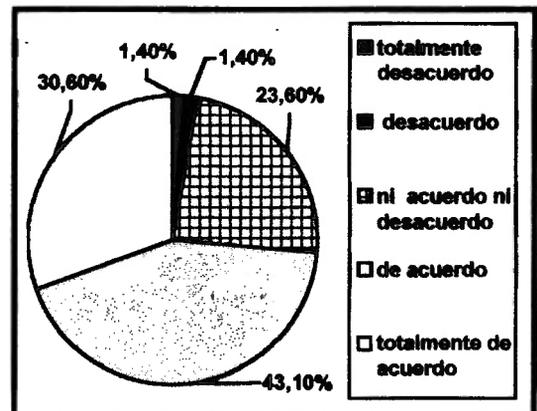


Gráfico 8: Favorecen la relación paciente-enfermero

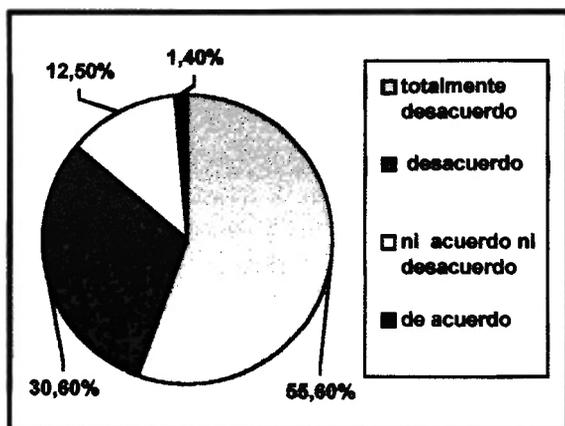


Gráfico 9: Sólamente los sanadores las aplican

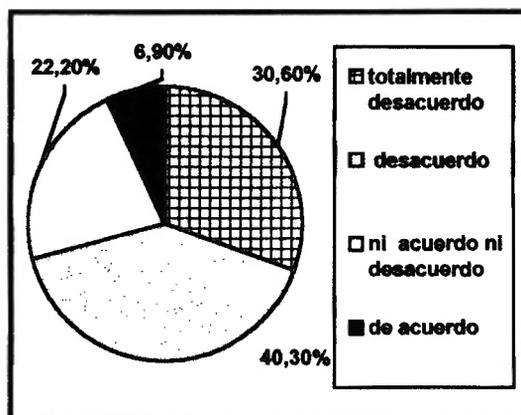


Gráfico 10: No son una práctica de enfermería

Actualmente ya no se tiene la visión de que estas prácticas sólamente son competencia de los sanadores, como la corrobora el 86,20%; afirmando, además, el 70,90% que son una práctica de enfermería y sólamente 5 personas creen que las terapias no son una praxis de nuestra profesión.

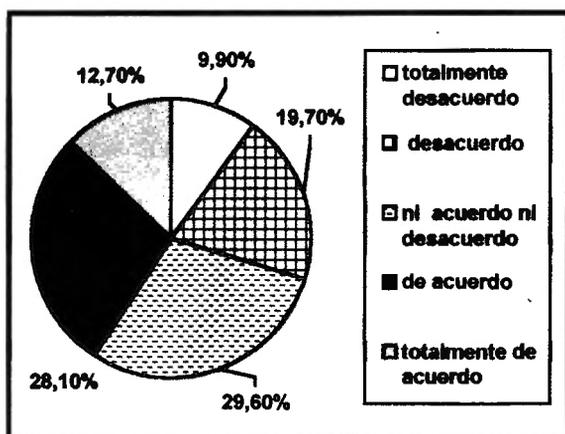


Gráfico 11: No se pueden aplicar en el modelo hospitalario actual

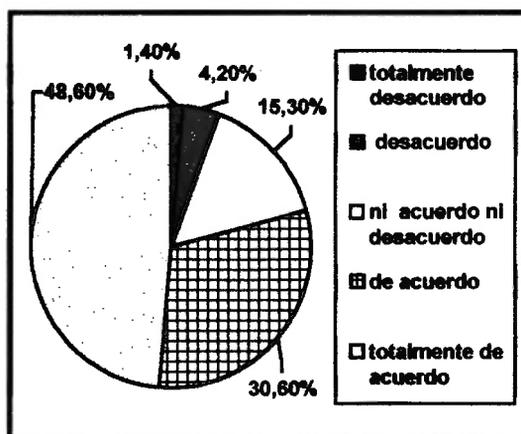


Gráfico 12: El factor tiempo limita el uso

Cuando se cuestiona si se pueden aplicar en el modelo hospitalario actual no se refleja ninguna tendencia mayoritaria que nos lleve a afirmar que se puedan o no aplicar, sin poder saber las causas que conllevan estas respuestas.

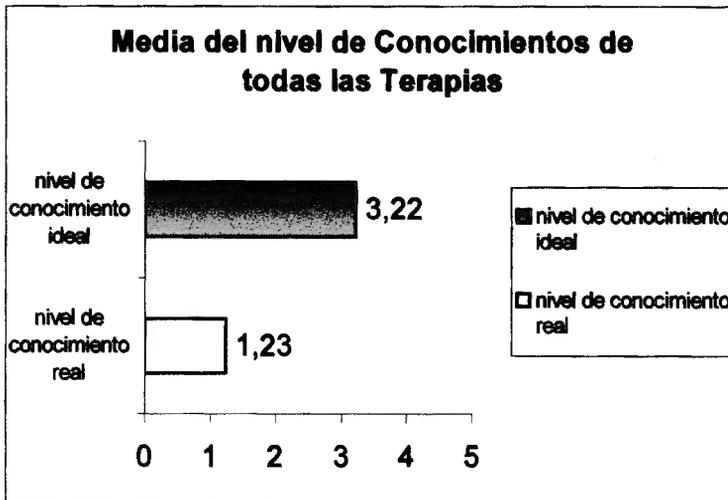
F. CONCLUSIONES

La introducción de las terapias complementarias en enfermería es un tema relativamente nuevo, aunque en la actualidad despiertan un interés creciente en muchos profesionales. De igual manera sucede con el resto de los ciudadanos, preocupados por mantener su calidad de vida.

