

EDITORIAL

EL CRITERIO DE LA MEDICINA NATURISTA Y SUS TERAPIAS BÁSICAS

THE CRITERIA OF MEDICAL NATURISMO AND ITS BASIC THERAPIES

Pablo Saz Peiró
Editorial

Se trata de las bases tradicionales, básicas, ortodoxas y sencillas de una buena Medicina.

El desarrollo histórico, paradójicamente, nos ha colocado en el lugar de la denominada “Medicina no convencional a pesar de estar basada en uno de los criterios más básicos y ortodoxos de la medicina (1).

La tradición de la Medicina Naturista en España ha sido bien recogida en las tesis doctorales de Artetxe (2), Pardo (3) y en el libro “Mis Recuerdos” de Eduardo Alfonso (4). En cuanto a la importancia de esta medicina en la tradición europea y la ortodoxia de la misma, se ha señalado y comprobado en repetidas ocasiones y está bien recogida por Malte Bühring (5) y Andreas Michalsen (6).

Su criterio médico, basado fundamentalmente en el criterio hipocrático de la medicina y su propuesta de utilizar los métodos más sencillos, le ha creado esta situación marginal en un mundo en el que predomina un abuso de la farmacología y la intervención agresiva. Estamos hablando principalmente de la gran capacidad que tiene el propio organismo para mantener la salud y recuperarse en el proceso de la enfermedad.

Una corriente de medicina moderna relacionada con la Medicina Naturista es la Medicina Evolucionista o Biología Evolucionista, con nuevos planteamientos sobre la finalidad de los signos y síntomas de la enfermedad, su sentido práctico y nuevos enfoques para tratar enfermedades infecciosas y enfermedades crónicas (7,8).

La Medicina Naturista ha entendido y se ha adaptado perfectamente al criterio de la Medicina basada en la evidencia. Una exposición clara al respecto se puede leer en el libro de Llor “El punto de vista de un médico español de Atención Primaria” (9). El fundador de este criterio lo vincula al criterio hipocrático.

Archie Cochrane decía: “Seleccionad toda la información y todas las terapias, pero no olvidéis nunca la gran ca-

pacidad de curación que tiene vuestro propio organismo, utilizadla siempre y no dejéis que nadie la destruya o la inutilice”. Sus palabras las firmaría hoy en día cualquier médico naturista: “Comprendí con claridad la relativa insignificancia de las terapias en comparación con las fuerzas propias del organismo humano” (10,11).

Desde nuestro criterio es importante analizar los resultados de los estudios clínicos en los que el placebo da buenos resultados (12). El efecto placebo puede estar respondiendo a la capacidad curativa del organismo. Hay estudios que demuestran, por ejemplo, que los antidepresivos y el hipérico son efectivos, pero que el placebo y el uso de la palabra por parte del médico lo son tanto o más y sin efectos secundarios. También hay estudios que proponen un placebo desvelado y consentido. Eso, sin dejar de perder de vista el efecto que las terapias producen a nivel inespecífico mediadas por las respuestas sistémicas (13).

El criterio naturista ha mejorado sus perspectivas desde el campo de la nueva microbiología positiva, las referencias a un mundo microbiano en el que estamos inmersos (14) y de cuyo equilibrio depende nuestra salud (15).

El criterio naturista y sobre todo la máxima hipocrática de no hacer daño, se ha documentado muy bien estos últimos años, desde la prevención de la yatrogenia médica por Iván Illich (16) hasta las aportaciones de Gervás (17) en los últimos años, hablando de la prevención cuaternaria ante diagnósticos, terapias excesivas y posturas ante las campañas de prevención sostenidas en vacunas cuya base de cientificismo (18) no es sostenible.

Ante esta situación, la duda es casi una norma médica, es la base para estar siempre abierto a la búsqueda, a saber más y mejor, ser humilde, prudente y sobre todo respetar siempre la dignidad del paciente; respetar sus creencias y valores, no hacerle daño.

Hay que ser inteligentes para no caer en las trampas del mercado de la salud (19). Las agencias del medicamento y sus comités de expertos de consulta están, la mayoría de ellos, en conflictos de intereses con las compañías farmacéuticas; ocurre incluso con conflictos de intereses entre los encargados de vigilar a las agencias. Resaltar situaciones como la vivida en la pandemia por COVID-19: hemos visto como un medicamento, sin realizar todo el proceso o control de efectos secundarios, sin presentar toda la documentación, es lanzado al mercado aprobado por las agencias del medicamento como situación especial (20). La recogida de sospechas de reacciones adversas ha sido espectacular (21).

La industria farmacéutica ha secuestrado el pensamiento psiquiátrico y los profesionales nos encontramos casi a diario con el enfermo que solicita la receta imprescindible para su sobrevivir diario. Götzsche nos ayuda a tomar conciencia de cada receta en la que prescribimos psicofármacos, a ser más escépticos y cautos (22).

La Medicina Naturista se adapta bien a la teoría de Salutogénesis de Antonovsky: "El individuo es el constructor y el director de su propia salud y es importante encarar siempre la solución trabajando en positivo".

