



Holistic Nursing

Geriatric Care



Nurse
Competence
in Aging

Integración segura de terapias complementarias y alternativas en la atención geriátrica



por CHARLOTTE ELIOPOULOS RN, MPH, ND, PhD

El uso de hierbas medicinales, acupuntura y otras terapias incluidas en el ámbito de la medicina complementaria y alternativa (MCA) no es nada nuevo. De hecho, algunas de estas terapias se han utilizado con éxito en otras partes del mundo durante miles de años. Lo que sí es nuevo es el creciente interés y uso de estas terapias por parte de los estadounidenses desde la década de 1990. Cuando Eisenberg y sus colegas informaron de que el 40% de todos los muchos médicos convencionales (medicina occidental convencional) se sorprendieron de que los estadounidenses recurrieran a la medicina complementaria y alternativa sin el conocimiento de sus médicos (Eisenberg et al, 1998; Neal 2001). Desde entonces, la Encuesta Nacional de Salud de 2007, la más completa y fiable hasta la fecha para describir el uso de las terapias de MCA, reveló que el 38,3% de los adultos estadounidenses y el 11,8% de los niños de 0 a 17 años habían utilizado algún tipo de MCA en los últimos 12 meses (Barnes et al, 2007).

La importancia de la medicina complementaria y alternativa para la atención sanitaria se vio reforzada cuando los Institutos Nacionales de la Salud crearon el Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM). El NCCAM lleva a cabo y apoya la investigación, forma a los investigadores de la MCA y proporciona información sobre la MCA; su sitio web ofrece abundante información (<http://nccam.nih.gov>). En la figura 1 se describen las categorías de MCA.

¿Quién utiliza la CAM?

La Encuesta Nacional de Salud (2007) reveló información interesante sobre las poblaciones que utilizaban la CAM. Los mayores usuarios fueron:

- mujeres
- adultos de 30 a 69 años
- personas bien formadas
- adultos que no eran pobres
- adultos que viven en Occidente
- personas que habían sido hospitalizadas en el último año
- antiguos fumadores
- adolescentes de 12 a 17 años
- niños blancos
- niños cuyo progenitor utilizó CAM

Entre las terapias de MCA más utilizadas en adultos en los últimos 12 meses se incluyen: (Barnes, et al, 2007, p3)

- Productos naturales (no vitamínicos ni minerales) (17,7%)
- Ejercicios de respiración profunda (12,7%)
- Meditación (9,4%)
- Manipulación quiropráctica u osteopática (8,6%)
- Masaje (8,3%)
- Yoga (6,1%)
- Terapias basadas en la dieta (3,6%)

Entre las terapias de MCA más utilizadas en niños en los últimos 12 meses se incluyen: (Barnes, et al, 2007, p4)

- Productos naturales (no vitamínicos ni minerales) (3,9%)
- Manipulación quiropráctica u osteopática (2,8%)
- Ejercicios de respiración profunda (2,2%)
- Yoga (2,1%)
- Tratamiento homeopático (1,3%)

Los problemas más comunes para los que se utilizaron terapias de CAM fueron:

- dolor o problemas de espalda
- dolor o problemas de cuello
- dolor o rigidez articular
- ansiedad
- depresión

Obviamente, se trata de problemas comunes entre los adultos mayores.

La mayoría de los usuarios de terapias de CAM lo hicieron sin el conocimiento o la orientación de ningún profesional de la salud. Sin duda, esto puede suponer un riesgo en la atención geriátrica, ya que los adultos mayores pueden ser:

- autodiagnosticarse y autotratarse con productos y terapias de medicina complementaria y alternativa que podrían retrasar el diagnóstico y quizás el tratamiento más adecuado de una enfermedad
- someterse sin saberlo a complicaciones asociadas a interacciones o reacciones adversas de las terapias de CAM
- malgastar fondos limitados en productos y servicios de CAM ineficaces para sus condiciones específicas

Con el uso generalizado y los riesgos potencialmente graves asociados a algunas formas de medicina complementaria y alternativa, la prudencia y la cautela son esenciales. Por otro lado, las terapias de CAM pueden ofrecer enfoques eficaces y a un precio razonable para muchos de los problemas de salud a los que se enfrentan las personas mayores, por lo que tienen un lugar en la atención geriátrica. Las enfermeras pueden marcar una diferencia decisiva a la hora de garantizar que las personas mayores obtengan el máximo beneficio con el mínimo riesgo al integrar las terapias convencionales y de MCA.

Beneficios de la medicina complementaria y alternativa para las personas mayores

Las afecciones crónicas son realidades para la vida de la mayoría de los adultos mayores. Al examinar el impacto de las afecciones crónicas en la población mayor de 65 años se observa lo siguiente (Centro Nacional de Estadísticas de Salud de Estados Unidos, 2009):

- Casi la mitad sufre artritis.
- Más de un tercio padece hipertensión.
- Casi un tercio tiene una discapacidad auditiva.
- Más de una cuarta parte padece alguna enfermedad cardíaca.
- Más de 1 de cada 8 tiene una discapacidad visual.
- Casi otro 1 de cada 8 tiene una deformidad o una deficiencia ortopédica.
- Casi el 10% padece diabetes.
- Aproximadamente 1 de cada 12 padece hemorroides y varices

No sólo la mayoría de las personas mayores padece una enfermedad crónica, sino que la mayoría tiene que vivir y gestionar varias enfermedades crónicas al mismo tiempo.

A pesar del alto riesgo de efectos secundarios y reacciones adversas en los adultos mayores, los medicamentos son un medio importante para el tratamiento de enfermedades crónicas en esta población. Sin embargo, muchas enfermedades crónicas pueden tratarse con diversas terapias de medicina complementaria y alternativa. El uso de la medicina complementaria y alternativa tiene varias ventajas para las personas mayores:

La medicina complementaria y alternativa aprovecha las capacidades del cuerpo. El cuerpo humano tiene una capacidad asombrosa para curarse a sí mismo, como demuestra la producción de anticuerpos para combatir las bacterias y la reparación de fracturas y laceraciones. A diferencia de la mayoría de los tratamientos convencionales, que actúan haciendo algo *en* el cuerpo para controlar una enfermedad, la mayoría de las terapias de medicina complementaria y alternativa tienen como objetivo reforzar las defensas y la capacidad de curación del propio organismo para que pueda *valerse por sí mismo*. Unas defensas fortalecidas y sanas ofrecen a los adultos mayores beneficios que van más allá del control de los síntomas.

Se tiene en cuenta el estado de salud total. La medicina complementaria y alternativa no considera los síntomas de forma aislada, sino que tiene en cuenta las prácticas sanitarias en su conjunto. Se promueven prácticas saludables y un estilo de vida equilibrado no sólo para controlar las enfermedades existentes, sino también para prevenir otras nuevas y mejorar el estado de salud general.