En muchas escuelas de enfermería se realizan asignaturas optativas que versan sobre estas materias, también se llevan a cabo postgrados, seminarios y cursos temáticos.

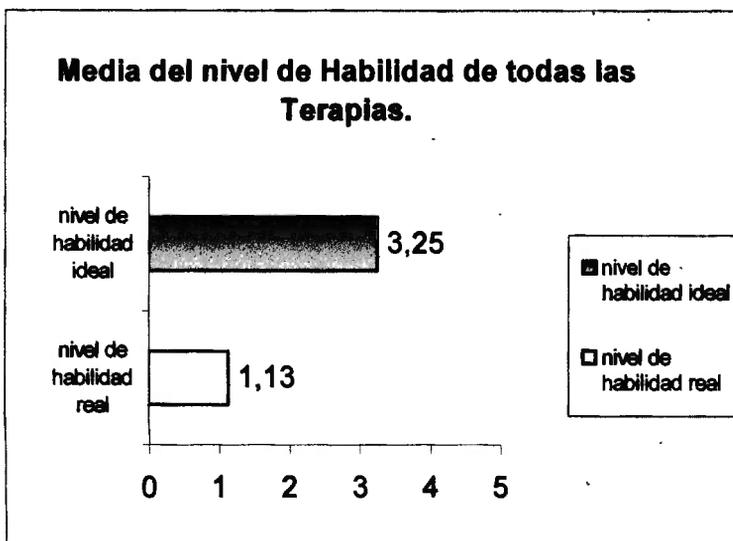
Del abanico de todas las terapias escogimos aquellas que podían ser representativas de la escuela oriental y de la occidental, a pesar de ello tenemos que tener en cuenta que algunas terapias no se conocen por parte de algunos profesionales, tal y como nos lo han comunicado por escrito al final de la encuesta. Por ello el nivel ideal en cada una de las cuestiones ha sido inferior al esperado.

El nivel real medio de conocimientos acerca de todas las terapias complementarias estudiadas, es en la actualidad muy bajo, aunque se aprecia un interés para aumentar dicho nivel, reflejado como vemos en el nivel de conocimiento ideal del gráfico siguiente.



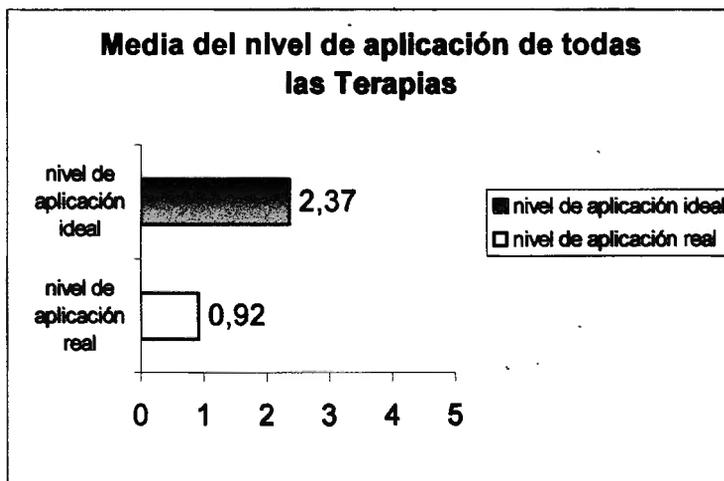
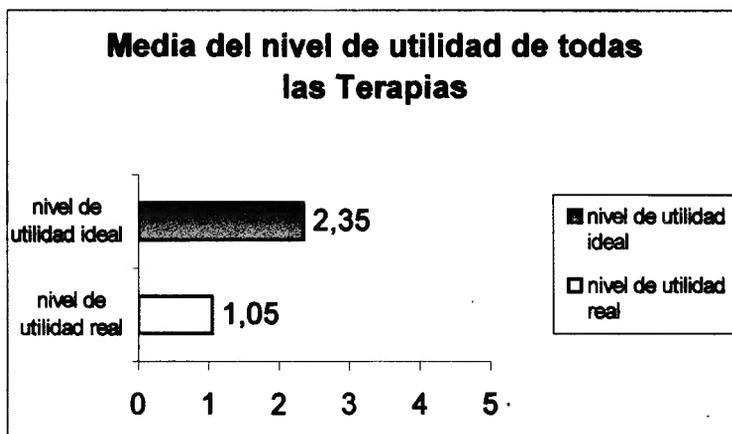
G

Respecto a la media del nivel de habilidad se aprecia que es muy semejante a las cifras obtenidas en el gráfico anterior, como vemos:



Así pues, se concluye que se precisa de la base de unos conocimientos para poder ejercer con habilidad dichas terapias. Con esto se corrobora que existe un interés paralelo en incrementar los conocimientos y desarrollar las habilidades.

En cuanto a la utilidad, el nivel real es semejante a las anteriores cifras, pero se observa que los profesionales no consideran que sean mucho más útiles de lo que lo son actualmente. De la misma manera ocurre con la aplicación real e ideal. Es significativo que el nivel ideal en ambas diste poco del real cuando hablamos de la praxis de estas terapias.



Así las cosas, si comparamos estos resultados con algunos de los ítems utilizados en el apartado de actitudes, como son: *el factor tiempo y la aplicación en el modelo hospitalario actual*, encontramos explicación a tales respuestas. Respecto al factor tiempo, se evidencia que sí limita el uso de las terapias en un 79,2% de los encuestados. Pero no queda tan manifiesto, con sólo el 29,6%, los que piensan que sí se pueden aplicar en el modelo hospitalario

actual. Pero debido a que otro 29,6% no lo tiene claro y un 40,8% afirman que no se pueden aplicar actualmente, nos lleva a concluir que el modelo hospitalario condiciona, sin profundizar en las causas, la aplicación y la utilidad real e ideal de las terapias.