La neurociencia, en los últimos años, está resaltando la importancia del estilo de vida en la salud y la longevidad (23). Comparte con la Medicina Integrativa el utilizar la mejor modalidad de tratamiento posible, tanto de lo recibido por las medicinas tradicionales como la medicina convencional, basándose en las necesidades y el estado de cada paciente (24).

La elección de terapias para el paciente va a partir de lo más sencillo y básico (25).

- Mejorar su alimentación, algo que la Medicina ha descuidado hasta el punto que se ha necesitado otra carrera de dietética para recuperar la importancia de la alimentación.
- La medicina hipocrática y la naturista han mantenido, al menos de forma tradicional, un gran interés por la dietética y con predominancia de la dieta vegetariana (26) y los ayunos.
- La fitoterapia tradicional (27,28) y de utilización farmacológica (29).
- El ejercicio, fundamental en la prevención y tratamientos (30), ha salido de la carrera de medicina y se han hecho grados y licenciatura para recomendarlo, como Fisioterapia o Ciencias del Deporte.
- La Hidrología Médica (31) y la balneoterapia (32), el estudio del clima, la adaptación al medio ambiente (33) son las partes troncales de la terapia.

El médico naturista ha estado abierto a cuidar y tratar a la persona en todas las edades de la vida, en la gestación (34), en el parto (35), en la lactancia (36) en los periodos de madurez y en personas ancianas.

Como médicos no debemos olvidarnos de las medicinas tradicionales de todo el mundo y la importancia que siguen teniendo en la salud de muchos pacientes: Homeopatía, Medicina Tradicional China (acupuntura, acupresión, auriculoterapia, moxibustión), Medicina Tradicional Africana, Medicina Árabe (Unani), Medicina Ayurvédica (India), Medicina Kampo (Japonesa), Medicina Tradicional Oriental, Medicina Tradicional Tibetana, Medicina Antroposófica, Chamanismo, Terapias religioso-espirituales.

Hoy en día nuestra sociedad, como otras muchas sociedades, necesitan médicos, pero qué médico se necesita, uno que te recete el fármaco que dice Google y que te realice la última operación robótica que sale en Netflix, desde el protocolo del sistema lleno de especialidades que conoce muy bien la parte de su especialidad y dice ignorar lo otro, que está escondido, detrás del contestador, de la telefonista, del recepcionista, del auxiliar, en resumen, a veces es difícil llegar a que te atienda el médico que hace falta.

El sistema sanitario te ofrece un médico que, sin saber resolver una cirugía menor, te enviará a un superespecialista que te hace operaciones con las técnicas más avanzadas, incluso robóticas perfectas, con operaciones perfectas, que a veces tiene en cuenta todo menos el material humano sobre el que se realizan. La televisión y medios de comunicación proponen, anuncian y publicitan curas y medicamentos que ni siquiera han pasado los controles de calidad, de alguna manera obligando a la población a aceptarlos e incluso a exigirlos (19).

Hoy realmente necesitamos de buenos médicos (37) que manejen su cabeza y sus manos para ayudar al paciente (38), que sepan atender un parto, curen al paciente herido, escuchen a sus pacientes y sintonicen con su crisis y con las posibilidades de curación y la autogestión de su salud (39), que ayuden en la mejora de la calidad de vida (40), a sobrevivir a la yatrogenia médica (41), a que el paciente valore sus derechos y deberes en el cuidado de su salud (42) y juntos consigan la mejor supervivencia con calidad de vida el mayor tiempo posible.

BIBLIOGRAFÍA

1. Guerra F. Las medicinas marginales. Alianza Editorial. Madrid, 1976.
2. Artetxe A. Historia de la Medicina Naturista española. Madrid. Ed. Tricastela, 2000.
3. Pardo Javega E. Medicinas alternativas en Cataluña. Desarrollo y articulación de los médicos subalternos. Departamento de Antropología Social y Filosofía. Universitat Rovira i Virgili, Tarragona.
4. Alfonso E. Mis recuerdos. Zaragoza. Ed. Aqua, 2ª ed. 2002.