La medicina complementaria y alternativa considera a la persona de forma holística. Centrarse en el tratamiento de síntomas o sistemas corporales minimiza la realidad de que las personas son combinaciones complejas de cuerpos, mentes y espíritus únicos. Cada una de estas facetas es inseparable de las demás; se afectan y se ven afectadas mutuamente.

La medicina complementaria y alternativa tiene en cuenta esta interconexión al evaluar y abordar los aspectos físicos, mentales y espirituales de una persona.

Las prácticas curativas se adaptan al individuo. La composición única de cuerpo, mente y espíritu que representa cada individuo significa que la causa, la manifestación y el tratamiento de dolencias o enfermedades similares pueden diferir enormemente de una persona a otra. Esto es especialmente cierto en el caso de los adultos mayores, cada uno de los cuales es el producto de un proceso de envejecimiento individualizado. Las prácticas integrales de medicina complementaria y alternativa ofrecen medidas curativas personalizadas.

La medicina complementaria y alternativa fomenta el autocuidado. Con demasiada frecuencia, la gente ignora las prácticas básicas de promoción de la salud y luego acude a un médico para que "arregle" un problema una vez que se presenta. La medicina complementaria y alternativa, en cambio, anima a las personas a asumir un papel activo en su salud y curación. Se enseña a las personas las prácticas de autocuidado, se les guía en su uso y se les ayuda a explorar los obstáculos que podrían interponerse en su camino. Las personas mayores adquieren autonomía cuando se les anima a responsabilizarse al máximo de sus cuidados.

El adulto mayor se siente honrado al recibir la atención necesaria. La visita abreviada al consultorio, común en la práctica convencional, hace que muchas personas mayores sientan que deben ser selectivas en lo que comparten con su proveedor de atención médica para no ocupar demasiado tiempo. Como resultado, es posible que no se compartan las preguntas, los problemas emocionales, las preocupaciones socioeconómicas y las cuestiones espirituales que afectan a la salud. Por el contrario, es más probable que los profesionales de la medicina complementaria y alternativa dediquen tiempo a conocer a la

persona en su totalidad -cuerpo, mente y espíritu- y aborden las necesidades de forma holística. Dedicar a las personas mayores el tiempo y la atención que necesitan indica que se les considera personas importantes y no imposiciones.

La mayoría de las terapias de CAM son más seguras y suaves que las terapias convencionales. Una variedad de cambios relacionados con la edad, combinados con el alto volumen y la naturaleza de los medicamentos utilizados, hacen que los fármacos conlleven muchos riesgos para los adultos mayores. Aunque hay enfermedades para las que los fármacos proporcionan beneficios notables, hay otras enfermedades que pueden tratarse y mejorarse mediante enfoques de medicina complementaria y alternativa de menor riesgo.

Con los muchos beneficios que pueden derivarse del uso de la MCA, las enfermeras geriátricas beneficiarían a los adultos mayores ayudándoles a integrar la MCA con las terapias convencionales. Esto requiere que las enfermeras comprendan el uso previsto y seguro de las diversas terapias de MCA, eduquen a las personas mayores en el uso adecuado de la MCA y se preparen para ofrecer terapias de MCA seleccionadas como parte de su práctica.

Terapias específicas de CAM y consideraciones de enfermería

Existen numerosas terapias de medicina complementaria y alternativa, algunas de ellas respaldadas por numerosas investigaciones y otras por testimonios limitados. El hecho de que una terapia de medicina complementaria y alternativa no cuente con pruebas científicas de su eficacia, aunque es importante tenerlo en cuenta, debe relativizarse. Hasta la pasada década, el interés por investigar la medicina complementaria y alternativa era mínimo. El uso de la medicina complementaria y alternativa por parte de los estadounidenses era limitado, la medicina convencional dominaba como forma legítima de atención y existían pocos incentivos para que el sector privado invirtiera fondos en la investigación de la medicina complementaria y alternativa. Sin embargo, cualquiera que haya utilizado Internet probablemente haya tenido la experiencia de ver anuncios de "productos naturales para adelgazar", "estimulantes sexuales a base de plantas" y "nuevas dietas revolucionarias", ricos en testimonios pero no siempre tan ricos en pruebas sólidas de eficacia y seguridad. El discernimiento, por tanto, es necesario. Hay que preguntarse por el contenido del producto, las credenciales de los profesionales de la medicina complementaria y alternativa y los hechos que respaldan las afirmaciones. Dicho esto, vamos a examinar lo que se sabe sobre algunas de las terapias de medicina complementaria y alternativa más comunes que podrían resultar útiles en la atención geriátrica.

Acupuntura

La acupuntura, aunque relativamente nueva en EE.UU., es un tratamiento que se ha utilizado en la medicina tradicional china (Pantalla 2) durante más de dos mil años. Consiste en colocar agujas especiales bajo la piel en puntos de acupuntura a lo largo de los meridianos para estimular el flujo de energía y restablecer el equilibrio *del Qi*.

La acupuntura estimula diversas respuestas, como el cambio de la presión arterial, la frecuencia cardíaca, la respuesta del sistema inmunitario, la actividad cerebral y las funciones endocrinas. De todas las terapias de CAM, la acupuntura es la más ampliamente investigada, con beneficios demostrados para muchas condiciones de salud, incluyendo dolor, angina de pecho, náuseas, adicciones, asma y depresión. De hecho, la Organización Mundial de la Salud ha descrito más de cien afecciones diferentes que pueden beneficiarse del tratamiento con acupuntura.

Las reacciones adversas y las complicaciones de la acupuntura son poco frecuentes. Algunas personas se sienten débiles y mareadas después de un tratamiento, lo que debe tenerse en cuenta en el caso de las personas mayores, que corren un mayor riesgo de sufrir hipotensión postural cuando se levantan de una posición tumbada. Permitir que la persona mayor cambie lentamente de posición y ofrecerle ayuda cuando se levanta de la mesa de tratamiento son medidas de seguridad beneficiosas.

La acupuntura debe practicarla un acupuntor cualificado. Consulte la división de licencias del departamento de salud de su estado para conocer los requisitos que deben cumplir los acupuntores en su estado concreto. Para obtener información general sobre la acupuntura, puede ponerse en contacto con:

Alianza de Acupuntura y Medicina Oriental

www.acuall.org

Asociación Americana de Acupuntura y Medicina Oriental

866-455-7999

www.aaaomonline.org

Academia Americana de Acupuntura Médica

310-364-0193

www.medicalacupuncture.org

Aromaterapia

La aromaterapia, una rama de la fitoterapia que se remonta a miles de años atrás, es el uso terapéutico de aceites esenciales derivados de plantas. Los verdaderos aceites esenciales son destilados al vapor o extractos exprimidos de plantas aromáticas. Estos aceites se inhalan o se aplican sobre la superficie de la piel (mediante baños, compresas, masajes) y estimulan la liberación de neurotransmisores en el cerebro para producir resultados específicos.