La Departamento de formación continuada de los centros debería en algunos casos incluir, y en otros, promover o facilitar la posibilidad de realizar la formación conveniente para poder ejercer adecuadamente estas terapias en la praxis diaria de enfermería.

Todo ello nos lleva a rechazar la Hipótesis planteada, pues la integración de las terapias complementarias no depende exclusivamente de los profesionales, sino que hay más factores que influyen como son: el sistema hospitalario actual; y las líneas de dirección y docencia de cada centro.

Otras de las conclusiones es que los profesionales están de acuerdo en que las terapias tienen uso terapéutico, que se aprovecha a su vez para mejorar el proceso de curación.

Es importante destacar que podrían ser una fuente de riqueza para nuestra profesión como lo afirma el 86,1% y el 73,7% diciendo que favorece la relación con el paciente. Favoreciendo aún más esta conclusión encontramos que mayoritariamente se considera que las terapias son una práctica de enfermería. Así las cosas, se abre un nuevo horizonte de posibilidades para el crecimiento de nuestra profesión, por lo que sería interesante aprovechar las oportunidades que se nos presentan, con tal de aumentar nuestras competencias y consolidar así nuestro reconocimiento ante la sociedad.

G. PROPUESTAS

En relación a la investigación:

- ◆ Aumentar el número de población de la muestra y a su vez, escoger hospitales que sean de diferentes niveles asistenciales.
- ◆ Realizar un cuestionario disminuyendo los ítems, pues hemos observado y se nos ha comentado por parte del personal de enfermería que se ha hecho muy espeso. Cabe señalar que hablamos de la primera parte del cuestionario, en donde hasta cierto punto parece que evalúe a la persona (pero en realidad no es ésta la intención), esta variable la contemplamos como la posible causa de los pocos cuestionarios cumplimentados y entregados.
- ◆ Elaborar un estudio enfocado hacia las Direcciones para conocer sus opiniones y tendencias sobre la aplicación de las Terapias en sus centros sanitarios.

En relación a las Terapias Complementarias:

- ◆ Proponemos , según los resultados obtenidos, que los comités de formación continuada de los centros realicen cursos específicos de Terapias Complementarias.

- ◆ Planteamos que las Direcciones sigan una línea favorecedora y motivadora a que las Terapias se incorporen a los cuidados de enfermería de los centros sanitarios.
- ◆ Desde las escuelas de enfermería , promover las agregación de las Terapias en los cuidados de enfermería, aunque algunas escuelas llevan iniciativas hace mucho tiempo como es el caso de Sta. Madrona y otras han empezado también a otorgarles importancia.

H. BIBLIOGRAFÍA

- Diccionari de la llengua catalana. 3ª ed. Barcelona: Enciclopèdia Catalana, 1993.
- Koch V. Procedimiento para la medición de actitudes. Perfil de polaridad. EN: Hauss K. Fundamentos de psicología médica. Barcelona: Herder, 1982: 494.
- Sommers G F. Medición de actitudes. México: Trillas, 1984.
- Secord P F, Backman C W. Psicología social. México: McGraw-Hill, 1976.
- Jiménez Burillo F. Psicología social, vol I. Madrid: UNED, 1985.
- Amigo Vázquez I, Fernández Rodríguez C, Pérez Álvarez M. Manual de Psicología de la Salud. Madrid: Psicología Pirámide, 1998.
- Covey R S. Los siete hábitos de la gente altamente efectiva. 1ª ed. Covey Ledership Center. Paidós, 1997.
- Vicens J. El valor de la salud. México-España: Siglo veintiuno editores, 1995.
- Comelles J M, Martínez A. Enfermedad, cultura y sociedad. Endema, 1993.
- Bullock M., Cillinton P., Olander R. Lancet 1989; 1435-1439.
- Lipton D., Brewington V., Smith M. Journal of Substance abuse 1994; vol. 11, núm. 3: 205-215.
- Clavel F., Benhamou S. British Medical Journal 1985; 291: 1538-1539.
- Dr. Mao Jian Bo. Aproximación a la geriatría mediante la acupuntura. Journal of Traditional Chinese Medicine; Especial IV Congreso; 42-44.
- McDonald S. F. International Journal of Biosocial Research 3, núm. 2, 1982; págs 49-54.

- Anderson J. Brain/Mind Bulletin 15; núm. 4, enero 1990; pág. 4.
- Cançaco J. DO-IN El milenario arte chino de curación. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, 1991.
- Eisenberg D. M., M.D., et al. "Unconventional Medicine in the United States: Prevalence, Costs, and Patterns of Use", The New England Journal of Medicine, 28 de enero, 1993, págs. 246-252.
- "Medical notes", Health, enero 1990, pág. 21.
- Field T., Ph. D. "Tactile/Kinesthetic Stimulation Effects on Preterm Neonates". Pediatrics mayo 1986, Vol. 7, nº55, págs. 654-658.
- Knaster M. "A New dimension in Intensive Care: Premature Infants Grow with Massage- Dr. Tiffany Field's Research". Massage Therapy Journal verano 1991, Vol. 30, nº3, pág. 50.
- Miller L. "Healthful Benefits of Massage Gaining Attention". USA Today 15 de octubre 1992: pág. 6D.
- Francescutti. Manos con un toque curativo. Diario La Razón 9 noviembre de 1998: pág. 39.
- Farrow J. Nursing Standard 1990; 4 (17): 26-28.
- Sime S. Nursing Times 1986; 82 (13): 47-50.
- Marín A. Guía de masajes, el bienestar en tus manos. Cuerpamente 1999; septiembre, nº89, 56-61.
- Shiatsu contra hinchazones y celulitis. Silueta 2000; septiembre, nº4: 8-11.
- Domínguez A. Cuerpamente 1999; mayo, nº85, 94.
- Plasencia J. J. Cuerpamente 2000; julio, nº99, 48-53.
- Selosse E. Drenaje Linfático. Editorial Ibis. Barcelona, 1995.
- Sroudenmire J. Journal of Clinical Psychology 1975; 31 (3): 490-492.
- Hanser S. B., Thompson L. W. Journal of Gerontology 1994; noviembre: 49 (6) 265-269.
- Barnson S., Zimmerman L., Nievan J. Heart and Lung 1995; 24 (2): 124-132.
- Fernández C. Diario Médico 1999; julio.
- Kjeldsen-Kragh J., Haugen M., Borchgrevink C. F., Laerum E., Eek M., Mowinkel P., Hovi K., Forre O. Lancet 1991; 338 (8772) 899-902.