5. Bühring M, Saz-Peiró P. Introducción a la Medicina Naturista. Las bases científicas de las terapias naturales. Barcelona. Ediciones Paidós Ibérica S.A. 1998.
6. Michalsen A. Curar con la fuerza curativa de la naturaleza. Barcelona. Ed. Planeta, 2018.
7. Nesse Randolph M, Williams G. ¿Por qué enfermamos? Barcelona. Ed. Grijalbo, 2000.
8. Campillo Álvarez, J E. El mono obeso. Barcelona. Crítica, 2010.
9. Llor Vilà, JL. Medicina Natural basada en l'evidència. Barcelona. Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitaria, 2007.
10. Cochrane AL. Efectividad y eficiencia. Reflexiones al azar sobre los servicios sanitarios. Barcelona. Fundación Salud, Innovación y Sociedad y Centro Cochrane Iberoamericano, 1992.
11. Langbein K, Ehgartner B. Contra hipócrates. El cártel médico. Los siete pecados capitales. Madrid. Ed. Volter, 2004.
12. Meyers S, Janowitz HD. "Natural History" of Crohn's Disease An Analytic Review of the Placebo Lesson. Gastroenterology 1984;87(5):1189-92.
13. Artetxe A. Aportaciones a la teoría y práctica médica desde la perspectiva naturista. Natura Medicatrix. 1995; (41): 5-9.
14. Sandín, Máximo. Pensando en la evolución, pensando en la vida. Cañadas de S. Pedro (Murcia) Ed. Cauac. 3ª ed. 2020.
15. Marcen Letosa, JJ. Microbiología positiva. Medicina Naturista nº1, págs. 51-59, año 2000.
16. Ilich, I. Némesis médica. La expropiación de la salud. Mérida. Editorial Irrecuperables, 2020.
17. Gervas J, Pérez-Fernández M. La expropiación de la salud. Barcelona. Ed. Los libros del Lince. 2015.
18. O'Toole Z, Holland M. Tortugas hasta el fondo: Ciencia y mitos de las vacunas. Valencia. Ed. Anónima, 2023.
19. Saz-Peiró P. Editorial. La desinformación médica / Medical misinformation. Rev. Medicina Naturista. Vol. 9 nº 2015 pág. 3. <http://www.medicinanaturista.org/images/revistas/mn9%282%29.pdf>
20. Gøtzsche P. Medicamentos que matan y crimen organizado. Barcelona. Ed. Los libros del Lince, 2014.
21. Herion Caude A. Los aprendices de brujo. Madrid. Ed. La esfera de los libros, 2023.
22. Gøtzsche P. Psicofármacos que matan y denegación organizada. Barcelona. Los libros del Lince, 2020.
23. Castellanos N. Neurociencia del cuerpo. Barcelona. Ed Kairos, 2022.
24. Rake D. Medicina Integrativa. Barcelona. Ed. Elsevier, 2008.
25. Saz-Peiró P. Una consulta de Medicina Naturista. Criterio y terapias utilizadas. Rev. Medicina Naturista Vol. 14, nº 1, 2220, pág. 5-8.
26. Campbell, C. El estudio CHINA. Dallas. Ed. Libros BenBella, 2005.
27. Vanaclocha B. Vademecum de Fitoterapia. Barcelona. Ed Elsevier. 5ª ed. 2019.
28. Hempen C, Fischer T. Materia médica en Medicina china. Barcelona. Ed. Elsevier, 2010.
29. Formulario español de farmacia militar. Madrid. Ed. Ministerio de Defensa, 1999.
30. Saz-Peiró, P, Gálvez Gálvez, JJ; Ortiz Lucas M, Saz Tejero S. Ejercicio Físico. Rev. Medicina Naturista, Vol. 5, nº 1, 2011, págs. 18-23.
31. Vinyes, F. Hidroterapia. Barcelona. Ed. RBA, 2004.
32. Hernández Torres A. et al. Técnicas y tecnologías en Hidrología Médica e Hidroterapia. (ISBN: 84-95463-33-4). IPE 06/50. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias. Instituto de Salud Carlos 111- Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. Junio 2006.
33. Saz-Peiró P. Editorial. Vis medicatrix naturae y biofilia. Rev. Medicina Naturista. Vol. 8 nº 1. 2014, pág. 3-5.
34. Saz-Peiró P, Tejero Láinez MC, Leunda Iruetagoiena M. La gestación como potencial de salud. Rev. Medicina Naturista. Vol. 11, Nº 1, 2017, págs. 38-43.
35. Saz-Peiró P, Tejero Láinez MC, Ortiz Lucas M. Asistencia al parto en casa. Rev. Medicina Naturista. Vol 2, nº 1, 2008, págs. 15-34.
36. Lawrence R A. Lactancia materna. Barcelona. Ed. Elsevier. 6ª ed. 2007.
37. Saz-Peiró P. Editorial. Bondad y medicina. Rev. Medicina Naturista. Vol. 11, Nº 1, 2017, pág. 3-4.
38. Saz-Peiró P. Editorial. Primun non nocere: el principio de no hacer daño como base de una buena medicina y de una buena salud. Rev. Medicina Naturista. Vol. 16, Nº 2, 2022, págs. 3-4.
39. Saz-Peiró P. Editorial. Autogestión de la sanidad. Rev. Medicina Naturista. Vol. 10, Nº 2, 2016, pág. 3.
40. Saz-Peiró P. Epidemias de miedo. Enfoque de salud práctico, sencillo, disponible, completo. Rev. Medicina Naturista. Vol. 14, Nº 2, 2020, págs. 5-6.
41. Saz-Peiró P. Editorial. Sobrevivir a la yatrogenia médica. Rev. Medicina Naturista. Vol. 17, Nº 2, 2023, págs. 3-4.
42. Saz-Peiró P. Editorial. Ley natural, derechos y obligaciones de convivencia en la base de la salud. Rev. Medicina Naturista. Vol. 15, Nº 2, 2021, págs. 3-4.