

XLI Congreso de Medicina Naturista. 24-25 de noviembre de 2023

BREVE RECORRIDO DE LA EVOLUCIÓN DE LA MEDICINA NATURISTA Y LAS MEDICINAS NO CONVENCIONALES EN LOS ÚLTIMOS 50 AÑOS

Pedro Ródenas

Médico naturista. pedrorodenas55@gmail.com

Recibido: 01/12/2023

Aceptado: 15/12/2023

RESUMEN

Relación, desde la vivencia personal y compartida, de lo acontecido en publicaciones, organización, formación universitaria, reconocimiento colegial, intento de regulación y aceptación de la población y el colectivo médico, de la Medicina Naturista y del resto de Medicinas No Convencionales.

Palabras clave: Medicina naturista, medicinas no convencionales, medicina integrativa, historia, terapias no convencionales, médicos naturistas, formación universitaria, regulación.

BRIEF TOUR OF THE EVOLUTION OF NATURAL MEDICINE AND NON-CONVENTIONAL MEDICINES IN THE LAST 50 YEARS

ABSTRACT

Timeline of events, from individual and shared experience, of what has occurred in publications, organization, university training, collegiate recognition, attempt at regulation, and acceptance from both the general public and the medical community, regarding Naturopathic Medicine and the rest of Non-Conventional Medicines.

Keywords: naturopathic medicine, non-conventional medicines, integrative medicine, history, non-conventional therapies, naturopathic doctors, university training, regulation

Para empezar, pido disculpas por centrar mi ponencia en mi experiencia personal y en mi entorno geográfico, Cataluña, sobre todo ahora que el congreso cruza también el Océano Atlántico. Siento algo de rubor por hacerlo. Pero me ha parecido que lo vivencial era la mejor forma que tenía de transmitir y compartir los cambios y los vaivenes que ha sufrido la Medicina Naturista y el resto de las Medicinas No Convencionales, en nuestro país durante los últimos 50 años.

Seguro que esta visión subjetiva olvidará otros acontecimientos y actividades que han sucedido paralelamente al mismo tiempo, en otros lugares cercanos, pero creo que es suficientemente variada y significativa para que todos nos veamos representados y podamos extraer herramientas

para construir un futuro más provechoso para nuestra vocación de prevenir, reparar y mantener la salud.

ACLARANDO CONCEPTOS

Podemos ponernos de acuerdo en la idea de que **medicina sólo hay una, la que sana al paciente. Lo que en realidad existe son diferentes criterios u opciones médicas** que tienen que ver con las distintas culturas o formas de entender la vida, el ser humano, el origen de la enfermedad, el diagnóstico y, por tanto, el tratamiento. Así, por ejemplo, en Oriente existe la medicina tradicional china o la medicina ayurvédica entre otras; en Europa, además de la medicina considerada hoy en día oficial,

nace la homeopatía, la medicina antroposófica y la medicina naturista (denominada también neohipocrática, porque recupera conceptos hipocráticos olvidados); en el continente americano encontramos la medicina andina, etc. Todas estas formas de medicina, muchas de ellas tradicionales, de una u otra manera ayudan a recuperar la salud de los pacientes.

Es importante destacar que **el concepto de terapia es distinto al de medicina o criterio médico**. Terapias son los recursos o remedios que utiliza cada medicina u opción médica para conseguir los resultados perseguidos (dietética, fitoterapia, hidroterapia, terapias manuales o del movimiento, farmacología, fisioterapia, psicoterapia...). Frecuentemente estos recursos o terapias son comunes, pero se utilizan con criterios diferentes. Por ejemplo, la dietética occidental se rige por patrones distintos a la dietética oriental (criterios de ying-yang, calor-frío), lo mismo ocurre con la fitoterapia naturista y la fitoterapia china. Es un error muy común confundir la acupuntura con una medicina, cuando en realidad es una terapia de las muchas que utiliza la medicina tradicional china. Esto se debe en parte a que muchos profesionales practican esta terapia denominándose de forma general acuputores.

Al criterio médico que se enseña en las facultades de medicina de nuestra moderna civilización, lo llamamos medicina **convencional u oficial**, aunque también se le ha llamado **alopatía** (curar con los contrarios) en referencia al tratamiento contra los síntomas y en contraposición a la homeopatía (curar con lo semejante).

El resto de criterios u opciones médicas al margen de la medicina oficial han recibido globalmente diferentes nombres. "Alternativas" en referencia a que son otra posibilidad terapéutica. Este término no es muy bien aceptado por algunos puesto que es excluyente y no da pie al diálogo. "Holísticas" es una definición que refleja la visión integral del individuo, del diagnóstico y del tratamiento, de estas opciones médicas, aunque al dejar de lado en ocasiones las aportaciones útiles de la medicina convencional traicionan esta definición. "Complementarias" es la palabra actualmente más defendida, puesto que implica el reconocimiento de que se puede compartir el tratamiento de un paciente. Las diferencias surgen cuando se intenta establecer qué criterio es el prioritario y cuál el secundario o complementario. Evidentemente en nuestra opinión el prioritario es el menos agresivo para el paciente. Por eso hay quien prefiere hablar de opciones médicas o **Medicinas No Convencionales (MNC)**, que es el término que utilizaré en este texto. En nuestro país se habla hoy mucho de **Medicina integrativa** que pasa por el conocimiento y el arte de utilizar e integrar todos los criterios médicos y terapias, seleccionando en cada caso las más adecuadas para cada persona para conseguir recuperar la salud, pero también para ayudar a prevenirla y a mantenerla. Por este motivo se considera importante utilizar

en primer lugar los remedios no agresivos (primun non nocere) que estimulan los propios mecanismos de autorregulación del paciente (medicinas no convencionales) y aplicar en segundo lugar, sin dejar el tratamiento anterior, los recursos terapéuticos o fármacos indicados que tengan los mínimos efectos secundarios posibles.

En Sudamérica se está imponiendo el término **Medicina Tradicional Complementaria e Integrativa (MTCI)** que, a mi parecer, al ser también integrativa incluye la medicina convencional, que es lo ideal cuando no es suficiente un tratamiento no convencional, pero que, por ese mismo motivo, al igual que la medicina integrativa, no es el objeto de esta ponencia que, a nivel práctico, está enfocada exclusivamente a la evolución de las opciones médicas que están fuera de la medicina oficial.

Dentro de las medicinas no convencionales el protagonismo del repaso de estos años lo va a tener la **medicina naturista** que es la que practico y en la que me he formado, y que es la propia de los organizadores de este congreso, sin renunciar por ello a comentar toda mi información compartida con homeópatas y acuputores, compañeros de esta travesía hasta hace poco marginal.

AÑOS SESENTA. EL DESPERTAR

Nacer en 1955 con un padre anarco-naturista es todo un atrevimiento, involuntario claro. En cuestiones de alimentación siempre fuimos a contracorriente. La verdad es que ser vegetariano dando la nota en la escuela y en el instituto no me causó ningún trauma. Esto hizo que tuviese la necesidad de documentarme constantemente con preguntas y lecturas y, de algún modo, encontrar respuestas que reafirmaran las ideas sobre la manera de vivir que me habían inculcado.

Desde los diez años los fines de semana los compartía con compañeros de mi edad que acudían también con sus padres a la Sociedad Vegetariana de Barcelona. Allí se hablaba fundamentalmente de dieta y salud, no en vano la mayoría de los adultos que allí se encontraban, incluido mi padre, **eran enfermos que habían encontrado remedio a sus males con la dieta vegetariana**. De este ambiente me nutría para encontrar argumentos que justificaran mi comportamiento, no sólo dietético, sino también de respeto a la naturaleza.

Hacia los catorce años mis padres pasaron a ser los conserjes de los terrenos que la Sociedad Vegetariana de Barcelona tenía en Gavá. Esto significaba vivir en el campo, tener obligaciones los fines de semana con todos los socios que acudían a pasar el día en pleno bosque y tener la oportunidad de conocer y contactar en vivo y en directo con naturópatas (no médicos) y médicos naturistas de la época.

En la infancia, cuando surgía algún problema de salud, me atendía el **profesor Manuel Cervera**, naturópata de reconocido prestigio y que fue el primer presidente de la Sociedad Vegetariana de Barcelona después de la guerra civil española. Más adelante, mientras estudiaba medicina, tuve la ocasión de pasar un tiempo con él haciendo prácticas.