Haugen M., Kjeldsen-Kragh J., Nordvag B. Y., Forre O. *Clinical Rheumatology* 1991; 10 (4) 410-417.

Madsen S., Andersen J. *Forenede Danske Zoneterapeuter* noviembre 1993.

Oleson T., Flocco W. *Obstetrics and Gynecology* 1993; 82; (6) 906-911.

Domínguez A. *Técnica Metamórfica. Cuerpamente*. 1999 Septiembre; nº 89: 82.

Duraffourd C., D'Hervicourt L., Lapraz J. C. *cuadernos de fitoterapia Clínica*. Masson. Barcelona 1987.

Jain A. K., Vargas R., Gotzkowsky S., McMahon F. G. *Clin-Investig* mayo 1993, vol 71 (5), págs. 383-386, ISSN: 0941-0198.

Schults I., Stolz C., Muller J. *Pharmacopsychiatry*, julio 1994, Vol. 27 (4), págs. 147-151, ISSN: 0176-3679.

La recerca en Administració i Gestió en Infermeria. Fundació "la Caixa", 1996.

Tejada J. *El proceso de investigación científica*. Fundación "la Caixa", 1997.g

Joan Angelats i Albornà. *NATURÓTERAPIA*. Manual de Medicina Natural. Ediciones de HI. Barcelona, 5º edición, enero de 1995.

Nikki Bradford (Consejero de edición), Sheila Lavery, Karen Sullivan, Clare Hill, Vowles D y Fyson N (Redactores) y Begum Baig (Investigación Clínica). *El gran libro de la medicina alternativa*. Tres Torres/Edunsa, para Edición Española, 1997.

Huang Liming. *La importancia de una localización correcta de los puntos acupunturales*. *Journal of Traditional Chinese Medicine*; 25-28.

Mao Jian Bo. *Aproximación a la geriatría mediante la acupuntura*. *Journal of Traditional Chinese Medicine*; Especial IV Congreso; 42-44.

Pros M y Viñas F. *Manual de medicina natural*. *Temas de hoy* (Colección Fin de siglo). Madrid, 3ª edición, julio de 1996.

Thayer Gaston E. *Tratado de musicoterapia*. Editorial Paidós. México, D. F., 2ª edición, 1993.

Chalifour J. *La relación de ayuda en cuidados de enfermería. Una perspectiva holística y humanista*. SG-Editores, 1994.

Dossey L, Cousins N, Kúbler-Ross E, Harner M, May R, Dass R y otros. *La nueva salud*. Barcelona: Kairós, 1989.

- Eco U. Técnicas y procedimientos de investigación, estudio y escritura. México: Gedisa, 1989.
- Duraffourd C., D'Hervicourt L., Lapraz J. C. Cuadernos de Fitoterapia Clínica. Masson. Barcelona 1987.
- Claire T. Masajes terapéuticos. Madrid: Ediciones Pirámide, 1997.
- Quiñones P. Historia de la Terapia Natural. Mandala, 1992.
- Viñas F. Altres Medicines. Biblioteca Cultural Casanovas, 1992.
- Collière M. F. Promover la vida. Madrid: McGraw-Hill/ Interamericana, 1993.
- Marcal JA, Zuazo F. Enfermería y Reflexología. Revista ROL de Enfermería; (104): 21-25.
- Fernández C. La musicoterapia podría ser útil en los enfermos de Alzheimer. Diario Médico 1999; julio.
- Simón P. Está en tus manos. La Revista de El Mundo 1998; marzo: 87-91.
- Pardo Jávega E. Enfermería y medicinas alternativas. Revista ROL de Enfermería 1994; junio, (190): 40-42.
- Keegan L. Sentirse cómodo con las terapias alternativas y complementarias. Nursing 1998; noviembre: 7-9.
- Francescutti P. Manos con un toque curativo. Diario La Razón 9 noviembre 1998; 39.
- Hachuel N. Más de millón y medio de españoles se inclinan por las terapias naturistas. Diario La Razón 5 noviembre 1998; 32.
- Pros M, Viñas F. Manual de medicina natural. Madrid :Colección Fin de siglo, Temas de hoy 1994.
- Gerber R. La curación energética. Barcelona: Robinbook SL 1993.
- Benson H. La relajación. Barcelona: Grijalbo 1986.
- Amutio A. Nuevas perspectivas sobre la relajación. Bilbao:Desclée de Brouwersa 1998.
- Matthews-Simonton S, Carl Simonton O, Creighton J. Recuperar la salud. Madrid : Los libros del Comienzo 1995.
- Stevanovitch V. Las técnicas energéticas. Barcelona 1993.
- Lidell L, Narayani, Rabinovitch G. Yoga. Esplugues de Llobregat 1989.

Hu Bin. El Qigong y sus conocimientos. República Popular China: En lenguas extranjeras 1990.

Manual Chino de Tai-chi. Madrid: Las mil y una. Colección verde.

Colbin A. El poder curativo de los alimentos. Barcelona 1993.

Dalla- Via G. Hidroterapia. Ibis SA 1994.

