

CENTRO EDUCATIVO JEAN PIAGET

“Aprendemos y construimos para trascender”

MEDICINA ALTERNATIVA

Nombre: Karina M Luna O

Materia: TMI

**Introducción:**

La medicina alternativa se considera así cuando no hace uso de medicinas químico-industriales son tratamientos de bajo o nulo riesgo en su mayoría, ya que en estos no se realiza ningún tipo de medicación químico-industrial, cirugías, etc.

La medicina alternativa es principalmente practicada por disciplinas como el yoga, el tai chi y la meditación.

**Pregunta de investigación:**

¿Con que métodos podremos comprobar que la medicina alternativa es efectiva? Y, en caso de probar serlo, ¿Qué tan efectiva es, en comparación con la medicina tradicional?

**Objetivos:**

***Objetivo general****:* demonstrar que diferencia hay entre la efectividad de la medicina tradicional y la efectividad de la medicina alternativa.

***Objetivo específico****:* definir ambos tipos de medicina, las diferencias entre cada una y tratar de comprobar su efectividad.

**Justificación:**

La importancia de esta investigación es, comprobar si una persona con un problema de salud (mental o físico), puede ser curada a través de tratamientos no perjudiciales o riesgosos como lo podrían ser radiación, tratamiento de pastillas químico-industrial, cirugías, entre otras.

Los resultados de esta investigación afectarían a personas que busquen tratamientos fuera de la medicina tradicional o que bien esta no haya sido efectiva en su particular caso de salud.

**Marco teórico:**

El NCCAM (National Center for Complementary and Alternative Medicine) define la medicina alternativa como un conjunto de prácticas y sistemas que no forman parte o no pueden ser consideradas como medicina tradicional.

Y la medicina tradicional la define (NCAAM) como la medicina ejercida o practicada por personas que poseen un título de M.D (medical doctor) doctorado y profesionales titulados

Las diferencias entre estas son, por el lado de la medicina tradicional es propia de cada país, región y cultura. Muchas de estas prácticas son milenarias y tienen una gran tradición que las respalda. es considerada como un gran apoyo a la salud humana mientras que la medicina alternativa son prácticas de atención a la salud que no forman parte de la cultura o tradición de ningún país en específico.

Aunque muchas de las técnicas usadas en la medicina alternativa sean antiguas, socialmente se considera que la efectividad de estas es nula.

La medicina alternativa crea prácticas que combinan mente y cuerpo como por ejemplo:

* Las técnicas de meditación son posturas específicas y sonidos para así tener una concentración fija.

Estas en conjunto se emplean para aumentar la calma, la relajación, el equilibrio psicológico para promover la salud y el bienestar en general

* La yoga de la cual hay diversos tipos de emplea con fines de salud haciendo uso de

posturas físicas, técnicas de respiración, meditación o relajación.

* La acupuntura es un conjunto de procedimientos que consiste en la estimulación de puntos específicos del cuerpo mediante la inserción de agujas a través de la piel, que luego se manipulan manualmente o por estímulos eléctricos y es uno de los componentes principales de la medicina tradicional china, se encuentra entre las prácticas curativas más antiguas del mundo.

Aunque la medicina alternativa sea mas tranquila en cuanto a tratamientos esta también puede tener desventajas y ventajas las cuales son:

|  |  |
| --- | --- |
| Ventajas  1. Son menos agresivas para el cuerpo. Suelen carecer o tener mínimos efectos secundarios.  2. Promueven el bienestar general, no sólo combaten un síntoma. Muchos tratamientos naturales también te ayudan con tus emociones.  3. No tienen efectos a largo plazo. A diferencia de muchas medicinas que dejan sustancias en tu cuerpo que pueden dañar tus órganos.  4. Son más económicos. Porque no estás pagando ni el laboratorio ni la patente.  5. Son holísticos, no específicos. Miran al cuerpo como un todo, se interesan por que todo esté bien, no una parte.  6. No son agresivos con el cuerpo. Al ser naturales, salvo excepciones, son fáciles de asimilar y eliminar.  7. Son preventivos. Puedes recibir un tratamiento antes de que aparezcan síntomas de la enfermedad. | Desventajas  1. No las someten a los mismos controles de calidad. Muchos productos pueden no ser lo que prometen.  2. Al haber una menor supervisión, también hay una exposición a fuentes no sanitarias o contaminadas.  3. Son más lentos. La mayoría de los tratamientos se concentran en el origen del problema, no en el síntoma, por lo que el síntoma puede tardar más en desaparecer.  4. Las dosis están poco controladas. Las dosis varían entre terapeutas por falta de consenso  5. Son holísticos, no específicos. Son menos eficaces para aliviar un problema agudo  6. Muchos tratamientos naturales no están cubiertos por el seguro, por lo que su costo debe ser asumido de manera adicional.  7. Suelen tener problemas para tratar emergencias. En casos de crisis, su espectro es muy limitado. |

Socialmente este tipo de tratamientos no son aceptados por que se tiene la creencia que no funcionan, esto en su mayoría por que como se menciono antes la medicina alternativa no funciona para una emergencia de salud, esto a llevado a una idea general de que no funcionan en lo absoluto, sin embargo su enfoque en la salud del cuerpo promueve un bienestar de cuerpo, mente y espíritu y si hay algún malestar, este a diferencia de la medicina tradicional se sanara desde la raíz del problema no solo los síntomas externos.