El **profesor Nicolás Capo** acudía frecuentemente con su séquito de seguidores a hacer paellas que competían con las que hacíamos cada domingo en Gavá, y aprovechaba para hacer sus charlas sobre “trofoterapia” y salud. También venía a dar conferencias sobre la “nueva ciencia de comer salud” el **profesor José Castro**, quien incluso se quedaba a dormir en casa y nos regalaba todos los libros que publicaba. Él fue quien trató a mi padre antes de que yo naciera y el causante de que se hiciera vegetariano. Otros naturópatas que acudían a la sociedad o eran socios de ella, como **Domingo Bellsolà**, fundador de los laboratorios de productos naturales Bellsolà, formaban parte de los profesionales de la salud no médicos que difundían sus “credos” sobre cómo mantenerse sano. Tenía entonces a mi alcance revistas como “Regenérate o Cúrate”(1) que publicaba Nicolás Capo, defendiendo los alimentos crudos y las curas de limones, ajo, cebolla..., “Consejos para vivir en salud”(2) de editorial Cedel y que dirigía el naturista Oriol Àvila, difusor también del nudismo, las revistas de las sociedades vegetarianas, la revista “Salud y Vida”(3) del Dr. Vicente Ferrándiz, la revista “Estudios”(4) de tendencias ácratas y naturistas donde escribían médicos como Remartínez, Isaac Puente... o los “Cuadernos de Bionomía”(5) dirigidos por el Dr. Palafox y orientados a profesionales de la salud, etc. Aunque no leía mucho al margen de mis obligaciones estudiantiles, tenía devoción por libros que reivindicaran conceptos y vidas marginales en el campo de la salud. Subrayaba con lápiz casi todas las páginas del libro del chileno **Manuel Lezaeta Acharan** “Medicina Natural al alcance de todos” (6), en donde el autor hablaba de su teoría térmica de la salud y que estaba repleto de cartas de agradecimiento de personas que se habían curado gracias a sus consejos. Me encantaba el libro “La salud por la naturaleza” (7), escrito por el hijo de Manuel Lezaeta, **Rafael Lezaeta**, en el que se detallaban las biografías de personas como Priessnitz (precursor de la hidroterapia) Kneipp, Rikli, Kuhne... que superaron sus enfermedades cuando ya habían sido prácticamente desahuciados.

Esta lectura, mi experiencia como paciente y mi convivencia con naturópatas me hizo asumir, ya en mi adolescencia, que **la salud no es patrimonio de ningún colectivo sanitario**, sino el resultado de la vocación y del conocimiento de la práctica de hábitos saludables. Estaba, y estoy, totalmente de acuerdo con el comentario que me hizo el doctor Pedro Silva discípulo de Lezaeta, al explicarle que un prestigioso médico naturista español se refería de forma despectiva al libro de Lezaeta denominándolo

“Medicina natural al alcance de tontos”. ¡Estupendo!, me dijo, ¡qué mejor logro puede existir para la medicina que el de conseguir llevar la salud al alcance de todos, incluidos los que tienen más limitaciones! Sigo pensando que es más intruso un médico que sin formación naturista se llama médico naturista para captar nuevos pacientes, que un no médico que se ha formado en criterio naturista responsablemente. Lo que no considero ético es que alguien engañe a la gente haciéndose pasar por lo que no es: un no médico haciéndose pasar por médico o un médico ofreciendo una preparación que no tiene. La regulación permitiría al paciente conocer la formación de cada uno y decidir a quién quiere acudir.

AÑOS SETENTA. LOS PRIMEROS PASOS

Todas estas reflexiones me llevaron a tomar la decisión de **convertirme con el tiempo en médico naturista**, pasando por la Facultad de Medicina y obteniendo la mejor preparación posible en criterio naturista fuera de ella, ya que allí no la adquiriría. Por eso a las anteriores lecturas, a las que había añadido libros de contenido filosófico práctico como “El problema vital” (8) de Carlos Brandt o “La moral universal” (9) de Deshumbert, se unieron títulos como “Iridodiagnosis” (10) del doctor Vicente Ferrándiz, “El diagnóstico por el iris” (11) de Ángel Vidaurrázaga, “Cocina dietética” (12) del doctor Bircher Benner, “Método de hidroterapia” (13) de Sebastián Kneipp, “Hacia la sabiduría médica” (14), “Conceptos fundamentales de hidroterapia” (15) y “Alimentación de los enfermos con fiebre” (16) del doctor Ruiz Ibarra, “Manual de curación naturista” (17) del Dr. Eduardo Alfonso, etc, sin haber dejado nunca de consultar el libro “Vida y medicina naturistas” (18) del Dr. Alfred Brauchle, y “La guía médica del hogar” (19) del profesor Vander, donde los gráficos y esquemas daban vida a una didáctica explicación de cada enfermedad y a su tratamiento con dieta, fitoterapia, hidroterapia, etc.

En junio de 1972, con 16 años, mi trabajo de final de curso de COU expresa mi voluntad de dar respuesta a todas aquellas preguntas que por marginal había recibido hasta entonces. “¡**Mortales! La naturaleza os reclama., ¡volved a ella!**” es un diálogo entre dos personas, donde una de ellas defiende sus posturas ante preguntas relacionadas con la alimentación, la salud y la medicina, reforzando sus afirmaciones con frases y aforismos de personajes como Pitágoras, Leonardo Da Vinci, Newton, Voltaire, Edison...extraídas del libro “Los precursores vegetarianos” (20) de Felipe de Torres.

En ese año, y a esa edad, entré en la Facultad de Medicina del Hospital Clínico de Barcelona para formarme como médico y de alguna manera conseguir la licencia para ejercer en un futuro la medicina naturista sin problemas legales ni de marginalidad.

Es una curiosa experiencia escuchar y aprender materias apasionantes como la anatomía y la fisiología humana, junto a asignaturas como la farmacología a las que uno miraba con escepticismo por toda la iatrogenia que comportaban.

En Barcelona los médicos naturistas más destacados y conocidos eran el doctor Honorio Gimeno, el doctor Vicente Ferrándiz y el doctor Circuns Espelt.

El **doctor Honorio Gimeno**, el Dr. Hidrófilo como le llamaban, tenía en Sant Just Desvern el "Sanatorio Gimeno", la única clínica naturista que he conocido en nuestro país donde se trataban todo tipo de patologías, y no únicamente las relacionadas con la estética o las curas depurativas. A raíz de una fiebre que no acababa de remitir, en 1973, con 17 años, tuve "la suerte" de estar ingresado en ella. Allí, además de solucionar mi problema y vivir mi primera experiencia con el ayuno, vi asombrado las telas de las envolturas de agua fría que se coloreaban de amarillo después de aplicarlas en un enfermo con insuficiencia renal, fruto de la excreción de toxinas a través de los poros de la piel. Fue el descubrimiento del tercer riñón que la medicina naturista utiliza de forma vicariante en estos pacientes. Además de conversar con pacientes y ver sus progresos, en dos semanas viví la hidroterapia práctica incluso en mis carnes. Al año siguiente, en 1974, cuando estaba cursando tercero de medicina, el doctor Gimeno organizó un curso de medicina naturista en la Sociedad Vegetariana de Barcelona al que asistí, coincidiendo con Montse Palacín y los hermanos Ramón y Miguel Pros (todos ellos compañeros médicos de MNC), y del que todavía conservo todos los apuntes. Recuerdo que nos hizo aprender el juramento hipocrático de memoria, hecho que curiosamente durante toda la carrera de medicina no sucedió. Para mí era muy estimulante ir encontrado sustento teórico y práctico que alimentara mi criterio naturista.

Con el **doctor Vicente Lino Ferrándiz** tuve también una experiencia personal y otra formativa. A raíz de una opresión que sentía en la zona precordial me diagnosticaron pericarditis, lo que preocupó de forma alarmante a mis padres. Fueron a consultar al doctor Ferrándiz y tras un breve examen del iris y una exploración con una percusión abdominal, les tranquilizó diciendo que tan solo se trataba de gases que elevaban el diafragma y comprimían la zona cordial (síndrome gastrocardíaco). Efectivamente, con unas plantas carminativas y una masticación más tranquila el problema se resolvió. Un argumento más para consolidar mi vocación.

No todo el mundo tenía entonces el poder adquisitivo para ir regularmente a un médico privado, y el doctor Ferrándiz, que no era de los baratos, lo sabía. Por este motivo organizaba todos los jueves por la tarde una especie de consulta para "pobres". Los asistentes acudían a la sala de conferencias de su consulta y dejaban sobre la mesa un papel anónimo explicando su problema de salud. A

continuación, llegaba el doctor Ferrándiz y leyendo en voz alta cada una de las consultas daba consejos para solucionar cada caso. Durante unos cuantos meses acudí allí a tomar nota en mi agenda terapéutica y a aumentar mi formación naturista.

Posteriormente hice el curso de quiromasaje en la escuela de Ferrándiz y trabajé de masajista un par de años hasta acabar la carrera. En esos momentos el Dr. Sagrera Ferrándiz ya ejercía como profesor de la escuela y de médico naturista continuando la obra de su maestro.

Hacia 1975, aglutinados por Santi Giol, coincidimos un grupo de estudiantes de medicina interesados en profundizar en la medicina naturista y empezamos a leer y reflexionar, en casa de nuestro amigo Germen Zamorano, que disponía de la biblioteca más completa de naturismo y anarquismo que conocíamos, sobre el libro "Curso de medicina natural en 40 lecciones" (21) del **doctor Eduardo Alfonso**, al que tuvimos la oportunidad de tratar personalmente.