Siegel BS. Amor, medicina milagrosa. Madrid: Espasa-Calpe 1988.

Inglis B, West R. Guía alternativa para la salud. España: Folio 1987.

Katzeff M. Psicología de los chakras. España: Mandala.

Atkins, RC. La revolución de la salud . Barcelona: Grijalbo 1989.

Merino C. Curese con los vegetales. Mexico: Mexicanos Unidos SA 1978.

Torralba F. Antropología del cuidar. Instituto Borja de Bioética. Fundación Mafre Medicina 1998.

Vicens J. El valor de la salud. Madrid: Siglo veintiuno editores 1995.

Kérouac S, Pepin J, Ducharme F, Duquette A, Major F. El pensamiento enfermero. Barcelona: Masson 1996.

I. ANEXOS

El objeto de la realización de este cuestionario se ciñe al deseo de obtener información sobre el conocimiento, las habilidades y las actitudes del personal de Enfermería respecto a las Terapias Naturales y Complementarias.

Dado que se garantiza el anonimato y la confidencialidad de todos los datos, agradeceríamos la máxima veracidad en las repuestas.

Recordemos que el cuestionario es un instrumento clave para llevar a cabo el trabajo de investigación del Màster d'Administració i Gestió en Infermeria de la E.U.I. Sta. Madrona (Universitat de Barcelona).

Agradecemos de antemano vuestra inestimable colaboración.

Estamos a vuestra entera disposición ante cualquier dificultad que pudiera acontecer.

A. DATOS PERSONALES Y ACADÉMICOS:

1. Edad: _____ años.
2. Género: Masculino.
 Femenino.
3. Año en que finalizó la Diplomatura: _____
4. Escuela donde obtuvo la Diplomatura: _____
5. Ha realizado cursos sobre Terapias Naturales y Complementarias:
Sí Cuáles: _____
No

B. DATOS SOCIOLABORALES:

6. Tipo de contrato que tiene actualmente:
 Fijo Interino Suplente
7. Turno de trabajo:
 Mañana Tarde Noche
8. Años de experiencia en la profesión: _____ años.
9. Servicio donde trabaja habitualmente: _____
10. ¿Ha incorporado alguna Terapia Natural y Complementaria en los cuidados de Enfermería?
Sí Cuáles: _____
No

C. CONOCIMIENTOS Y HABILIDADES:

Puntúe del 1 al 5 (siendo 1 el menor y 5 el mayor), su Nivel actual y el Nivel ideal que usted cree que se precisaría para cada una de las Terapias que se citan en las siguientes cuatro cuestiones:

11. Nivel de conocimientos teóricos sobre cada una de las siguientes Terapias:

	Nivel de conocimientos actualmente	Nivel de conocimientos ideal
REFLEXOLOGÍA		
TACTO TERAPÉUTICO		
ACUPUNTURA		
VISUALIZACIÓN		
FITOTERAPIA		
MUSICOTERAPIA		
CROMOTERAPIA		
NATUROTERAPIA		
DIETOTERAPIA		
MASAJE SUECO		
SHIATSU		
MASAJE REIKI		
DRENAJE LINFÁTICO		
DIGITOPUNTURA		
AUTOMASAJE		
YOGA		
TAI CHI		
CHI-KUNG		
DO-IN		
TÉCNICAS METAMÓRFICAS		
TÉCNICAS ENERGÉTICAS		
TERAPIA FLORAL		
PNI		
HIDROTERAPIA		

12. Nivel de habilidad tanto teórica como de procedimientos específicos de las siguientes Terapias:

	Nivel de habilidades actualmente	Nivel de habilidades ideal
REFLEXOLOGÍA		
TACTO TERAPÉUTICO		
ACUPUNTURA		
VISUALIZACIÓN		
FITOTERAPIA		
MUSICOTERAPIA		
CROMOTERAPIA		
NATUROTERAPIA		
DIETOTERAPIA		
MASAJE SUECO		
SHIATSU		
MASAJE REIKI		
DRENAJE LINFÁTICO		
DIGITOPUNTURA		
AUTOMASAJE		
YOGA		
TAI CHI		
CHI-KUNG		
DO-IN		
TÉCNICAS METAMÓRFICAS		
TÉCNICAS ENERGÉTICAS		
TERAPIA FLORAL		
PNI		
HIDROTERAPIA		