**Discusión**

Hoy en día se esta llegando a ver estos conocimientos con una mente mas abierta, ya que mientras fuimos creciendo como sociedad estos conocimientos que ya venían de tiempo atrás se fueron tachando por ciencias escépticas como inservibles.

Gracias a esta apertura de la mente de algunas personas estas prácticas se están haciendo mas populares y principalmente en E.U y México estas enseñanzas han ido en aumento, a diferencia de la India donde estas prácticas siempre han existido y son actividades cotidianas de muchas personas.

A pesar de esto profesionales de salud aun niegan la efectividad de estas creencias y el enfoque que tiene de actuar preventivamente antes de que aparezca un síntoma/enfermedad.

Evitando la medicina alternativa los científicos huyen de los experimentos que hipotéticamente podrían demostrar que estas practicas pueden ser efectivas.

La duda y el análisis configuran el motor impulsor de la investigación científica. El nuevo conocimiento surge con mucha frecuencia de cuestionar lo que se da por cierto o incierto.

La medicina alternativa junto con la medicina tradicional pueden juntas ser una herramienta para la curación de problemas de salud, esto en base a lo explicado anteriormente.

Si la medicina alternativa nunca es explorada y probada nunca se podrá mostrar su eficiencia o ineficiencia en casos de salud de la vida real que puedan mejorar con el uso de estas prácticas.

**Conclusión**

La medicina alternativa esta incrementando su uso en todo el mundo y diferentes personas con enfermedades físico-mentales llegan a estas prácticas para tratar sus padecimientos, aunque en su mayoría este tipo de medicina es su segunda opción, en algunos casos llega a tener mayor efectividad que los tratamientos usados por la medicina tradicional (1ª opción).

A pesar de su efectividad comprobada por los practicantes de estas disciplinas, científicamente no hay una demonstración de que esta sea efectiva en su totalidad.

Otro punto en contra que tiene la medicina alternativa es el prejuicio de que las personas que la imparten no son los mejores practicantes de esta, pero al mismo tiempo la medicina tradicional no tiene efectividad en todos los padecimientos y algunos practicantes de esta ciencia tampoco son los mejores impartiéndola, así como hay buenos practicantes de medicina tradicional también hay buenos practicantes de los diferentes tipos de medicina alternativa.

Cada quien puede recurrir a la medicina que mejor le parezca según sus creencias y experiencias.

**Bibliografía**

S.N. recuperado de <https://difiere.com/medicina-tradicional-y-alternativa/>

s.n. (2020) Medicina alternativa para el alivio del dolor. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002064.htm>

U.S. department of health (2011). ¿Qué es la medicina complementaria y alternativa?. Recuperado de <https://nccih.nih.gov/sites/nccam.nih.gov/files/informaciongeneral.pdf>

S.N. (16-06-2017).terapias naturales: ventajas y desventajas. Recuperado de <https://www.hacerfamilia.com/salud/terapias-naturales-aromaterapia-masajes-quiromasaje-homeopatia-20170615144607.html>

Salas, Javier (30-10-2013). Los estudiantes de medicina rechazan el uso y promoción de las terapias alternativas. Recuperado de <http://esmateria.com/2013/10/30/los-estudiantes-de-medicina-rechazan-el-uso-y-promocion-de-las-terapias-alternativas/>

Ochoa rojas, Francisco. (29-junio-2012). El debate sobre la medicina natural y tradicional y sus implicaciones para la salud pública. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662013000100010>

Amy Norton. (9 de noviembre de 2018). Aumenta la popularidad del yoga y la meditación en EE. UU. Recuperado de <https://consumer.healthday.com/espanol/fitness-information-14/yoga-health-news-294/aumenta-la-popularidad-del-yoga-y-la-meditaci-oacute-n-en-ee-uu-739553.html>

# Meza Orozco, Nayeli.(29 de marzo de 2019). Yoga: el negocio de la meditación. Recuperado de

<https://www.reporteindigo.com/indigonomics/yoga-el-negocio-de-la-meditacion-expansion-competidores-estilo-vida-saludable/>