Justo en ese momento, hacia 1977, recién fallecido el profesor Nicolás Capo, se nos ofreció al "colectivo Germen", como se nos denominaba en referencia a nuestro anfitrión, el colaborar en su revista "Cúrate" para actualizarla. Contribuimos en dos números con artículos sobre salud y naturismo. Coincidió también que nuestro compañero de la Sociedad Vegetariana, ya médico, Frederic Vinyes, que estaba haciendo prácticas y formación de medicina naturista en Alemania, nos traía revistas de ese país, lo que nos despertó el interés de, en lugar de colaborar en alguna revista que en algunos aspectos nos parecía radical, hacer nosotros nuestra propia revista. Así fue como los seis estudiantes de medicina que formábamos el "colectivo Germen" (Daniel Bonet, Santi Giol, Joaquim Peleteiro, Milagros del Pozo, Ester Vilarnau, y yo), junto a Jaume Roselló (amigo naturista y editor de algunas publicaciones underground) iniciamos el proyecto de la **revista Integral** (22).

En julio de 1978 me licenciaba en medicina y en octubre del mismo año salió en los quioscos "Integral", revista de salud y vida natural, como figuraba en el subtítulo. Ya desde el número uno publicábamos artículos de hidroterapia, fitoterapia, homeopatía, acupuntura. Actualmente la revista todavía sigue publicándose.

El **Curhotel Hipócrates**, inaugurado en 1978, fue pionero en nuestro país como Hotel con servicios de salud (Medicina naturista, dietética, hidroterapia, fitoterapia, terapias manuales...), siendo el impulsor y primer director médico el Dr. Miquel Pros, que incorporaba su experiencia formativa en Alemania y en la clínica Buchinger que tenía una sucursal en Marbella desde 1973. La Dra. Montse Palacín continuó su tarea y posteriormente el Dr. Josep Lluís Berdonces ocupó esta responsabilidad. Actualmente no está en funcionamiento.

AÑOS OCHENTA. PUERTAS QUE SE ABREN

El año 1981 fue el de la **fundación de la Asociación Española de Médicos Naturistas (AEMN)**. El primer presidente fue el Dr. Silverio Palafox, al que le siguió el Dr. Gabriel Contreras, pediatra naturista de Málaga. El Dr. Eduardo Alfonso fue nombrado en el acto fundacional presidente de honor. La creación de un colectivo médico naturista estatal fue una agradable oportunidad de conocer a compañeros de otras provincias con los que creamos amistad y compartimos experiencias profesionales. La sensación de aislamiento poco a poco se iba diluyendo.

En 1982, desde el mismo proyecto de la revista Integral, varios compañeros iniciamos una nueva publicación de aparición trimestral, en este caso dirigido al mundo profesional de la medicina "no convencional". Desde entonces hasta noviembre de 2003 en que apareció el último número de **Natura Medicatrix** (revista profesional para el estudio y la difusión de las alternativas sanitarias) (23), estuvimos de forma regular un pequeño grupo de cuatro personas (compartí el tramo más largo del proyecto con los médicos naturistas Josep Lluís Berdonces y Xavier Uriarte, y Anna Sanés, diplomada en enfermería) coordinando el contenido de la revista, con sus English Abstract, y las informaciones de lo que ocurría en el campo de las MNC. Pueden visualizarse gratuitamente todas las revistas y monográficos a través del portal "Dialnet". También desde Natura Medicatrix coordinamos actividades y formación de pre y post grado como explicaré más adelante. En 1982, por iniciativa de Eneko Landaburu y Karmelo Bizkarra, dos compañeros médicos higienistas pioneros de la **Higiene Vital**, y seguidores de André Torque, se fundó en Buñuel (Navarra) la **primera casa de reposo en España**. La posibilidad de pasar un tiempo en un lugar en plena naturaleza, con actividades al aire libre, siguiendo una pauta de desintoxicación con ayunos o dietas depurativas, con apoyo emocional e interacción grupal, y con supervisión de profesionales de la salud, era en ese momento una nueva propuesta muy atractiva. Como médico naturista considero al Higienismo y especialmente las casas de reposo, verdaderos centros de educación en salud donde el aprendizaje es práctico y no solo teórico.

En noviembre de 1984, junto a Santiago Giol y Aitor Loroño, dos amigos médicos del colectivo de Integral y el Dr. Octavi Piulats (amigo filósofo y gran naturista práctico que hizo su tesis doctoral en Alemania), que se incorporó a mitad del viaje, y que nos hizo de traductor, organizamos un recorrido por centro-europa para conocer la cuna del naturismo médico. Estuvimos en Arlesheim, a 10 kilómetros de Basilea, Suiza, visitando la **Lukas Klinik**, clínica antroposófica especializada en pacientes oncológicos. Ya en esa época llevaban años utilizando el extracto de muérdago (Iscador®) con buenos resultados, la hipertermia y otras terapias como la dieta vegetariana estricta, la

sauna, la arcilla, la fitoterapia y terapias características de la antroposofía como la eurtimia (el arte de la palabra, la música y el movimiento), la pintura y la escultura-modelado, como medios creativos donde el paciente aprende a liberar problemas y expresar sentimiento ocultos que el terapeuta (especialista hasta con cinco años de preparación en estas terapias) utiliza para abrir nuevos caminos hacia la curación. En la misma población visitamos otras organizaciones antroposóficas como la **Ita Wegman Klinik**, pionera de la práctica médica según los principios de Rudolf Steiner y sus seguidores (antroposofía), las instalaciones de los **Laboratorios Weleda** que preparan sus productos teniendo en cuenta la época, la luna adecuada y demás preceptos de la antroposofía, el **Goetheanum** o Universidad de las Ciencias espirituales, verdadero templo o meca de esta corriente filosófica. Una de las instalaciones de este centro, el laboratorio de cristalizaciones sensibles fue una de las cosas que más nos impactó. El bioquímico que lo dirigía nos proyectaba cristalizaciones correspondientes a las gotitas de sangre de algunos pacientes y nos explicaba cómo se reflejaba en ellas la totalidad de la persona y sus patologías, y cómo puede ser útil una fuente de información para el diagnóstico de las enfermedades. Cruzamos la frontera Suizo-Alemana y cerca de Freiburg, visitamos la **Husemann Klinik**, centro psiquiátrico y para enfermos neurológicos, también de línea antroposófica, que recibía la mitad de sus pacientes de Cajas de Seguros (mutuas), y que estaba situada en la ladera de una montaña con edificios descentralizados, para atención médica y clínica, para talleres de pintura y escultura, de cestería y carpintería, centros de musicoterapia, eurtimia, equinoterapia, granja biodinámica, etc. Una alucinación para nuestras mentes curiosas y vírgenes en el conocimiento de estas terapias. En esta clínica tuvimos el placer de encontrarnos trabajando allí a quien después sería un gran compañero, el Dr. Santos Martín.

En Uberlingen, junto al lago Constanza, estuvimos en la **clínica Buchinger** (clínica que, como ya he dicho, desde 1973 tiene una sucursal en Marbella, Málaga) especializada en ayunos y problemas metabólicos, sobretodo obesidad, aunque trataban todo tipo de patologías. Las terapias que más utilizaban, además del ayuno y la dieta vegetariana, eran la hidroterapia, el ejercicio, la relajación, la acupuntura, la homeopatía y la neuralterapia.

La **Kurpark Klinik**, también en Uberlingen, tenía la misma orientación médica, pero de ella nos llamó la atención su director, el doctor Helmut Lütznert, del que más tarde publicaríamos su libro sobre el ayuno desde la editorial Integral, y sus ideas eminentemente prácticas. "La revolución de la salud empieza por la base, es decir, cambiando las costumbres individuales en la comida. Hay que educar la mentalidad del ama de casa como responsable de lo que come la familia", nos decía. "El médico pude conseguir más salud con cosas más sencillas

llas, como pueden ser los libros, prácticas de cocina, etc. en lugar de utilizar aparatos sofisticados en un momento dado”, insistía. A continuación, nos acompañó a donde se daban las clases de cocina. Para nosotros fue una grata sorpresa la originalidad y el enfoque tan didáctico y práctico de la sala. En el lado izquierdo había un tablón de anuncios con aspectos teóricos del calendario de actividades: lunes, cómo hacer pan en casa; martes, cómo preparar un desayuno; miércoles, cómo preparar ensaladas; jueves, cómo hacer la pasta italiana partiendo de la harina, etc. Enfrente había una cocina sencilla, como la de cualquier hogar medio, nos matizó, donde el cocinero llevaba a la práctica delante de los pacientes las recetas previstas. En la pared derecha había un expositor con los productos de consumo más frecuentes junto a las diferentes alternativas y con una valoración de calidad. Por ejemplo, al lado del azúcar blanco, con una puntuación muy baja, estaba la miel con una puntuación alta. De este modo los pacientes aprendían sobre la visión de los productos tal como los encuentran en un supermercado, cuáles eran los que más le beneficiaban. En la sala de conferencias, dos o tres veces a la semana, los médicos o fisioterapeutas desarrollaban temas relacionados con la salud, como pueden ser películas sobre el ayuno, los peligros del tabaco, el cultivo biológico, la alimentación, etc. seguidas de charlas y coloquios. Fue todo un descubrimiento conocer al doctor Lütznier.

En Munich visitamos el **Hospital Municipal de Harlaching**, donde tuvimos la grata sorpresa de encontrar todo un pabellón de tres plantas dedicado a terapias no convencionales. Este pabellón, aunque incorporado al hospital, era autónomo. Tenía un director médico propio y métodos terapéuticos independientes. Su capacidad era de 120 camas y se trataban todas las patologías.