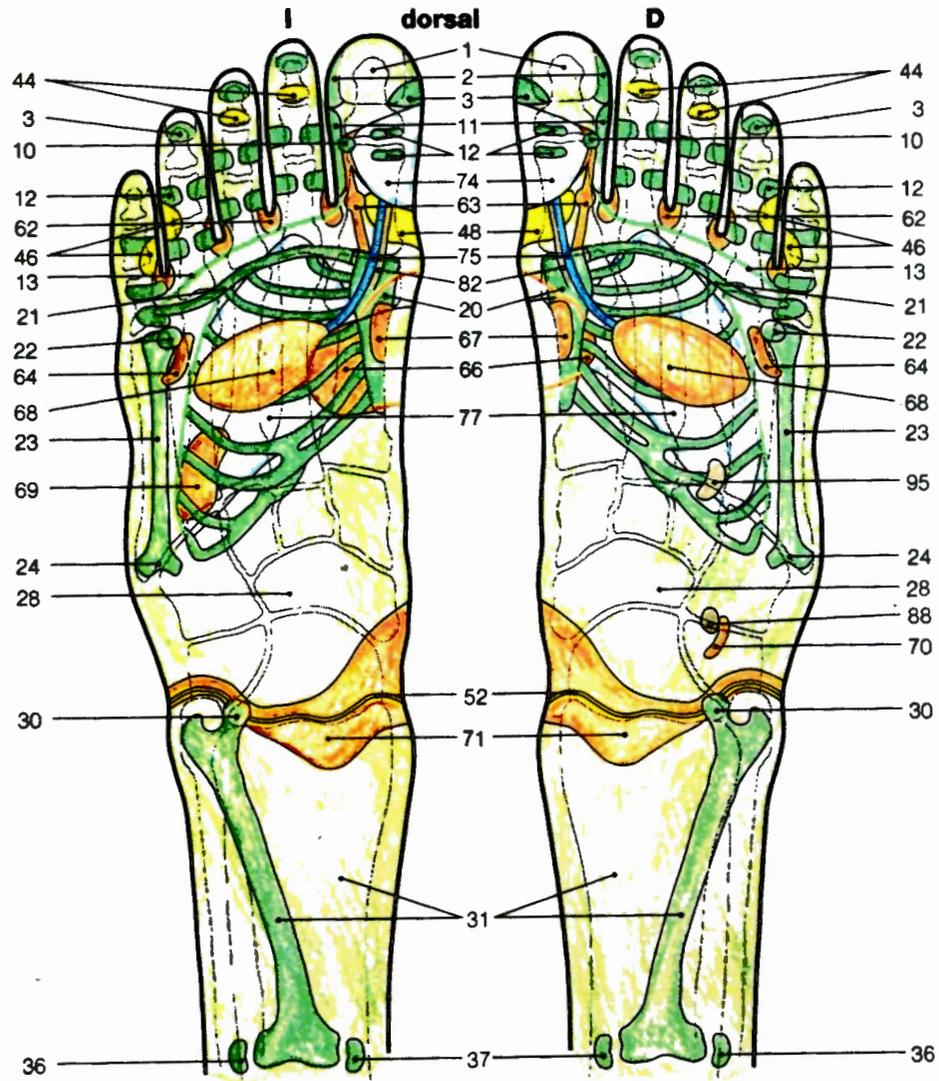
13. Nivel de utilidad en los cuidados de Enfermería de las siguientes Terapias, en su práctica diaria profesional:

	Nivel de utilidad actualmente	Nivel de utilidad ideal
REFLEXOLOGÍA		
TACTO TERAPÉUTICO		
ACUPUNTURA		
VISUALIZACIÓN		
FITOTERAPIA		
MUSICOTERAPIA		
CROMOTERAPIA		
NATUROTERAPIA		
DIETOTERAPIA		
MASAJE SUECO		
SHIATSU		
MASAJE REIKI		
DRENAJE LINFÁTICO		
DIGITOPUNTURA		
AUTOMASAJE		
YOGA		
TAI CHI		
CHI-KUNG		
DO-IN		
TÉCNICAS METAMÓRFICAS		
TÉCNICAS ENERGÉTICAS		
TERAPIA FLORAL		
PNI		
HIDROTERAPIA		

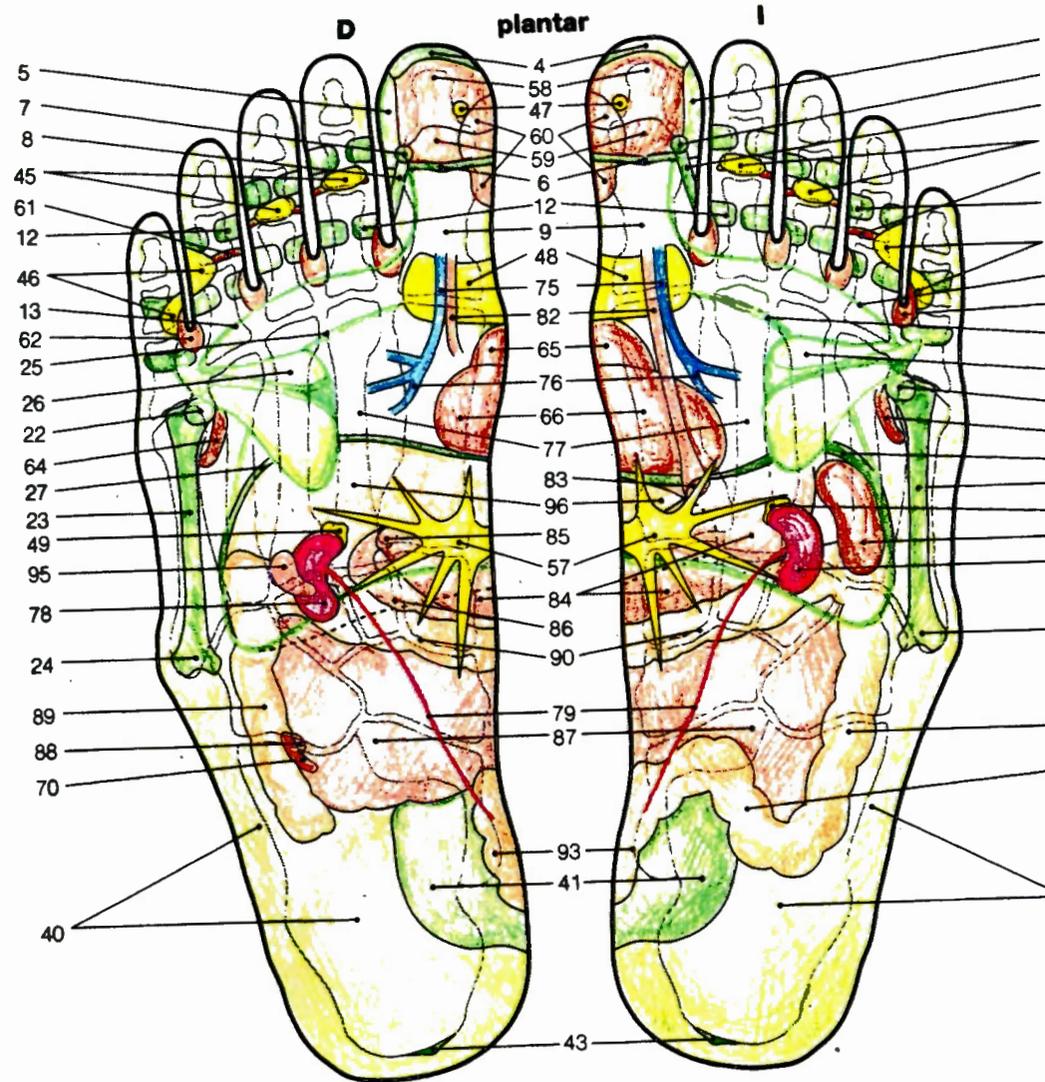
14. Nivel de aplicación de las siguientes Terapias, en su práctica diaria profesional:

	Nivel de aplicación actualmente	Nivel de aplicación ideal
REFLEXOLOGÍA		
TACTO TERAPÉUTICO		
ACUPUNTURA		
VISUALIZACIÓN		
FITOTERAPIA		
MUSICOTERAPIA		
CROMOTERAPIA		
NATUROTERAPIA		
DIETOTERAPIA		
MASAJE SUECO		
SHIATSU		
MASAJE REIKI		
DRENAJE LINFÁTICO		
DIGITOPUNTURA		
AUTOMASAJE		
YOGA		
TAI CHI		
CHI-KUNG		
DO-IN		
TÉCNICAS METAMÓRFICAS		
TÉCNICAS ENERGÉTICAS		
TERAPIA FLORAL		
PNI		
HIDROTERAPIA		

Zonas reflejas de los pies



Zonas reflejas de los pies



Huesos, músculos, tejidos

- 1 Frontal
- 2 Parietal
- 3 Senos frontales
- 4 bóveda craneal
- 5 Región lateral de la cabeza
- 6 Base del cráneo
- 7 Apófisis mastoides
- 8 Músculo esternomastoideo
- 9 Músculos de la nuca

- 10 Articulación de la mandíbula
- 11 Exterior de la cabeza y el cuello
- 12 Dientes
- 13 Borde superior del trapecio
- 20 Esternón
- 21 Clavícula
- 22 Articulación del hombro
- 23 Brazo
- 24 Codo
- 25 Borde del tórax

- 26 Omóplato
- 27 Diafragma
- 28 Pared abdominal
- 30 Cabeza del fémur
- 31 Región ventral del muslo
- 36 Región lateral de la rodilla
- 37 Región medial de la rodilla
- 40 Tejido abdominal/pelviano
- 41 Pelvis menor
- 43 Protuberancia del lequion

Órganos sensoriales, sistema hormonal

- 44 Ojo
- 45 Centro visual
- 46 Oído
- 47 Hipófisis
- 48 Tiroides
- 49 Cápsulas suprarrenales
- 52 Trompa uterina
- 57 Plexo solar (plexo celíaco)

Cerebro, corazón, sistema linfático

- 58 Cerebro
- 59 Cerebelo
- 60 Encéfalo
- Médula espinal
- 61 Trompa de Eustaquio
- 62 Linfa cabeza/cuello
- 63 Región linfática lateral del cuello
- 64 Linfa axila
- 65 Aorta, vena cava