Por benignos que parezcan, los aceites esenciales deben utilizarse correctamente o pueden causar problemas. Los aceites esenciales no deben administrarse por vía oral a menos que lo haga un terapeuta capacitado para ello. Hay que tener cuidado de mantener el aceite alejado de los ojos; si el aceite entra en el ojo, hay que enjuagarlo con leche o un aceite portador seguido de agua (no hay que enjuagarlo primero con agua porque el aceite no se disuelve en agua). No deben utilizarse sin diluir sobre la piel; la frágil piel de las personas mayores puede ser sensible a cualquiera de estos aceites, por lo que hay que vigilar las reacciones. Las personas con asma y alergias pueden ser sensibles a los aceites esenciales, por lo que es mejor no utilizar la aromaterapia con estas personas. Los aceites deben guardarse en un recipiente oscuro cerrado, en un lugar fresco.

Los aceites esenciales pueden interactuar con los medicamentos. Por ejemplo:

- La hierba limón de las Indias Occidentales (*cymbopogon citrates*) puede aumentar los efectos de la morfina
- La menta puede reducir los efectos de la quinidina
- La lavanda puede aumentar los efectos de los barbitúricos
- Los aceites con efecto calmante y sedante pueden potenciar la acción de los tranquilizantes, anticonvulsivos y antihistamínicos.

Este pequeño ejemplo de interacciones demuestra los riesgos potenciales que conlleva el uso de la aromaterapia sin un conocimiento sólido de sus efectos. Corresponde a las enfermeras investigar los efectos de los aceites esenciales antes de recomendar su uso o utilizarlos con los clientes.

Existen varios programas de aromaterapia que pueden preparar a los enfermeros para utilizar la aromaterapia de forma responsable:

Aromaterapia clínica para profesionales de la salud Correo electrónico:

rjbinfo@aol.com

www.rjbuckle.com

Instituto de Aromaterapia Integrativa

www.Aroma-RN.com

Instituto de Aromaterapia, Programa de Consultores de Aromaterapia

www.instituteofaromatherapy.com

Asociación Nacional de Aromaterapia Holística (NAHA)

509-325-3419

www.naha.org

Biorretroalimentación

La biorretroalimentación es el proceso de aprender a controlar las respuestas corporales de forma consciente y voluntaria. El proceso permite a las personas identificar los cambios asociados con síntomas específicos y desarrollar medidas para alterar esos cambios. Aunque la relajación es un resultado de los ejercicios de biorretroalimentación, la atención se centra en una respuesta específica y no en lograr una relajación general.

Al principio, se utilizan equipos (por ejemplo, electromiograma, galvanómetro, termistor) para ayudar a ganar sensibilidad a los cambios internos. A medida que la persona se familiariza con los síntomas y las formas de obtener respuestas, disminuye la necesidad de que el equipo proporcione información.

La biorretroalimentación ha demostrado ser beneficiosa en el tratamiento de las cefaleas tensionales y la hipertensión, síndrome del intestino irritable, síndrome de Raynaud, incontinencia urinaria y fecal, arritmias cardíacas, ansiedad y estrés. Se ha demostrado que las personas que han sufrido accidentes cerebrovasculares mejoran la marcha, la presión y el agarre con el uso de la biorretroalimentación.

Para poder utilizar la biorretroalimentación, las personas deben tener la capacidad cognitiva de aprender, retener información y seguir instrucciones, lo que subraya la necesidad de realizar una evaluación exhaustiva del estado mental antes de iniciar el tratamiento.

Aunque la biorretroalimentación tiene un bajo riesgo de reacciones adversas y las enfermeras pueden aplicar formas de ella sin peligro, se necesita formación para adquirir conocimientos y destreza en esta terapia; existen programas especiales para que los profesionales puedan obtener un certificado. Para más información, puede ponerse en contacto con

Asociación de Psicofisiología Aplicada y Biofeedback e Instituto de Certificación en Biofeedback

800-477-8892

www.aapb.org

Quiropráctica

Aunque existen pruebas de que los chinos y los griegos utilizaban la manipulación de la columna vertebral para tratar diversas afecciones hace varios siglos, no fue hasta el siglo 19th cuando la terapia quiropráctica se convirtió en una especialidad reconocida en EE.UU. Esta terapia de curación manual se basa en la creencia de que los desajustes de la columna vertebral (subluxaciones) pueden crear presión sobre los nervios, causando dolor y disfunción de los sistemas corporales.

Normalmente, un quiropráctico obtendrá un historial médico detallado y examinará la columna vertebral. Los resultados determinarán los tratamientos utilizados. Muchos quiroprácticos combinan otras terapias con sus ajustes vertebrales.

Dado que la quiropráctica está aceptada en EE.UU. desde hace más de un siglo y a menudo es reembolsada por las aseguradoras, muchas personas tienen experiencia con esta terapia. De hecho, aproximadamente el 8% de los adultos estadounidenses han utilizado los servicios de un quiropráctico (National Center for Complementary and Alternative Medicine, 2012). El dolor de espalda es la razón más frecuente por la que la gente visita a un quiropráctico, aunque esta terapia también puede beneficiar a otras afecciones, como el asma, la artritis, las adicciones, los dolores de cabeza y los espasmos musculares.

Los adultos mayores deben tener cuidado con la quiropráctica. Los huesos osteoporóticos, comunes en la población de edad avanzada, pueden fracturarse con mucha facilidad, y las personas con enfermedad articular degenerativa podrían experimentar un mayor daño y dolor articular.

Para ser quiropráctico se requiere una formación considerable. Los profesionales sin esta formación no deben intentar la manipulación vertebral, ya que pueden producirse complicaciones graves.

Entre las organizaciones que pueden proporcionar información adicional sobre esta especialidad se incluyen:

Asociación Americana de Quiropráctica
703 276 8800
www.acatoday.org

Federación de Juntas de Licencias Quiroprácticas
970-356-3500
www.fclb.org

Alianza Quiropráctica Mundial
800-347-1011
www.worldchiropracticalliance.org

Sanción Energética / Terapias Táctiles

La curación energética se basa en las leyes de la física cuántica que reconocen que la energía es materia y que todos los seres vivos generan campos vibratorios. Existe un estado saludable cuando la energía fluye libremente dentro del individuo y entre el individuo y el entorno. Los síntomas y la enfermedad surgen de una interrupción en la calidad y cantidad del flujo energético. Para tratar esta situación, el profesional transfiere energía para estimular la curación.

El primer contacto importante de las enfermeras con la curación energética fue a través del trabajo de Dolores Krieger y Dora Kunz, que desarrollaron la técnica del *Toque Terapéutico*. (TT) en la década de 1970. El término Toque Terapéutico es un término equivocado, ya que la terapia no implica realmente un contacto físico directo, sino más bien el contacto del campo energético. Antes de iniciar un tratamiento, los profesionales se centran en sí mismos y movilizan sus propios recursos

curativos. Se centran en el cliente con toda su atención y pensando intencionadamente en su curación. Mantienen las manos a escasos centímetros de la piel del paciente, moviéndolas de forma intencionada. A medida que atraen la energía universal, la transfieren al cliente.