Bad Wörishofen fue nuestra última visita en Alemania. Este pueblo tiene un significado especial para los conocedores de la historia del naturismo. Fue aquí donde el empírico **Sebastián Kneipp** ejerció durante tanto tiempo sus prácticas naturistas, fundamentalmente la hidroterapia y la fitoterapia. Pisar y conocer aquellos lugares fue emocionante, no en vano Kneipp era uno de los ídolos naturistas de mi adolescencia cuya biografía había leído con fruición. Toda la población, casas particulares, farmacias, establecimientos en general, tenían servicios relacionados con el abad Kneipp. Había la escuela Kneipp (Kneippschule) y el Sebastianum (clínica), una de las fundaciones para las que donó su fortuna y que entonces funcionaba con una capacidad de 238 camas. En esta clínica se practicaba, además de la terapia Kneipp, la homeopatía, la acupuntura, la neuralterapia, la auricolomedicina, la quiropráctica, la reflejoterapia, el drenaje linfático, la ozonoterapia etc. Fuera de Alemania, ya en Zurich (Suiza), tuvimos la ocasión de visitar la **clínica Bircher-Benner** con capacidad para 70 pacientes. Su fundador, el doctor Max O. Bircher

Benner, fue un gran defensor de la dieta cruda, por eso además de un huerto biológico que proveía de verduras a la cocina del hospital, la terapia estrella era la alimentación crudívora acompañada de otras terapias no convencionales como en los anteriores casos.

Es fácil imaginar cual era nuestro estado de ánimo a la vuelta del viaje y reencontrarnos con la realidad de nuestra Sanidad, huérfana de experiencias como las que habíamos vivido. Rejuvenecidos, como quien ha tenido una revelación mística, nos sentimos como predicadores de otra forma de hacer medicina y de trabajar por la salud. Creíamos entonces, en 1984, que habíamos visto el futuro próximo, pero lamentablemente nos equivocamos, ya que hoy en día el pasado en Centro-Europa sigue siendo todavía nuestro futuro.

En enero de 1985, desde la redacción de *Natura Medica*, organizamos las **primeras Jornadas de Medicina Alternativa** en la Sala de actos de Integral. Asistieron un 50% de médicos, un 9% de auxiliares técnicos sanitarios, un 9% de estudiantes de medicina y un 22% de personas interesadas en la salud. El contenido de las jornadas, junto a una crónica del viaje que acabamos de describir a Suiza y Alemania, lo publicamos en un número monográfico de la revista.

El año 1985 fue importante para mi formación profesional. En primer lugar, tuve la oportunidad de viajar a Chile, conocer la Villa Lezaeta y tener una formación de postgrado en la **Clínica Naturista Ellen White y en el Centro de Medicina Preventiva** que dirigía el Dr. Pedro Silva Jaramillo, discípulo de Lezaeta, médico internista y especialista en neurología y máster en nutrición.

Fueron tres meses completos de aprendizaje, viajando cada semana desde Viña del Mar, donde estaba la Clínica Ellen White y donde residía durante la semana, a Santiago, donde compartía regularmente la consulta privada con Pedro Silva en su Centro de Medicina Preventiva. Puesto que por entonces en España no había ninguna Clínica Naturista que atendiera pacientes de todas las patologías, ver la evolución de los ingresados con el tratamiento de la medicina integral como la denominaba él (medicina naturista, manteniendo o recetando medicación convencional cuando era imprescindible; es decir, en pocas ocasiones) era una oportunidad única. Además de él, los tres médicos que trabajaban en la clínica eran internistas. Siempre agradeceré la tutoría que recibí, tanto en la clínica como en la consulta, del que considero fue mi maestro y que hoy es mi amigo, el doctor Pedro Silva. En esos momentos la estancia en la clínica estaba cubierta por la “Seguridad Social Chilena”.

Volví reforzado en mis creencias y formación médicas, considerando que había tenido una inmensa suerte que más tarde, aprovechando la amistad que tenía con él, trasladamos a algunos alumnos del Máster de Medicina Naturista que pusimos en marcha desde *Natura Medi-*

catrinx a partir de 1995, al ser becados para repetir una experiencia similar.

Fue un importante paso adelante que permitió abrir en diciembre de 1985 la consulta de **"Integral, centre Mèdic i de Salut"**, hoy "Integral, Cooperativa de salut", centro interprofesional (medicina, psicología, fisioterapia...) y pluridisciplinar (medicina naturista, homeopatía, medicina tradicional china...), promovido desde el equipo de la revista Integral y que me tocó coordinar. Desde esa época ya trabajábamos de forma integrativa. Fue mi lugar de trabajo y de 21 profesionales más, hasta que en enero de 2021 me jubilé. Sigue siendo un espacio de tratamientos médicos y de terapias, de educación en salud a través de la consulta, cursos (Ser padres, Propuestas para una vida sana, etc.) y conferencias en escuelas, centros sociales o cívicos.

Un resumen de los **consultorios médicos de Medicina Naturista en Barcelona de la nueva generación** de médicos posterior a los doctores Honorio Gimeno, Vicente L. Ferrándiz y Circuns Espelt, y que todavía siguen activos, sería el siguiente: 1980 Centro de medicina biológica. Dra Montserrat Noguera (Medicina naturista, terapia neural, terapia humoral...); 1981 Consulta Dr. Miquel Pros (Medicina naturista, ozonoterapia, terapia humoral...); 1982 Consulta Dr. Jordi Sagraera Ferrándiz (Medicina naturista, osteopatía y terapias manuales); 1983 Clínica IGEM, Dr. Joan Guxens y Dra Rosa Junyent (Medicina naturista, kinesiología...); 1985 "Integral, centre mèdic i de salut"; 1987 El Dr. Gabriel Andrés Ortuño, coge la responsabilidad de la clínica que su padre Josep Andrés Bosch había iniciado en 1957. Hoy Abclínica (Medicina naturista, antroposofía, ayurveda...).

Otra experiencia profesional importante que ocurrió en 1985 y que compartí con varios compañeros de diferentes provincias españolas, y a la que asistió también como invitado de Natura Medicatrix el Dr. Pedro Silva, fue el regreso a Bad Wörishofen. Concretamente en noviembre de ese año, también organizado por la redacción de Natura Medicatrix de la que formaba parte, programamos un **curso de terapia Kneipp en la Kneippsschule**, estructurado expresamente para nosotros por la Institución Kneipp Internacional. Fue una semana de aprendizaje teórico-práctico de las técnicas y métodos de Kneipp, especialmente la hidroterapia que quedó gráficamente reflejada en un número especial de la Natura Medicatrix, concretamente en el número 14.

En 1985, traducido por el Dr. Carlos Alcalá y el Dr. Gabriel Contreras, y revisado por el Dr. Silverio Palafox, se publicó **"El método natural en medicina"** (24) del Dr. André Schlemmer, un excelente libro para reforzar el criterio naturista. **"La salud por la naturaleza"** (25) del Dr. E. Schneider, editado un año antes fue para mí también un libro de frecuente consulta.

En 1986, por iniciativa del Dr. Santi Giol, y en colaboración con Montserrat Pujol y la Dra. Mila del Pozo, se crea el proyecto **"Creixent"**, una casa de reposo y escuela de salud, siguiendo el criterio del naturismo médico. En el lugar, en medio de la naturaleza, se celebran también varios encuentros y reuniones de profesionales de la revista Natura Medicatrix (Santi Giol fue también uno de los fundadores) o de la propia AEMN.

En 1986 comenzaron a impartirse los primeros cursos de Reeducación Postural Global (RPG) en España, siendo los primeros organizadores el Dr. Aitor Loroño y la Dra. Montse Palacín.

En 1988, cinco personas, entre las que estaban representantes del grupo Titania como María Fuentes y nuestro compañero Xavier Uriarte, como representante médico, fundan la **"Liga para la llibertat de vacunació"**, que hasta el día de hoy siguen recogiendo y divulgando información sobre las vacunas a través de libros, de su revista, de sus números monográficos y documentos para la reflexión. El mismo año fue el del nacimiento de la **Asociación Nacer en Casa**, formada por un grupo de comadronas que realizan la asistencia domiciliaria, visitando a las mujeres y a sus familias durante el embarazo, asistiendo el parto en casa y cuidando del posparto y la crianza respetuosa.

A finales de los años ochenta la Facultad de Medicina de Granada, en connivencia con la Real Academia de Medicina de la misma ciudad, ya estaba impartiendo **cursos universitarios de acupuntura (desde 1981), homeopatía y medicina naturista (desde 1987)**. Esta labor pionera fue posible gracias a varias personas, entre las que es necesario destacar al profesor **Miguel Guirao**, catedrático de anatomía y presidente entonces de la Real Academia de Medicina de esta capital andaluza. En el verano de 1989 publicamos el número 21 de Natura Medicatrix elaborado íntegramente por compañeros de Granada, en el que se incluía un extenso artículo del profesor Guirao con el título "Medicinas alternativas ¿por qué?". Tener una firma reconocida en el mundo científico español abierta a aceptar otros criterios médicos fue para nosotros otra gran motivación.

