



Marcela Espinosa

Encargada Internado Medicina Integrativa de la Carrera de Medicina UNAB

Medicina Integrativa: La interesante combinación de medicina científica con terapias alternativas

En un mundo en constante cambio, la práctica médica no se queda atrás. La Medicina Integrativa está emergiendo actualmente como un renovado enfoque de atención médica que está causando impacto a nivel mundial. Universidades de renombre mundial ya han incorporado sus centros de atención y formación en Medicina Integrativa, y pareciera que cada día toma más fuerza.

Pero ¿qué es la Medicina Integrativa? Es un enfoque de atención médica que considera al paciente en su totalidad. Combina la medicina convencional con terapias complementarias y enfoques holísticos, buscando tratar a la persona en su conjunto y no solo los síntomas aislados. Busca las causas - raíz en los hábitos de vida, carencias nutricionales, emociones y exposiciones tóxicas, entre otras, para realizar intervenciones multiobjetivo que faciliten los procesos de autorregulación inherentes al organismo. En definitiva, las terapias se orientan a remover los obstáculos a la vez de facilitar los procesos de reparación innata.

La medicina integrativa es, por, sobre todo, un modelo de atención personalizado centrado en la colaboración médico-paciente. El médico bajo este modelo actúa como un guía de los procesos de salud-enfermedad y se ajusta a las necesidades, preferencias y particularidades de cada persona, quien deja de ser paciente, para adquirir un rol protagónico en la gestión y decisiones de su salud.

Esto requiere una exploración profunda de la vida de la persona, considerando tanto los aspectos físicos, mentales y socioculturales,

como espirituales. Por esto, las consultas suelen tener una mayor duración y la relación con el médico se vuelve más sólida y duradera en el tiempo, rememorando al antiguo médico de cabecera.

Diversas prácticas, provenientes de diversas tradiciones y filosofías médicas aportan conocimientos y técnicas que enriquecen la atención médica, brindando opciones adicionales de prevención y tratamiento. Los médicos que practican la Medicina Integrativa aprovechan un amplio abanico de terapias a su disposición para poder ofrecer un tratamiento más personalizado y eficaz. Las recomendaciones frecuentemente dependerán de las que conozca mejor el médico, pero las más frecuentemente utilizadas son Acupuntura, Homeopatía, Terapia Neural, Suplementación, Fitoterapia, Flores de Bach y Mindfulness.

La Medicina Integrativa ha demostrado ser útil para prevenir y evitar la progresión de enfermedades, optimizar los tratamientos médicos convencionales, evitando efectos secundarios y mejorar la calidad.

Si bien las personas suelen consultar cuando han tenido dificultades con la Medicina convencional, este enfoque es excelente para la atención primaria y acorde al modelo de salud familiar, motivo por lo cual el Ministerio de Salud ya ha impulsado ciertas políticas que facilitan su implementación en este nivel.

Esperamos seguir avanzando para consolidar la Medicina Integrativa como especialidad médica y poder facilitar el acceso a más personas.