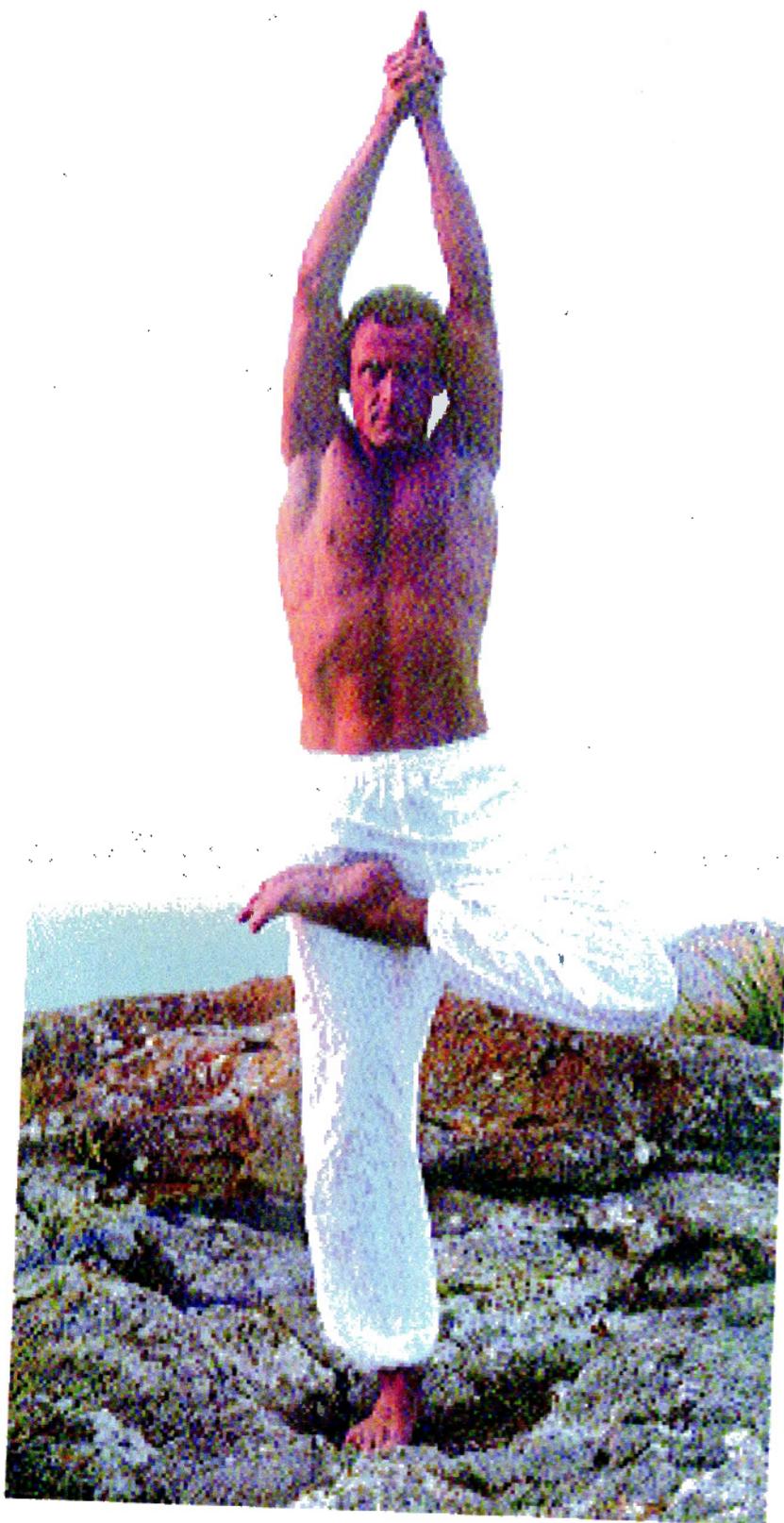
Órganos respiratorios

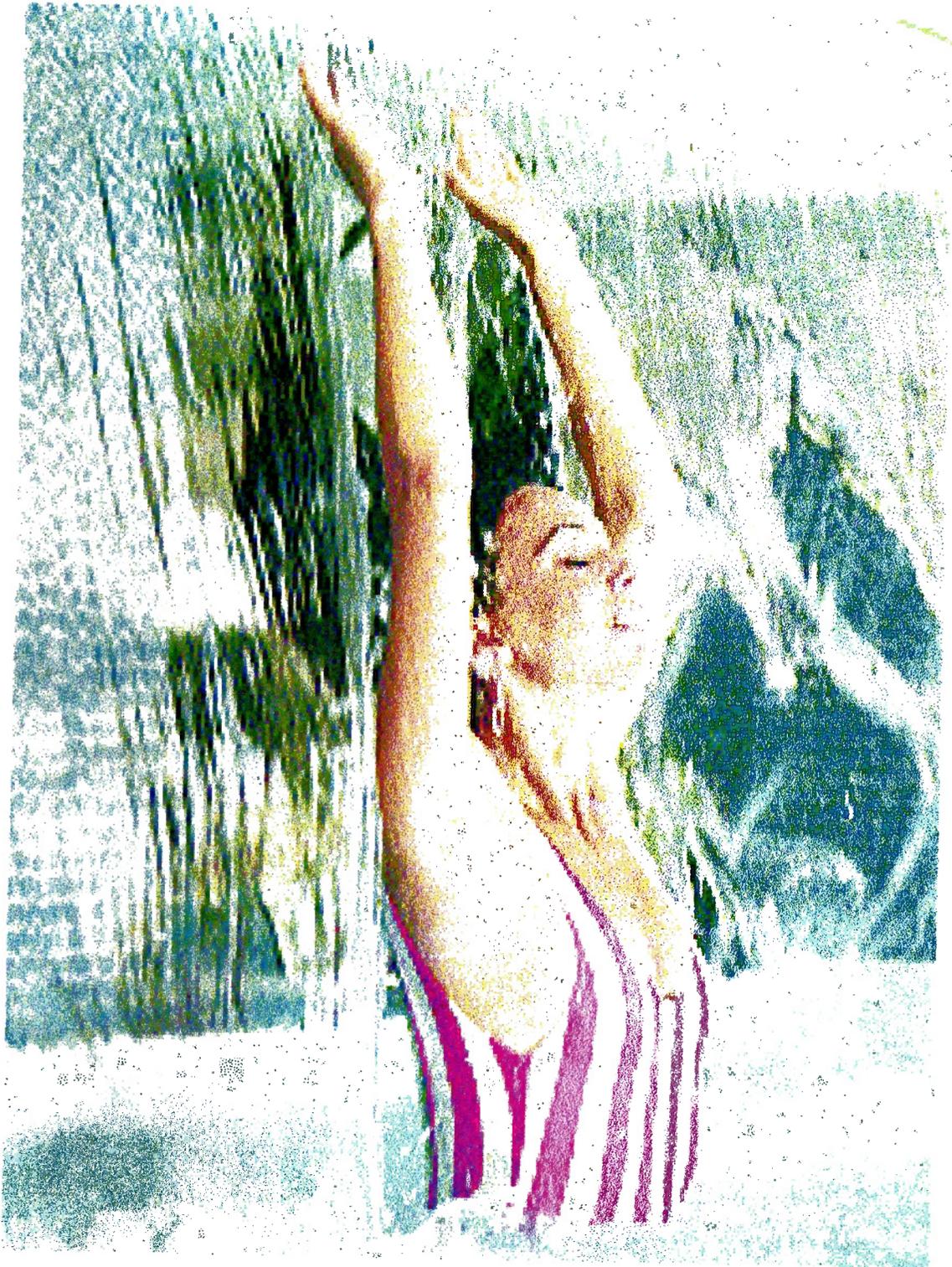
- 66 Corazón
- 67 Timo
- 68 Pecho, en la mujer
- 69 Bazo
- 70 Apéndice
- 71 Linfa región inguinal
- 74 Cavidad nasofaríngea
- 75 Tráquea
- 76 Ramificaciones de los bronquios

Vías urinarias

- 78 Riñones
- 79 Uréter
- Tracto digestivo
- 82 Esófago
- 83 Entrada del estómago - Cardias
- 84 Estómago
- 85 Salida del estómago - Píloro
- 86 Intestino delgado - Duodeno
- 87 Intestino delgado - Yeyuno, íleon
- 88 Válvula ileocecal o de
- 89 Colon ascendente
- 90 Colon transverso
- 91 Colon descendente
- 92 Sigmoides
- 93 Recto
- 95 Vesícula biliar
- 96 Hígado









COLA UNIVERSITARIA D'INF
cadastre a l'Universitat de Barcelona
ART MADRO
FUNDACIÓ C.E.P.B.
BIBLIOTECA