AÑOS NOVENTA. EL RECONOCIMIENTO UNIVERSITARIO

Podríamos decir que esta década es la de la consolidación universitaria y social de las medicinas no convencionales o alternativas. **Proliferan las asociaciones y cursos** de homeopatía, acupuntura, medicina naturista, reeducación postural global, lactancia materna... La Academia Médico Homeopática de Barcelona cumple los 100 años y se consolida como centro formador de médicos homeópatas. Desde Natura Medicatrix publicamos un número monográfico doble sobre homeopatía (nº 28-29) en

1992 y otro sobre medicina tradicional china (nº 34) en 1993, que intentan ser la expresión de lo que son estas disciplinas, su implantación en ese momento a escala nacional e internacional y su futuro.

A nivel personal tengo que hablar de una experiencia que no tuvo éxito pero que considero que fue muy gratificante e ilustrativa de la situación sanitaria en ese momento. Junto a varios compañeros, después de dos años íntegros de intenso trabajo, en 1992, pusimos en marcha **Serveis de Salut Integral**, un proyecto pionero en el campo de la Sanidad. Se trataba de la primera mutua médica que premiaba la salud y no la enfermedad. Es decir, que para recuperar el dinero invertido el cliente no necesitaba estar enfermo, sino que podía hacerlo fomentando su propia salud. Ello era posible porque el socio podía amortizar su cuota mensual comprando en tiendas de productos ecológicos, en tiendas dietéticas o herbolarios, comiendo en restaurantes vegetarianos, haciendo tai-chi o yoga, acudiendo al gimnasio, pasando un fin de semana en hostales rurales, suscribiéndose a revistas o publicaciones especializadas en salud, encargando estudios geobiológicos de su vivienda o construyendo su casa con criterios de ecoarquitectura, con descuentos que oscilaban entre un 10% y un 20%. También tenían un 20% de descuento en planificación familiar natural, preparación a la maternidad-paternidad y control de la gestación. La asistencia al parto natural se subvencionaba con 30.000 pts. Además de todos estos servicios clasificados dentro del apartado de "Prevención y promoción de la salud", se podía acudir a "Centros asistenciales" como el Curhotel con un 10% de descuento en todos los servicios y a balnearios con un 15% de subvención en un tratamiento de balneoterapia. Si el socio se ponía enfermo podía acudir a los "Servicios de consulta y tratamiento", que estaban cubiertos por profesionales licenciados en medicina, con años de experiencia en medicina homeopática, naturista, biológica, y tradicional china – acupuntura. Existía también el servicio de orientación psicológica que diagnosticaba y orientaba la escuela psicológica más apropiada en cada caso; la revisión médica básica, las terapias psicológicas (individual, grupal, familiar, infantil, tercera edad y deshabitación a drogodependencias), y las técnicas terapéuticas (terapias manuales, psicocorporales, de desarrollo personal, de relajación y visualización...) Los servicios médicos tenían un 80% de descuento en las tres primeras visitas anuales y un 50% en las restantes. Las terapias se ofrecían con un 20% de descuento.

Las cuotas que se preveían de los socios que iban a utilizar los servicios preventivos tenían que servir para cuando tuvieran algún problema de salud. Nos equivocamos. A la hora de la verdad la gente esperaba a estar enferma para hacerse socia, lo que nos descapitalizó en poco tiempo. Como responsable y coordinador del proyecto intenté llegar a un acuerdo con las mutuas de salud convencio-

nales más importantes. Nosotros teníamos lo que a ellos les faltaba; con un suplemento en su cuota podríamos dar un servicio completo, integral. Si la población no estaba preparada para el proyecto, menos aún las mutuas. Hasta que no se reconocieran por los colegios y academias profesionales no querían saber nada de homeopatía, acupuntura, medicina naturista, etc. Sólo a última hora conseguimos un acuerdo con "Centro Asegurador" (al que todavía agradecemos su valentía) que no llegó a fructificar por haberse agotado ya nuestros recursos económicos. En 1992 aparece una gran ayuda para la consulta de los médicos naturistas. Dirigido por el Dr. Alejandro Artetxe y con la colaboración de la AEMN y el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Vizcaya, se publica "**FITOTERAPIA. Vademecum de prescripción**" (26). Artetxe publicó más tarde, en el año 2000, una detallada "**Historia de la medicina naturista española**" (27) desde su origen a los años 70, que recomiendo a todos los médicos naturistas. En agosto de 1993 se celebró en Kiel, Alemania, una reunión de la **IFMSA** (Asociación Internacional de Estudiantes de Medicina) con la participación de 60 estudiantes de diferentes partes del mundo. En esta ocasión los organizadores del contenido eran los representantes españoles y eligieron como tema "la medicina holística en el currículum médico". Fui invitado como ponente junto a Rosalía Zueras, coordinadora de la sección acupuntura del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona (COMB). Responder a la demanda de los estudiantes fue algo muy valorado por nuestra parte. Entre las conclusiones del encuentro destacaba el deseo de los estudiantes de que en la Facultad de Medicina hubiera información sobre estos criterios médicos y terapias y formación sobre los más reconocidos.

Como resultado de esta reunión internacional y promovido por los propios estudiantes, tuvo lugar cuatro meses después, el 2 de diciembre, en la Facultad de Medicina de la Universidad Central de Barcelona, una mesa redonda para discutir el tema. Estaban como ponentes el entonces decano de la facultad, Dr. Mezquita, el Dr. Guirao, catedrático de anatomía y ex-presidente de la academia de medicina de Granada, el Dr. Pedro Silva que pudo hablar de su experiencia docente en las universidades chilenas y una representación de los médicos homeópatas, acupunturistas y naturistas, entre los que me encontraba. Fruto del encuentro se aprobó en la junta de la Facultad, el 16 de mayo de 1994, el compromiso de iniciar cursos introductorios de carácter voluntario de estas materias, en lugar de asignaturas como pedían algunos estudiantes. Así fue como la Facultad de Medicina, en el Hospital Clínico de Barcelona, inauguró en nuestro país los cursos introductorios a la sofrología, la medicina naturista, la homeopatía y la acupuntura, dirigidos a estudiantes de segundo grado de medicina (cuarto, quinto y sexto año). La duración de cada uno de ellos era de 35 horas y lo coordinaban,

siguiendo la demanda de los estudiantes, las secciones colegiales de homeopatía y acupuntura del COMB y yo como representante de Natura Medicatrix, puesto que en esas fechas no existía todavía la sección de medicina naturista.

Entre enero y febrero de 1995 se llevó a cabo el primer curso teórico-práctico de **“Introducción a la Medicina Naturista”**, que llegó a tener hasta siete ediciones, las últimas de ellas con créditos académicos. En el contenido se hacía énfasis en la necesidad de complementarse para llegar a practicar una medicina integral o integrativa. Los cursos no se renovaron por saturación de otras ofertas a los estudiantes y por incremento de sus matrículas, ya que dejaron de ser subvencionados.

Durante el año 1994, también desde la redacción de Natura Medicatrix, iniciamos la formación en postgrado programando un **máster de medicina naturista** de 320 horas en la **“Fundació Bosch i Gimpera-Universitat de Barcelona”**, que luego se convirtió, por presión de la Universidad, en postgrado en las cuatro siguientes ediciones que duró. Esta formación, dirigida a profesionales de la salud, seguía los ejemplos de Granada, que en 1989 fue la pionera en hacer un máster de medicina naturista en su Facultad de Medicina, y de Zaragoza, donde nuestro incansable amigo y difusor del naturismo, el Dr. Pablo Saz, organizaba también en la Facultad de Medicina el postgrado de medicina naturista desde 1992. Posteriormente al nuestro se pusieron en marcha dos másteres que incluían también la homeopatía y la acupuntura en una única formación, en la Facultad de Medicina de Santiago de Compostela (1996) dirigido por el Dr. Cristóbal Fraguas y en Valencia (2000) gracias a la iniciativa de los compañeros Dr. Rafael Torres y Dr. Miquel Suria, donde estaban comprometidos el Colegio de Médicos y la Universidad.

En 1995 la Asociación Española de Médicos Naturistas fundó la revista **“Dynamis”** (28), como boletín informativo de la asociación. En el verano de 1997 cambió el formato, apareciendo también en versión electrónica y se abrió a colaboraciones externas de homeópatas y acupuntores. En 1998, siguiendo los pasos de las secciones de acupuntura y homeopatía que existían ya desde 1985 y 1989 respectivamente, recogimos las 50 firmas necesarias de colegiados y creamos la **Sección de Médicos Naturistas del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona**.

Durante esta década se introducen y se inicia la formación de nuevos recursos terapéuticos. El Dr. Frederic Viñas publica sus libros sobre **Drenaje linfático** y **Reflejoaterapia podal** y organiza cursos para su difusión entre profesionales. El Dr. David Vinyes, a partir de 1996 empieza a divulgar entre los profesionales la **Terapia Neural**. El Dr. Santos Martín introduce en esta época, de mano de la medicina antroposófica la **oncología complementaria**, terreno en el que sigue siendo hoy en día una referencia, junto a Camilo Botero.