El toque curativo, una técnica desarrollada posteriormente por Janet Mentgen, incorpora componentes del TT y otras terapias energéticas, y *el Reiki*, una antigua práctica budista que se basa en la creencia de que la energía espiritual puede canalizarse a través del practicante, son otras formas de curación energética.

Reiki significa energía vital universal y es una forma de curación energética desarrollada en Japón. Se diferencia de la TT y la TH en que el practicante canaliza la energía hacia el receptor imponiendo sus manos sobre la persona durante varios minutos y manteniéndolas por encima del cuerpo. Un maestro de Reiki enseña a los practicantes en una serie de sesiones intensivas en las que los conocimientos del maestro se transmiten al aprendiz a través de sintonizaciones.

Las terapias de sanación energética pueden aliviar el dolor, la ansiedad y el estrés. La mayoría de las personas que se someten a estas terapias experimentan una sensación de relajación tras el tratamiento.

Aunque el potencial de complicaciones físicas es casi inexistente, hay que tener cuidado para asegurarse de que no se sustituyan los exámenes diagnósticos y los cuidados convencionales esenciales por estos tratamientos. Además, algunos clientes pueden sentir angustia espiritual si reciben curación energética, ya que les puede preocupar cuál y quién es la fuente de la energía. Por ejemplo, un cristiano que cree que la curación procede directamente de Jesucristo puede reaccionar negativamente al recibir energía curativa procedente de una fuerza universal imprecisa. La Iglesia católica ha adoptado la postura de que los católicos no deben someterse a esta terapia (Comité de Doctrina, Conferencia Episcopal de Estados Unidos, 2009).

Es útil evaluar las creencias espirituales, explicar claramente la terapia y obtener el consentimiento antes de ofrecer el tratamiento.

La mayoría de los practicantes de terapias energéticas son enfermeros. Para informarse sobre los programas de formación, póngase en contacto con

Healing Touch International
303-989-7982
www.healingtouchinternational.org

Programa Toque Sanador
(303) 989-0581
www.healingtouchprogram.com

Therapeutic Touch International Association, Inc.
(Antes Nurse Healers - Professional Associates International, Inc)
877-326-4714
www.therapeutic-touch.org

Sociedad Internacional para el Estudio de las Energías Sutiles y la Medicina Energética (ISSSEEM)
303-425-4625
www.issseem.org

Centro Internacional de Formación en Reiki
800-332-8112
www.reiki.org

Imaginería guiada

Si alguna vez has sido capaz de sentir alegría cerrando los ojos e imaginando que estás con alguien que te importa o en un lugar que es especial para ti, has experimentado los efectos de la imaginería. La imaginería es un proceso en el que una representación mental de un objeto, lugar o situación crea una respuesta específica en el cuerpo. Cuando la enfermera ayuda al cliente a utilizar imágenes con fines terapéuticos, se considera imaginería guiada. Se diferencia de la hipnosis en que el individuo crea sus propias imágenes en lugar de que el terapeuta le sugiera una.

La imaginería comienza estableciendo el objetivo o resultado deseado. A continuación, se guía al cliente para que alcance un estado de relajación profunda; para ello son beneficiosos los ejercicios de relajación progresiva. Cuando está totalmente relajado, el cliente se centra en una imagen que refleja el resultado deseado. Por ejemplo, durante una prueba diagnóstica que ponga nervioso al paciente, la enfermera puede guiarle para que se relaje y pedirle que piense en un lugar tranquilo que haya visitado. O, cuando se administra un analgésico, la enfermera puede pedir al cliente que cierre los ojos y se imagine el medicamento viajando por su sangre, llegando a la zona dolorida y disolviendo lentamente el dolor. Las imágenes pueden ir acompañadas de afirmaciones.

La imaginación es eficaz para tratar el dolor y estimular respuestas curativas. Existen cintas con guiones de imaginería guiada que los clientes pueden utilizar. Los enfermeros pueden recibir formación especial en Imaginería:

Imagery International

541-632-4197

<http://imageryinternational.org>

Academia de Imaginería Guiada

800-726-2070

www.interactiveimagery.com

Medicina Herbal (Medicina Botánica, Fitoterapia)

Las hierbas se han utilizado como remedios curativos durante siglos en todas las culturas. Cuando se utilizan con fines terapéuticos, se clasifican según sus efectos (por ejemplo, antiinflamatorias, hipotensoras, laxantes, estimulantes, tónicas). Las hierbas pueden tomarse internamente en forma de infusiones, cápsulas, comprimidos, tinturas y jarabes, o utilizarse externamente en baños, compresas, cataplasmas, ungüentos y aceites.

No sólo existen numerosas hierbas, cada una con sus acciones específicas, sino que, además, distintas partes de una misma hierba pueden tener efectos diferentes. Por ejemplo, la hoja del diente de león tiene un efecto diurético, mientras que su raíz es laxante. Esto demuestra la importancia de conocer e investigar las hierbas antes de utilizarlas con fines terapéuticos.

Además de asegurarte de que utilizas la hierba correcta para el fin previsto, un uso bien informado de las hierbas puede ayudar a reducir las complicaciones que podrían surgir al utilizar estos remedios de forma incorrecta.

Considere estos ejemplos:

- el laurel puede elevar la presión arterial y provocar edemas
- el uso prolongado de cohosh negro puede causar disfunción hepática
- el ajo y el ginkgo biloba pueden retrasar el tiempo de coagulación
- el espino blanco, en grandes dosis, puede provocar descensos drásticos de la tensión arterial
- La hierba de San Juan puede interactuar con los inhalantes para el asma, los alimentos ahumados y el café; puede causar fotosensibilidad
- grandes cantidades de regaliz durante un periodo prolongado pueden provocar retención de sodio y depleción de potasio

Las plantas medicinales pueden ser útiles para mejorar el estado de salud y controlar los síntomas de muchas enfermedades geriátricas. Por ejemplo, la equinácea puede reforzar el sistema inmunitario y reducir la necesidad de antibióticos, evitando así a las personas mayores el problema de desarrollar infecciones resistentes a los antibióticos; el ginkgo biloba puede mejorar la función cognitiva en algunas personas; el espino blanco puede controlar la hipertensión sin los efectos secundarios de los fármacos antihipertensivos. Las enfermeras pueden abogar por el uso de hierbas cuando sea apropiado y asegurarse de que se utilizan correctamente; sin embargo, las enfermeras deben asegurarse de que no recetan remedios a base de hierbas, ya que esto podría interpretarse como algo que va más allá del ámbito de la práctica de la enfermería y la práctica de la medicina o la terapia nutricional sin la debida licencia. Existen muchos libros de referencia sobre plantas medicinales que pueden ser útiles en una biblioteca de enfermería. Se puede obtener información adicional a través de:

Fundación para la Investigación sobre Hierbas
303-449-2265
www.herbs.org

Consejo Botánico Americano
512-926-4900
www.herbalgram.org

Gremio Herborista Americano
617-520-4372
www.americanherbalistsguild.com

Homeopatía

El fundamento de la homeopatía surge de sus palabras raíz: *homoios* que significa similar y *pathos* que significa sufrimiento. Este sistema de curación se basa en el principio de que se ayuda al sufrimiento administrando una sustancia biológica (vegetal, animal o mineral) que produzca síntomas similares a los causados por la afección. Este principio, conocido como la "Ley de los Similares", puede parecer desconcertante hasta que nos damos cuenta de que es el mismo principio en el que se basan las vacunas.