AÑOS 2000 A 2015. INTENTOS DE REGULACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA FORMACIÓN ACADÉMICA

El 16 de julio de 1999 el **Parlamento de Cataluña recomienda la creación de un grupo de trabajo de expertos en medicinas no convencionales** (GTMNC) para valorar su regulación. El 26 de abril de 2000 se nombra el grupo de cinco expertos entre los que me encuentro representando la medicina naturista. Más tarde se amplía el grupo. Fueron muchos meses de reuniones y de consultas paralelas con universidades, comités de ética, colegios profesionales, etc. para llegar a unas recomendaciones sobre el derecho que tiene la sociedad a estar informada sobre estos tratamientos y sobre la necesidad de regulación de la enseñanza y de la práctica de las medicinas no convencionales. Se confeccionó un dossier que recogía varios tomos de documentación y que se presentó en abril de 2002. Los cambios políticos, resultado de las elecciones autonómicas, hicieron que todo este proceso quedara detenido sin traducirse en ninguna medida práctica.

Creo, aunque no llegara a materializarse, que tiene interés conocer la propuesta que consensuamos en ese momento (septiembre 2001) las secciones colegiales de los Colegios de Médicos de Cataluña y la Academia Médico Homeopática de Barcelona para regular la formación y el ejercicio de la medicina naturista, la homeopatía y la acupuntura. En ella se pedían tres asignaturas obligatorias (medicina naturista, homeopatía y acupuntura), de 60 horas de duración cada una, para estudiantes de segundo ciclo de medicina; la necesidad, mientras no se consideren como una especialidad médica, de realizar postgrados o másteres de un mínimo de 500 horas de duración impartidos en centros universitarios o en academias oficialmente acreditadas y la petición de crear un departamento de medicina naturista, homeopatía y medicina tradicional china en un hospital universitario, con un área de investigación y otra de asistencia primaria en cada uno de ellos, y en la que exista la figura del consultor para interconsultas con otros departamentos que necesiten información sobre estos criterios médicos.

En junio de 2000, siendo presidente de la AEMN el Dr. Gabriel Contreras, organizamos el **XVII Congreso de la Asociación Española de Médicos Naturistas** desde la Sección Colegial del COMB. Tuvo lugar en la sala de actos del Colegio y el tema que tratamos fue **“medicina naturista e inmunología”**. Participaron ponentes españoles, europeos y sudamericanos de reconocido prestigio. Para nosotros significó un paso adelante importante, ya que en el Comité de Honor del Congreso estaban todas las representaciones sociales (Presidente de la Generalitat, Alcalde de Barcelona) y profesionales del momento (Consejero de Sanidad y Seguridad Social de la Generalitat, Presidente de la Organización Médica Colegial...)

Además, fue una actividad acreditada por el Consejo Catalán de la Formación Médica Continua.

Durante los años 2000-2001, junto a un gran equipo de compañeros, intentamos poner en marcha la **Fundació Universitat Verda**. El objetivo del proyecto era reunir bajo un mismo marco las diferentes propuestas culturales y de formación que tienen en cuenta el desarrollo de la persona y el respeto por el medio ambiente en los distintos ámbitos de la ciencia y la cultura.

En octubre de 2001 teníamos un acuerdo marco de colaboración entre la Universidad Central de Barcelona, cuyo Rector era entonces el Dr. Joan Tugores y Universitat Verda, con todos los puntos negociados y consensuados, donde se hablaba de la necesidad de “satisfacer la demanda social de complementar y potenciar la docencia universitaria actual con actividades docentes en el campo de las ciencias de la salud, la arquitectura, la agricultura, la economía, la antropología, la sociología, la filosofía, las ciencias de la educación, la ecología, etc. con una visión alternativa no recogida por la actual oferta de enseñanza”. El acuerdo marco, que todavía conservo, aunque había estado aprobado de palabra, nunca llegó a firmarse por motivos que todavía desconocemos pero que sospechamos. La universidad que representa etimológicamente la universalidad, la pluralidad de conocimientos no está siempre preparada para cumplir su función; como en toda la historia de la ciencia, existen núcleos duros que confunden su representación con el poder y con su única verdad, condenando al destierro a otras formas de pensar.

Cuando la universidad en lugar de ser un punto de encuentro donde se intercambian las ideas, donde se integran las aportaciones de las diferentes culturas, donde se reflexiona sobre los distintos criterios para solucionar un mismo problema, se convierte en un templo donde se imparte una única doctrina y donde los alumnos-discípulos están preparados para memorizar y no para pensar y discrepar, nos hallamos ante una dictadura del saber. Pasamos de la universalidad al sectarismo, y lo que parece una coincidencia de opinión de la comunidad científica no es a veces más que un autismo y una uniformidad en la enseñanza.

En el año 2001 se funda la Sociedad Española de Fitoterapia (SEFIT). De forma ininterrumpida desde entonces, cada dos años, se realiza un Máster de fitoterapia organizado por la SEFIT y la Universidad de Barcelona (IL3).

En 2001, en el **Hospital de Mataró**, algunas Terapias o MNC (homeopatía, acupuntura, osteopatía, Tai-chi...) se ofrecían como parte de la cartera de servicios de Consorcio Sanitario del Maresme, como actividad privada. Esta experiencia se prolongó por más de una década, hasta que hubo cambio de dirección y de opinión.

En el año 2002 nació en Barcelona, bajo la dirección del Dr. Miquel Pros, el primer **“Balneario Respiratorio”** urbano.

En octubre de 2002 fui invitado al **V Curso Internacional de Medicina Naturista** organizado por el Dr. Pedro Silva a la Villa Lezaeta en Santiago de Chile, para hablar de la “Docencia de la medicina naturista en España” y de la “Situación de las organizaciones gremiales y científicas de los médicos naturistas españoles”. Ello me obligó a recoger información y a hacer algunos trabajos estadísticos entre los que me gustaría destacar dos ejemplos. Una **encuesta** realizada desde la Sección Colegial de Médicos Naturistas del COMB a **estudiantes de medicina** de la Universidad Central de Barcelona durante el curso 2000-2001, a la que contestaron 208 alumnos. La conclusión resumida era que de cada 10 estudiantes 9 sabían que existían otros criterios médicos además del oficial; que 1 de cada 4 estudiantes de los que contestaban la encuesta había asistido a algún curso de introducción a la homeopatía, la acupuntura o la medicina naturista; y que el 70% de los que habían participado pedían ampliarlos, cifra que se reducía al 42% en los que no habían asistido. Y, en segundo lugar, destacaría un gráfico que correspondía al **porcentaje de secciones colegiales de medicinas no convencionales** que había a finales de 2001 en los 52 colegios profesionales de nuestro país. En ese momento había 13 colegios que tenían secciones colegiales de medicina naturista, homeopatía y acupuntura, a las que se le habían de añadir 8 colegios con únicamente sección de acupuntura, 5 con sección de homeopatía y 3 con sección de medicina naturista. Veintinueve de los cincuenta y dos colegios tenía secciones colegiales de MNC (un 56% del total). Estas cifras, nada despreciables viniendo de la nada y de la falta de reconocimiento profesional, fueron posteriormente superadas, lo que demuestra la buena salud que en aquella época estaba adquiriendo la homeopatía, la acupuntura y la medicina naturista, ejercidas por licenciados en medicina.

En el año 2004 la **Generalitat de Cataluña recomienda reanudar la regulación de las terapias naturales** (ya no se habla de medicinas no convencionales) y en 2005 se crea un grupo de trabajo donde la mayoría son no sanitarios, lo que genera un conflicto que acaba desplazando a los colegios sanitarios profesionales fuera del proyecto. Se reconoce que lo que intenta regular es a los no sanitarios a los que se les llamará “prácticos en terapias naturales”. En marzo de 2006 se presenta el proyecto y el 30 de enero de 2007 se publica el decreto en el Boletín de la Generalitat de Cataluña. Las secciones colegiales de homeopatía y acupuntura del COMB y el colegio de fisioterapeutas y otros estamentos colegiales, incluida la OMC, lo acaban impugnando.

Como propuesta de regulación para los médicos se llegó en el 2006 a un acuerdo, entre todas las secciones colegiales que forman parte de la OMC para definir unos parámetros de valoración que dieran paso a la **acreditación de médicos naturistas, homeópatas y acupunto-**

res, ya que hasta entonces cualquier médico podía denominarse de este modo sin justificar ninguna preparación. Estos parámetros se aplicaron en los colegios de médicos dando un diploma donde se acreditaba la titulación de médico naturista, homeópata o acupuntor. Éste fue un paso muy importante para nosotros ya que reconocía nuestra formación añadida a la oficial y garantizaba a los pacientes una atención profesional competente. Actualmente desconozco la situación de otros colegios de médicos, pero en el de Barcelona se han sustituido estos diplomas de capacitación por uno genérico de diploma en “tratamientos complementarios”.

En octubre de 2007, en la Facultad de Medicina de la Universidad de Salamanca, tuvieron lugar unas **jornadas sobre “Las terapias Naturales”**, con dos créditos de libre elección, donde hablé de las “terapéuticas no oficiales en España desde los años 70”, y nuestros compañeros Pablo Saz de “la investigación en medicinas no oficiales” y Andrés Ursa del “criterio naturista”.