Los remedios homeopáticos están muy diluidos; cuanto más diluida está la sustancia, más potente es.

Tras realizar un amplio historial y evaluar a la persona, el homeópata prescribirá y, a menudo, preparará un remedio específico (aunque muchas personas utilizan preparados genéricos de venta libre para un fin general, como la fiebre del heno o el dolor muscular). Las reacciones a la sustancia se evalúan utilizando la Ley de la Cura que establece que los síntomas:

- pasar de órganos vitales a partes menos vitales del cuerpo
- se mueven desde el interior del cuerpo hacia el exterior
- desaparecen en orden inverso a su aparición

La sustancia es eficaz y se está produciendo la curación si los síntomas responden de esta manera. Además, los síntomas pueden empeorar, lo que podría ser una señal de que la curación ha comenzado.

Como ya se ha dicho, los remedios homeopáticos son sustancias diluidas, tan diluidas que sólo queda un rastro de la sustancia original. Aunque sea contrario a la lógica, estas sustancias diluidas funcionan para razones que no se comprenden del todo. Se ha demostrado que los remedios homeopáticos son eficaces para el tratamiento de artritis, alergias, dolores de cabeza, dolores musculares, sinusitis, problemas cardiovasculares, alteraciones endocrinas y otras afecciones. Debido a su naturaleza diluida, el riesgo de complicaciones es extremadamente bajo. El mayor riesgo reside en evitar o posponer la atención médica necesaria debido al autotratamiento con remedios homeopáticos.

Los remedios homeopáticos están regulados por la Food and Drug Administration. Los nombres de los homeópatas preparados y la información sobre el uso de sustancias homeopáticas pueden obtenerse a través de la:

Centro Nacional de Homeopatía
703-548-7790
www.homeopathic.org

Sociedad Norteamericana de Homeópatas (NASH)
206-720-7000
www.homeopathy.org

Hipnoterapia

La hipnosis es un estado de trance inducido en el que una persona está abierta a la sugestión. Los antropólogos han encontrado pruebas del uso de estados de trance como parte de las prácticas curativas en prácticamente todas las culturas primitivas; sin embargo, fue hace apenas medio siglo cuando la medicina occidental reconoció la hipnoterapia como un tratamiento médico válido.

El estado hipnótico se consigue llevando al cuerpo a un estado de gran relajación. Durante este estado de trance se ofrecen sugestiónes a la persona. Si el estado es superficial, lo más probable es que la persona no siga una sugestión posthipnótica, mientras que en un estado profundo (sonambulismo) sí seguirá la sugestión. Una sesión puede durar entre 60 y 90 minutos. La mayoría de las personas son capaces de ser hipnotizadas; en el éxito de la sesión influyen la disposición de la persona a participar en la terapia, el grado de confianza entre el terapeuta y el cliente y el control de las distracciones ambientales.

La hipnoterapia puede ayudar a una gran variedad de trastornos, como el dolor crónico, las migrañas, la ansiedad, las adicciones, el síndrome del sonido irritable y los problemas de conducta. La hipnoterapia está contraindicada en personas con psicosis, trastornos antisociales de la personalidad y afecciones psiquiátricas orgánicas. Las siguientes organizaciones pueden ayudarle a localizar hipnoterapeutas acreditados:

Junta Americana de Hipnoterapia
800-800-MIND
www.hypnosis.com

Sociedad Americana de Hipnosis Clínica
630-980-4740
www.asch.net

Instituto Americano de Meditación
518-674-8714
www.americanmeditation.org

Sociedad de Hipnosis Clínica
315-652-7299
www.hypnosis-research.org

Centro de Medicina Mente-Cuerpo
202-966-7338
www.cmbm.org

Masaje

El masaje terapéutico consiste en la manipulación de los tejidos blandos mediante movimientos de frotamiento, rodamiento, presión, palmadas y golpecitos. Cuando el masaje se combina con la manipulación de tejidos profundos, la conciencia del movimiento y el equilibrio energético, se denomina trabajo corporal. Hay una gran variedad de técnicas que constituyen el masaje y el trabajo corporal, como el masaje sueco, el masaje linfático, la técnica Alexander, el Rolfing, el enfoque Trager y la reflexología. Según el tipo de técnica utilizada, el masaje puede favorecer la relajación o desbloquear canales energéticos.

El masaje estira y afloja los músculos y tejidos conjuntivos, mejora el flujo sanguíneo y linfático y estimula la liberación de endorfinas y serotonina en el cerebro y el sistema nervioso. Estos efectos hacen que el masaje sea beneficioso para aliviar el dolor, los edemas, la congestión respiratoria, el estreñimiento, la depresión y la ansiedad.

Algunos masajes pueden provocar alteraciones del pulso y la tensión arterial, lo que podría predisponer a los ancianos a sufrir caídas cuando intenten levantarse después de recibir el tratamiento. También debe tenerse en cuenta la fragilidad de la piel de las personas mayores para evitar que los frotamientos y amasamientos agresivos provoquen desgarros cutáneos.

El masaje terapéutico supera la técnica del masaje básico de espalda; las enfermeras necesitan formación adicional para ofrecer este tipo de terapia. Algunos estados exigen que quien ofrezca masajes sea un masajista titulado. Para asegurarse de que no infringen las leyes, es conveniente que los enfermeros comprueben los requisitos para dar masajes en sus respectivos estados. Además, se puede obtener información en:

Asociación Americana de Terapia de Masaje

877-905-2700

www.amtamassage.org

Centro de Recursos de Masaje Corporal

www.massageresource.com

Profesionales Asociados de Carrocería y Masaje

800-458-2267

www.abmp.com

Meditación

Al igual que muchas otras terapias de medicina complementaria y alternativa, la meditación se practica en otras partes del mundo desde hace miles de años, pero en EE.UU. es famosa desde la década de 1970. Fue entonces cuando el Dr. Herbert Benson (1975) compartió sus investigaciones sobre los efectos positivos para la salud física y mental de esta práctica. El interés y la práctica de la meditación han crecido desde entonces.

La meditación es una actividad que calma la mente y profundiza la atención y la conciencia.

Existen varias formas de meditación:

- *Meditación concentrativa* en la que la persona se centra en la respiración, una imagen o un sonido (por ejemplo, un mantra) para profundizar en la atención y la conciencia.
- *Meditación de atención plena* en la que se presta atención a las sensaciones, sentimientos y pensamientos que se experimentan. Esto ayuda a tomar conciencia del momento presente.