Las futuras acreditaciones de nuevos profesionales precisaban de una formación específica. Para cubrir esta necesidad, desde la Sección de Médicos Naturistas del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona (COMB) y en colaboración con el Centro de Estudios Colegial del COMB y el Colegio Oficial de Enfermería de Barcelona, COI, cocreamos en 2008 un **Máster de Medicina y Enfermería Naturista**. El máster era intercolegial (participaban el COMB y el COIB) e interuniversitario (participaban la Universidad Central de Barcelona, UB, y la Universidad Autónoma de Barcelona, UAB). Tenía 75 créditos universitarios ECTS (European Credit Transfer System) y una duración de 600 horas. En un primer año se trataba la materia troncal para todos los inscritos y en el segundo la materia específica para médicos y para enfermeras, que después de prácticas y la elaboración y presentación de un proyecto, obtenían el correspondiente título de médico o enfermera naturista. Los primeros de la promoción obtenían una beca para residir durante tres meses en la Clínica Naturista Ellen White de Chile, bajo la supervisión del Dr. Pedro Silva Jaramillo.

Se realizaron cuatro ediciones de este máster, 2008-2010, 2010-2012, 2012-2014 y 2014-2016 y en la última ya no participó la UAB. Ya no hubo más ediciones.

En ese momento había másteres o postgrados de homeopatía, acupuntura o medicina naturista en varias universidades españolas. Era el momento, tal como nos reconocía en una conversación la decana de la Facultad de Medicina de la Universidad Central de Barcelona, de crear una asignatura obligatoria dentro de la carrera de medicina que diera a conocer las otras opciones médicas y las terapias no convencionales. No puede ser que un licenciado sanitario no conozca de qué le habla un paciente u otro profesional cuando le menciona experiencias al margen de su criterio médico. Esa asignatura sigue sin existir.

En los años 2008 y 2009, dentro del programa de **“Els juliols de la UB”**, cursos de verano dirigidos al público en general, coordiné el curso “Conocer las otras opciones médicas y terapéuticas”, de 20 horas docentes, cuyo objetivo era acercar a la población nuestras propuestas terapéuticas.

Se explicaban, con sus fundamentos, indicaciones y contraindicaciones, los diferentes criterios médicos más comunes en nuestro entorno (medicina naturista, medicina tradicional china, medicina homeopática, medicina antroposófica y medicina ayurvédica) y las terapias más utilizadas como la Terapia neural y la homotoxicología, las terapias manuales (reflexoterapia, drenaje linfático, osteopatía, quiropráctica), las terapias del movimiento (Reeducación postural) y técnicas psicofísicas (Sofrología, flores de Bach). El profesorado lo formaban profesionales de referencia en esos momentos en cada uno de los temas. Aunque fue uno de los cursos mejor valorado por los asistentes, después de estas dos ediciones, no volvió a renovarse. Esto era una señal más de la presión que ejercían algunos estamentos universitarios que estaban en contra de las MNC.

En 2009, la Dra. Cristina Abadía, junto a nueve profesionales más del Consorcio Sanitario de Terrassa, pusieron en marcha una **unidad de medicina integrativa**, al servicio de los pacientes oncológicos, en el **Hospital público de Terrassa** (Barcelona). El hospital les apoyó a condición de hacerlo de forma gratuita, fuera del horario laboral y realizar investigación.

Por iniciativa de “Integral, centre mèdic i de salut” (Hoy Integral, cooperativa de salut), y del Balneario de Boí y con la colaboración de la Clínica Omega Zeta (en la primera edición) y la Asociación Española Contra el Cáncer (delegación en Lleida), realizamos en el mismo balneario, tres ediciones (2014, 2015 y 2016) del **“Programa de cuidados integrales para mujeres con cáncer y cáncer de mama”**. Durante cuatro días se ayudaba a las pacientes, después de pasar su etapa aguda, a restablecer un nuevo equilibrio y a conseguir de nuevo una adaptación en su vida cotidiana. Recibían sesiones de balneoterapia, acompañamiento emocional, ejercicio terapéutico y talleres informativos de cambio de hábitos y cocina saludable “anticáncer”, para reducir el riesgo de recaídas.

AÑOS 2016 A 2023. CRUZADA CONTRA LAS MEDICINAS Y TERAPIAS NO CONVENCIONALES

El movimiento anti-medicinas y terapias no convencionales fue ocupando espacios de poder y de influencia hasta el punto de que invadieron los propios Colegios de Médicos.

El **XXXV Congreso de la AEMN**, celebrado durante la presidencia del Dr. Rafael Torres, y organizado por la Sección Colegial de Médicos Naturistas del COMB, con

el título “De la Medicina Naturista hacia la Medicina Integrativa”, previsto y programado para el 21 y 22 de octubre de 2016 en la propia sede del COMB, donde ya tuvo lugar el XVII congreso en el año 2000, fue precipitadamente vetado (por no realizar actividades de “carácter científico”) y tuvimos que buscar otro espacio fuera del Colegio profesional.

Organizado por el centro de formación continuada de la Universidad de Lleida, y coordinado por el centro de “Terapias Naturales Lleida”, en el curso 2016-2017 se organizó un **Postgrado de Terapias Naturales** dirigido a profesionales de la salud en el que participamos como docentes algunos compañeros médicos naturistas.

La Asamblea General de la Organización Médica Colegial (OMC), que representa a todos los Colegios de Médicos Oficiales de España, en su reunión del 24 de marzo de 2017, dio luz verde a un **observatorio contra pseudociencias, pseudoterapias, intrusismo y sectas sanitarias**.

El informe de este observatorio que pretendía clasificar y separar las técnicas y terapias no convencionales entre las contrastadas y las sin base científica demostrada, fue elaborado por profesionales que desconocían la realidad y la práctica de estas materias y que en ningún momento dieron la oportunidad a los miles de profesionales licenciados en medicina que las ejercían y a los pacientes que recibían estos tratamientos, a dar su opinión. Solo en el Colegio de Médicos de Barcelona, éramos en ese momento más de 800 médicos colegiados los que habíamos ampliado nuestros conocimientos con otros criterios médicos o recursos terapéuticos para poder ayudar mejor a nuestros pacientes. Puedo afirmar que en los 18 años que estuve al frente de la Sección de Médicos Naturistas del COMB, con las Dras. Montserrat González y Ana Alesón y el resto de mis compañeros y compañeras, nunca recibimos una petición de información de qué hacíamos y en qué nos basamos para hacerlo.

El resultado del informe era una suma de descalificaciones por igual, tanto para los criterios o terapias más contrastadas y con más evidencia, como para las menos fundamentadas. No había un mínimo de rigurosidad ni ecuanimidad.

Su publicación y su difusión a través de los medios de comunicación, marcó un punto de inflexión sobre la formación y el ejercicio de las medicinas y terapias no convencionales en nuestro país.

Tanto es así que, a partir de esa fecha, desde los Colegios de Médicos y Universidades, ya no se renovó, como ya he explicado, el Máster de Medicina y Enfermería Naturista, ni la mayoría de otras formaciones de Medicinas no convencionales que estaban produciéndose en esos momentos. El Máster de enfermería Naturista, organizado por el colegio de enfermería, siguió y todavía se realiza.

También, a partir de entonces, en los diferentes colegios

de médicos de España, empezaron a **cerrarse Secciones Colegiales de Medicinas no Convencionales**, como por ejemplo en Madrid que se quedó sin sección, o a **reducirse** como en Barcelona, que pasó de tener tres Secciones (Medicina naturista, Homeopatía y Acupuntura) a una única denominada “Sección de médicos de tratamientos complementarios”. Si a finales de 2001 un 56% de los Colegios de Médicos de España tenían alguna sección de MNC, en esta época, a partir de 2018, el porcentaje empezó a reducirse drásticamente, siendo en estos momentos muy inferior.

En cuanto a las **publicaciones especializadas**, al ir dirigidas a los profesionales y no a la población en general, apenas se han visto afectadas por esta “persecución”. Si han desaparecido algunas de ellas, como “Natura Medica”, “Dynamis” de la AEMN, “Esculapio” de la sección de homeopatía del Colegio Oficial de Médicos de Asturias, debido exclusivamente a decisiones de los editores. Hoy en día, que afectan a la medicina naturista, se mantienen, desde su creación, ambas en el año 2000, la revista “Medicina Naturista” (29) dirigida por el Dr. Pablo Saz de Zaragoza, y la “Revista de Fitoterapia” (30), que dirige el Dr. Bernat Vanaclocha de Valencia.

Lo que sí se encuentra hoy en día son muchos **libros de evidencia científica**, especialmente en el campo de la dietética. Desde la tradicional “Enciclopedia de los alimentos” (31) de editorial Safeliz y “La alimentación, la tercera medicina” (32) del Dr. Jean Seignalet, a los actuales y prolíficos autores como el Dr. Michael Greger (“Comer para no morir”) (33) y el Dr. Colin Campbell (“El estudio de China”) (34). También un buen libro de consulta que utilizo es la “Enciclopedia de Medicina Natural” (35) de los Drs. Michael Murray y Joseph Pizzorno, que habla de la fisiopatología de las diferentes patologías y de su abordaje desde los diferentes recursos de la medicina naturista. En cuanto a medicina integrativa la referencia es el tomo “Medicina integrativa” (36) del Dr. David Rakel.