Dado que la meditación relaja, puede resultar útil para cualquier afección que pudiera beneficiarse de la reducción del estrés, como la hipertensión, la ansiedad y la depresión. Se ha demostrado que reduce la actividad convulsiva y mejora la función inmunitaria. La mayoría de las personas que meditan afirman tener mayores niveles de energía, una mejor función mental y una mayor autoestima.

Los adultos mayores con problemas cognitivos o de atención no son buenos candidatos para la meditación. Del mismo modo, las personas con ciertos problemas psiquiátricos pueden no ser apropiadas para esta práctica. Además de examinar las condiciones cognitivas y mentales que podrían afectar al éxito de la meditación, es útil evaluar la compatibilidad de la meditación con las creencias espirituales de la persona.

Algunas personas creen que dejar la mente en reposo es una oportunidad para que influyan fuerzas malignas; es necesario analizar este tipo de cuestiones antes de sugerir y enseñar la meditación a los clientes para evitar causarles angustia espiritual.

Existen muchos libros y cintas de audio que pueden guiar a las personas a través de ejercicios de meditación. Además, se puede obtener información sobre esta práctica a través de:

Instituto Americano de Meditación
518-674-8714
www.americanmeditation.org

El Centro de Estudios Mente-Cuerpo
202-966-7338
www.cmbm.org

Naturopatía

Durante siglos, los curanderos han creído que el cuerpo podía curarse de forma natural si se le proporcionaba una nutrición adecuada, agua pura, aire fresco, ejercicio, descanso adecuado y luz solar. En el siglo 19th, se desarrolló un sistema médico a partir de esta creencia conocido como naturopatía. A principios del siglo XX, la naturopatía gozaba de gran popularidad; sin embargo, a medida que la tecnología médica y los medicamentos milagrosos ofrecían curas espectaculares para las enfermedades, la naturopatía siguió el camino del Ford Modelo-T. Sólo en las últimas décadas, a medida que los consumidores recuperaban el interés por las curas naturales y la vida sana, y aumentaban los peligros de la tecnología médica y los fármacos, la naturopatía ha recuperado cierto estatus.

Los naturópatas hacen hincapié en las prácticas para prevenir la enfermedad. Si la enfermedad está presente, ayudan al cliente a establecer prácticas que facilitan la curación y utilizan remedios naturales (por ejemplo, hierbas medicinales, dietas) según proceda. Gran parte del trabajo de los naturópatas consiste en educar a los clientes, colaborar con ellos en el desarrollo de mejores hábitos de salud y entrenar y reforzar los comportamientos. Algunos naturópatas integran prácticas con la medicina convencional, mientras que otros rechazan el uso de medicamentos.

La naturopatía ofrece opciones más suaves para las personas mayores que muchas terapias convencionales y hace hincapié en prácticas de promoción de la salud que pueden ser muy beneficiosas, por lo que podría servir de magnífico complemento a las habilidades de enfermería en la atención geriátrica. Los naturópatas se preparan de varias maneras. La formación más intensa es la que se imparte en el puñado de facultades de medicina naturista que exigen residencia; la menos intensa es la que se imparte en programas por correspondencia. Escuelas como el Clayton College of Natural Health (www.ccnh.edu) ofrecen un programa de naturopatía a distancia que proporciona la teoría para complementar las habilidades clínicas y la formación de los enfermeros. Se puede obtener más información a través de:

Asociación Americana de Médicos Naturópatas

866-538-2267

www.naturopathic.org

Tai Chi

Al igual que otras prácticas de la medicina tradicional china, el tai chi se practica desde hace siglos para aumentar el flujo de *Qi*. Este ejercicio lento combina movimiento físico, respiración y meditación. Ha demostrado ser beneficioso para muchas afecciones geriátricas, como el equilibrio, la hipertensión, los mareos, los problemas de espalda y la inmunidad deprimida. El lento estiramiento y giro del cuerpo proporciona un ejercicio beneficioso que la mayoría de los adultos mayores pueden realizar sin dificultad.

El hecho de que muchas residencias de ancianos ayuden a las personas mayores a practicar tai chi corrobora que no se trata de un ejercicio muy agotador. Las personas mayores deben ser capaces de mantenerse en pie con seguridad y seguir instrucciones. Existen vídeos que pueden guiar a las personas mayores a través de este ejercicio. Hay información disponible a través de:

Sociedad Internacional de Tai Chi Taoísta

(416) 656-2110 (Canadá)

www.taoist.org

Tai Chi para la salud <http://nccam.nih.gov/health/taichi/>

Día Mundial del Tai Chi y el Qigong

913-648-2256

www.worldtaichiday.org

Yoga

Cuando algunas personas piensan en el yoga se imaginan cuerpos en posturas contorsionadas. En realidad, el yoga combina ejercicios de respiración, meditación y diversas posturas (asanas). Esta práctica de 5000 años de antigüedad trabaja para integrar el cuerpo, la mente y el espíritu de modo que se consiga el equilibrio y la salud.

Las diversas posturas de yoga estimulan las glándulas endocrinas, la circulación y el sistema nervioso, y mejoran la inmunidad, el equilibrio, la resistencia, la flexibilidad y la amplitud de movimiento. El yoga ha demostrado ser útil en el tratamiento de dolores de cabeza, asma, dolor de espalda, insomnio e hipertensión. Los múltiples beneficios para la salud hacen del yoga una práctica que debería fomentarse en todas las personas mayores.

Hay muchos vídeos y libros que pueden servir de guía para hacer yoga. Se pueden hacer modificaciones de las asanas para las personas mayores. Incluso las personas mayores que se desplazan en silla pueden realizar estiramientos que pueden ser beneficiosos. Para más información, puede ponerse en contacto con

Asociación Americana de Yoga

800-226-5859

www.americanyogaassociation.org

Alianza del Yoga

877-921-YOGA (9642)

www.yogaalliance.org

Fundación para la Investigación del Yoga

(305) 666-2006

<http://yrf.org>

Consideraciones sobre el uso de la medicina complementaria y alternativa en la atención geriátrica

La medicina complementaria y alternativa puede resultar beneficiosa para muchos de los trastornos de salud comunes en la tercera edad. Las enfermeras desempeñan un papel importante a la hora de identificar las afecciones para las que podrían utilizarse las terapias de MCA y ayudar a su aplicación adecuada (véase la pantalla 3).

Muchas de las terapias de CAM que podrían tener un papel en los cuidados geriátricos podrían integrarse en la práctica enfermera. De hecho, existen argumentos sólidos para que la enfermería desempeñe un papel de liderazgo en la implementación de la CAM porque:

- representan el mayor número de profesionales sanitarios
- proporcionar una atención integral y holística
- trabajan en entornos clínicos más diversos que cualquier otro profesional sanitario
- están especialmente preparados para diferenciar la normalidad de la enfermedad, proporcionar intervenciones para la promoción de la salud y la atención relacionada con la enfermedad, y utilizar una amplia gama de tecnología médica y artes curativas
- son defensores de los clientes más que de productos o prácticas concretas
- gozan de la confianza y la estima de los consumidores

Con el derecho al liderazgo en este ámbito de los cuidados, las enfermeras también tienen responsabilidades que incluyen:

- garantizar que las intervenciones de medicina complementaria y alternativa se integren en una práctica de enfermería holística e integral
- obtener formación y experiencia adicionales para el uso de terapias de medicina complementaria y alternativa, según sea necesario
- ejercer dentro del ámbito legal de su licencia
- mantenerse al día del creciente acervo de conocimientos sobre las terapias de medicina complementaria y alternativa
- promover e investigar los efectos de las terapias de medicina complementaria y alternativa en las personas mayores

Referencias

Barnes, P., Bloom, B., y Nahin, R. (2007). *Uso de medicina complementaria y alternativa entre adultos: Estados Unidos, 2007*, National Health Statistics Report (12), 10 de diciembre de 2008.

Barnes, P., Powell-Griner, E., McFann, K., y Nahin, R. (2004). Advance Data Report #343, Complementary and alternative Medicine Use Among Adults: Estados Unidos, 2002, 27 de mayo de 2004.

Benson, H. (1975) *La respuesta de relajación*. New York: Morrow.

Eisenberg, D., Davis, R.B., Ettner, S.L. et al (1998). Trends in alternative medicine use in the United States, 1990-1997: Resultados de una encuesta nacional de seguimiento. *Journal of the American Medical Association*, 280, 1569- 1575.

Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa, (2014). Quiropráctica: una introducción. <http://nccam.nih.gov/health/chiropractic/introduction.htm>. Consultado el 15/10/14.

Neal, R. (2001). Report by David M. Eisenberg, M.D., on Complementary and alternative medicine in the United States: Overview and patterns of use. *Revista de medicina alternativa y complementaria*. 2 de diciembre de 2001, 7(suplemento 1), 19-21.

Centro Nacional de Estadísticas Sanitarias de EE.UU.. [2003]. Vital and health statistics. <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/disable.htm> , Recuperado el 1/5/09.

Bibliografía

Sociedad Americana del Cáncer (2009). *Guía completa de terapias complementarias y alternativas para el cáncer de la Sociedad Americana del Cáncer*. Sociedad Americana del Cáncer: Atlanta, GA.

Bergman, T.F. (2010). *Chiropractic Technique: Principles and Procedures*, 3ed. Louis, MO: Mosby.

Carlson, L.K. (2002). Reimbursement of Complementary and Alternative Medicine by Managed Care and Insurance Providers. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 8(1), 38-49.

Cert, S.P. y Cert, L.P. (2012). *Aromatherapy for Health Professionals (Aromaterapia para profesionales de la salud)*, 4ed. Londres, Reino Unido: Elsevier.

Comité de Doctrina, Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos (2009). [Directrices para evaluar el reiki como terapia alternativa](http://www.usccb.org/about/doctrine/publications/upload/evaluation-guidelines-finaltext-2009-03.pdf)". Consultado el 20/10/14 en <http://www.usccb.org/about/doctrine/publications/upload/evaluation-guidelines-finaltext-2009-03.pdf>

Decker, G. (1999). *An Introduction to Complementary and Alternative Therapies (Introducción a las terapias complementarias y alternativas)*. Pittsburgh, PA: Oncology Nursing Press, Inc.

Dillard, J., Ziporyn, T. (1998). *Alternative Medicine for Dummies*. New York: Nueva York. IDG Books Worldwide, Inc.

Dog, T.L., Johnson, R., Foster, S., y Keifer, D.(2012). *Guía de hierbas medicinales de National Geographic: The World's Plantas curativas más eficaces*. Margate, FL. National Geographic Books.

Dorfman, J., Denduluri, S, Walseman, K., & Bregman, B. (2012). El papel de la medicina complementaria y alternativa en la atención al final de la vida. *Anales psiquiátricos*, 42(4), 150-155.

Eisenberg, D., et al.(1993). Medicina no convencional en Estados Unidos: Prevalence, Costs and Patterns of Use. *New England Journal of Medicine*. 328(4), 246-52.

Fontaine, Karen L. (2000) *Prácticas curativas: Terapias alternativas para enfermería*. Upper Saddle River, Nueva Jersey: Prentice Hall.

Freeman, L. (2004). *Mosby's Complementary and Alternative Medicine: A Research-Based Approach*. St Louis: Mosby.

Ho TF, Rowland-Seymour A, Frankel ES, Li SQ, Mao JJ. (2014). Diferencias generacionales en el uso de la medicina complementaria y alternativa (CAM) en el contexto de las enfermedades crónicas y el dolor: Baby boomers versus la generación silenciosa. *Revista de la Junta Americana de Medicina Familiar*, 27(4):465- 73.

Huebscher, R. y Shuler, P.A. (2004). *Natural, Alternative, and Complementary Health Care Practices (Prácticas sanitarias naturales, alternativas y complementarias)*. St Louis, MO: Mosby.

Jesson, L.E. y Tovino, S.A. (2010). *Complementary and Alternative Medicine and the Law*, Carolina Press: Durham, NC.

Kirskey, K.M., Goodroad, B.K., Kempainen, J.K., et al. (2002). Uso de terapias complementarias en personas con VIH/SIDA. *Journal of Holistic Nursing*, 20(3),250-263.

Krohn, J. y Taylor, F.A. (2002). *Encontrar el tratamiento adecuado. Medicina moderna y alternativa: A Comprehensive Reference Guide That Will Help You Get the Best of Both Worlds*. Point Roberts. WA.: Hartley & Marks Publishers.

Laxarides, L. (2010). *A Textbook of Modern Naturopathy*. Londres, Reino Unido: BCM Waterfall.

McCaleb, R. S., Leigh E., Morien, K. (2000) *The Encyclopedia of Popular Herbs: Su guía completa de las principales plantas medicinales*. Roseville, CA: Prima Publishing.

McGovern, K., Lockhart, A., Malay, P., et al.. (Eds.) (2003). *Nurse's Handbook of Alternative and Complementary Therapies (2ª ed.)*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

Morrison, J. (1995). *El Libro del Ayurveda: Un enfoque holístico de la salud y la longevidad*. New York: Fireside.

Olshansky, E. (2 0 0 0). *Integrated Women's Health: Holistic Approaches for Comprehensive Care*. Gaithersburg,

Maryland: Aspen Publications.

Skinner, S. E. (2001) *Introducción a la medicina homeopática en atención primaria*. Gaithersburg, MD: Aspen Publishers, Inc.

Smith, D.W., Arnstein, P., Rosa, K.C., y Wells-Felderman, C. (2002). Efectos de la integración del toque terapéutico en un programa cognitivo-conductual de tratamiento del dolor. *Journal of Holistic Nursing*, 20(4), 367- 387.

Stephenson, N.L.N. y Dalton, J. (2003). Uso de la reflexología para el tratamiento del dolor. *Journal of Holistic Nursing*, 21(2), 179-191.

Stone, VJ (2010). *The World's Best Massage Techniques The Complete Illustrated Guide: Prácticas innovadoras de trabajo corporal de todo el mundo para el placer, la relajación y el alivio del dolor*. Beverly, MA: Fair Winds Press.

Strovier, A. L., y Carpenter, J. E. (2008). *Introducción a las terapias alternativas y complementarias*. Philadelphia: Haworth Press.

Trivieri, L. y Anderson, J.W. (Eds.). (2002). *Medicina alternativa: The Definitive Guide (2ª Ed)*. Berkeley, CA: Celestial Arts.

VanSong, C.R. y Stasyuk, O. (2014). Inmigrantes mayores de la antigua Unión Soviética y su uso de la medicina complementaria y alternativa. *Enfermería Geriátrica*, 35(2)Suplemento:S45-48.

Wardie, J. (2010). *Naturopatía Clínica: An Evidence-Based Guide to Practice*. Chatswood, Australia: Elsevier Press.

Welch, C. (2011). *Equilibra tus hormonas, equilibra tu vida: Achieving Optimal Health and Wellness through Ayurveda, Chinese Medicine, and Western Science*. Cambridge, MA: Da Capo Press.

Pantalla 1 - Clasificación de las terapias de medicina complementaria y alternativa

1. Sistemas médicos alternativos

Los sistemas médicos alternativos se basan en sistemas completos de teoría y práctica. A menudo, estos sistemas han evolucionado al margen y antes que el enfoque médico convencional utilizado en Estados Unidos. Entre los ejemplos de sistemas médicos alternativos que se han desarrollado en las culturas occidentales se incluyen la medicina homeopática y la medicina naturista; entre los ejemplos que se han desarrollado en culturas no occidentales se incluyen la medicina tradicional china y el Ayurveda.

2. Intervenciones cuerpo-mente

La medicina cuerpo-mente utiliza una serie de técnicas diseñadas para potenciar la capacidad de la mente para influir en las funciones corporales y los síntomas. Algunas técnicas que en el pasado se consideraban medicina complementaria y alternativa se han generalizado (por ejemplo, los grupos de apoyo a pacientes y la terapia cognitivo-conductual). Otras técnicas mente-cuerpo siguen considerándose CAM, como la meditación, la oración, la curación mental y las terapias que utilizan salidas creativas como el arte, la música o la danza.

3. Terapias de base biológica

Las terapias de base biológica de la CAM utilizan sustancias que se encuentran en la naturaleza, como hierbas, alimentos y vitaminas. Algunos ejemplos son los suplementos dietéticos, los productos a base de hierbas y el uso de otras terapias supuestamente naturales pero aún no probadas científicamente (por ejemplo, el uso de cartílago de tiburón para tratar el cáncer).

4. Métodos manipulativos y basados en el cuerpo

Los métodos manipulativos y corporales de la medicina complementaria y alternativa se basan en la manipulación o el movimiento de una o varias partes del cuerpo. Algunos ejemplos son la manipulación quiropráctica u osteopática y el masaje.

5. Terapias energéticas

Las terapias energéticas implican el uso de campos de energía. Son de dos tipos:

Las terapias de biocampo pretenden afectar a los campos de energía que supuestamente rodean y penetran en el cuerpo humano. La existencia de tales campos aún no se ha demostrado científicamente. Algunas formas de terapia energética manipulan los biocampos aplicando presión y/o manipulando el cuerpo colocando las manos en, o a través de, estos campos. Algunos ejemplos son el toque terapéutico, el reiki y el qi gong.

Las terapias basadas en la bioelectromagnética implican el uso no convencional de campos electromagnéticos, como campos pulsados, campos magnéticos o campos de corriente alterna o continua.

Fuente: Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa,
<http://nccam.nih.gov/health/whatiscam/index.htm>

Vitrina 2 - Medicina Tradicional China

La Medicina Tradicional China (MTC) se basa en el principio de que el cuerpo debe estar en equilibrio para estar sano. La enfermedad se considera el resultado del desequilibrio y la falta de armonía del entorno interno de la persona. Sin embargo, la MTC no considera el medio interno simplemente como un conjunto de sistemas, sino como una serie de vías invisibles (meridianos) por las que fluye la energía. Esta energía, o fuerza vital, se denomina *Qi* (chi) y abarca todas las actividades físicas, espirituales, emocionales y mentales. El *Qi* garantiza el equilibrio del yin y el yang, fuerzas opuestas y complementarias. El yin es la energía femenina negativa asociada a lo que es blando, frío, oscuro y húmedo.

El yang, la energía masculina positiva, está representado por lo que es duro, caliente, brillante y seco. Diferentes órganos están asociados con el yin y el yang; por ejemplo, los pulmones, los riñones, el corazón y el bazo son órganos yin, mientras que los órganos yang incluyen la vesícula biliar, el estómago, el colon y la vejiga. El yin y el yang deben mantenerse en equilibrio. La MTC restaura los desequilibrios que se producen durante la enfermedad, lo que puede hacerse con terapias como la acupuntura, la acupresión, las hierbas, el tai chi y el masaje.

La MTC también considera el equilibrio del cuerpo en relación con los cinco elementos o fases que se clasifican en madera (primavera), fuego (verano), tierra (verano largo), metal (otoño) y agua (invierno). Los órganos del cuerpo corresponden a cada uno de los cinco elementos. Las hierbas pueden utilizarse para corregir el desequilibrio de los elementos, ya que cada uno se asocia a un sabor específico (por ejemplo, agrio-madera, amargo-fuego, dulce- tierra, ácido-metal, salado-agua). También se atribuyen temperaturas a cada hierba.

Pantalla 3 - Medidas para promover el uso seguro de la MCA en la práctica de la enfermería geriátrica

- Evaluar el uso de CAM durante cada evaluación. Entre las preguntas que podrían ayudar a revelar el uso de CAM se incluyen: *¿Qué otro tipo de cosas hace o toma para su salud o su estado de salud? ¿Ve a un quiropráctico, acupuntor u otro tipo de profesional? ¿Sigue una dieta especial?* Asegúrese de documentar esta información en la historia clínica del cliente.
- Identificar terapias y productos de medicina complementaria y alternativa que puedan ayudar a los pacientes y discutir su uso con el equipo sanitario.
- Explicar la terapia a los clientes antes de aplicarla, independientemente de lo segura o benigna que parezca.
- Educar a los clientes en el uso seguro de las terapias de MCA, sus riesgos y precauciones.
- Proporcionar información (por ejemplo, artículos, investigaciones de apoyo) para educar a los colegas que pueden no tener conocimientos o no sentirse cómodos con la medicina complementaria y alternativa.
- Identifique las terapias de CAM que podrían ser beneficiosas en su consulta y aprenda a utilizarlas.
- Ser un usuario y profesional de la CAM responsable. Mantenerse al día de los resultados de la investigación. Obtener la formación/credenciales/licencia adecuadas para practicar terapias de MCA.
- Defender la integración de la medicina complementaria y alternativa y la atención convencional para que los pacientes puedan aprovechar lo mejor de ambos mundos.