PRESENTE

En nuestro país, visto y vivido desde Cataluña, en los últimos cincuenta años han cambiado muchas cosas, pero no hemos avanzado tanto como deseáramos. En realidad, ha habido periodos de progreso y, como en los últimos años, de retroceso.

En la **década de los setenta** las MNC estaban en la marginalidad y la formación era autodidacta o se adquiría en cursos de escuelas o centros sin reconocimiento académico oficial. Los profesionales iban por libre, cada uno con su proyecto personal. Predominaban los no médicos (naturópatas) sobre los médicos naturistas que eran pocos y veteranos. Los libros y revistas que se publicaban eran básicamente divulgativas, como la revista Integral.

En los **años ochenta**, con la inquietud de personas con formación académica y preocupadas en otras formas de ver la medicina y la salud, empiezan a crearse nuevas asociaciones de profesionales (fundación de la AEMN), a publicarse revistas especializadas (Natura Medicatrix), a realizarse actividades formativas y de intercambio (Jornadas de Medicina Alternativa, curso de terapia Kneipp en Alemania), a unirse profesionales en centros pluridisciplinares (Integral, Cooperativa de salud), y a abrirse las primeras puertas en la universidad (Cursos de acupuntura, homeopatía y medicina naturista en la Facultad de Medicina de Granada). Aparecen muchos médicos jóvenes como relevo de los pocos médicos naturistas.

Los noventa son los años del reconocimiento universitario. La inquietud de los estudiantes de medicina (IFMSA), expresada en su reunión internacional de 1993, nos lleva a los cursos de pregrado de sofrología, acupuntura, homeopatía y medicina naturista en el Hospital Clínico, Facultad de Medicina de la Universidad Central de Barcelona. En esta década se organizan los másteres académicos de medicina naturista, además de en Granada, en Zaragoza, Barcelona, Santiago de Compostela y en Valencia. Paralelamente crecen los másteres y posgrados de otras MNC.

Los inicios del siglo XXI, hasta aproximadamente el 2016, son el momento de máximo esplendor, hasta el punto de que los políticos se comprometen e intentan regular, la formación y el ejercicio de las MNC para garantizar su calidad y su conocimiento por la población en general. Lamentablemente los dos intentos que se produjeron no acabaron de legislarse. La mayoría de los Colegios de Médicos, 29 de los 52 existentes, tienen secciones colegiales de acupuntura, homeopatía o medicina naturista. Los congresos son acogidos en los colegios profesionales, con el reconocimiento de los políticos y cúpulas sanitarias, y los másteres y postgrados están avalados también por los mismos colegios profesionales y por la universidad. Incluso en la propia universidad se divulgan las MNC entre la población ("Els juliols de la UB").

A partir de 2016, preocupadas por el auge de las MNC, empieza a dar sus frutos la campaña de los movimientos de escépticos y asociaciones anti MNC, apoyada por la industria farmacéutica y reforzada con la decisiva colaboración de la Organización Médica Colegial (OMC) a través de su observatorio contra pseudociencias, pseudoterapias, intrusismo y sectas sanitarias, de 2017. Esto desencadena un importante retroceso en las conquistas logradas hasta ese momento. Se retiran o disminuyen los apoyos políticos, universitarios y colegiales a los congresos y a la formación y empiezan a prohibirse o limitarse las secciones colegiales de MNC.

En el presente no hemos vuelto a los años setenta, pero ha habido un importante retroceso de lo conseguido hasta hace poco, quedando algunos vestigios de los avances

alcanzados. Nos encontramos en 2023 con una gran limitación para generar formación, actividad académica y colegial.

Si, como decíamos, en el año 2001, de los 52 colegios de médicos 29 tenían sección colegial de MNC (56%), en estos momentos, según la información recogida, solo 10 la tienen (19%): ocho genéricas agrupándolas como sección de terapias o medicinas complementarias (Girona), como sección de médicos de tratamientos complementarios (Barcelona), como sección de medicina integrativa (Valencia), como sociedad científica de homeopatía, acupuntura y medicina naturista (Asturias), como sección de medicinas complementarias (Tenerife, con la singularidad de que existe la sección pero tienen denegado el permiso para hacer actividades), como sección de medicinas no convencionales (Valladolid), o simplemente como sección de homeopatía, acupuntura y medicina naturista (Zaragoza y Lleida). Y dos colegios, Huesca y Sevilla, tienen exclusivamente sección de Acupuntura.

En formación, en estos momentos, hasta lo que yo conozco, no hay formación académica en medicina naturista y homeopatía, solo cursos en escuelas o asociaciones. Sí se mantiene el máster de fitoterapia. Únicamente sobreviven algunos cursos como el de Terapia Neural y el de acupuntura en IL3/universidad de Barcelona, iniciativas respectivas del Dr. David Vinyes y la Dra. Cristina Domingo; en Sevilla se mantiene un Máster de Acupuntura Médica y en algún otro colegio, como en Madrid, hay minicursos de acupuntura. Quedan "francotiradores" como el Dr. Miquel Suria, presidente de honor de nuestra Asociación (AEMN), que sigue dando formación extracadémica a sus excompañeros nefrólogos, de dieta vegetariana y vegana y otros temas naturistas. También hay compañeros que comparten en cursos y congresos su amplia experiencia en oncología, como el Dr. Ángel Borruel y el Dr. Santos Martín, oncólogo y conecedor de los últimos avances sobre el tema.

También es verdad que la irrupción en nuestro entorno, desde hace ya algunos años, del concepto de **medicina integrativa** ha abierto una vía de confluencia que hace más fuertes las otras formas de actuar en el campo de la sanidad (MNC) y que permite una formación y actividad, como celebración de congresos, más aceptadas. Pero existe el riesgo de convertir la medicina integrativa en la medicina alopática u oficial más una lista de terapias, aplicadas sintomáticamente, sin un criterio o visión médica global. Desde mi punto de vista, hablar de medicina integrativa, o definirse solo como **médico integrativo**, es diluirse en un mar de posibilidades que no aclara cual es nuestra opción médica de aplicación preferente en el paciente. Es una pérdida de identidad que dificulta el conocimiento y el ejercicio de cada criterio médico. ¿Qué dieta indicas, la naturista o la de la medicina tradicional China? Creo que las prioridades a la hora de abordar al pacien-

te, cada profesional las ha de tener claras y conocerlas a fondo, sabiendo complementar y derivar, cuando alcanza sus límites, a otras MNC, y reservando la medicina más agresiva, la medicina farmacológica u oficial, para el final.

Yo soy médico naturista que practico la medicina integrativa sería, a mi parecer, una definición más clara y correcta.

Pero si volvemos al concepto de salud, de donde la medicina naturista no se ha movido, pues sigue bebiendo de la fuente hipocrática, nos encontramos con una sociedad esclava del tiempo y las obligaciones, que en general no está dispuesta a cambiar hábitos para recuperar y mantener su salud. Y esto condiciona también el ejercicio profesional.

En este sentido, las casas de reposo son una buena alternativa para estimular estos cambios y mejorar la salud de las personas. Actualmente mantienen su actividad tres casas de reposo de referencia. Nuestro compañero Dr. Karmelo Bizkarra sigue con la difusión del Higienismo médico y desde 1989 dirigiendo su casa de reposo "Zuhaizepe" (Navarra), la Dra. Almudena Moreno sigue desde 1987 al frente de "los Madroños" en Castellón y el experto Higienista Jacinto Sánchez dirige desde el año 2003 los "Tres azules", en Cáceres. Siguiendo con esta tarea de educación en salud, el Dr. Pablo Saz sigue con sus retiros en grupo, divulgando el ayuno terapéutico.

Es una evidencia, en Cataluña y en España en general, la **falta de relevo generacional** en la práctica de la medicina naturista. La casi totalidad de médicos formados en nuestros másteres o postgrados, de momento, escogen seguir con la garantía de su nómina a final de mes, a la inseguridad de una consulta privada (estamos vetados en la pública) y a la exigencia de resultados inmediatos con poco esfuerzo o compromiso de los pacientes.

Sin embargo, en otras disciplinas o terapias no convencionales, en las que el paciente es receptor pasivo, como la homeopatía o la acupuntura (que no la medicina tradicional china), el profesional tiene menor dificultad para integrarlas en la consulta diaria del centro de atención primaria u Hospital. El Dr. Rafael Cobos, del Colegio de Médicos de Sevilla, me explicaba que hay acuputores en todas las unidades de dolor de los hospitales públicos de Andalucía.

Lo mismo ocurre con algunas terapias de la medicina naturista como la fitoterapia, las técnicas manuales (osteopatía, drenaje linfático...) o las psicofísicas (meditación, sofrología...).

Las experiencias, que alcanzo a conocer, de las **unidades de medicina integrativa** "toleradas" en hospitales públicos de Cataluña, han tenido diferentes suertes. Como he explicado, la del Hospital de Mataró acabó hace años, la del Hospital de Terrassa finalizó en 2019 a raíz de la pandemia de Covid-19, y hace poco, en 2019 también, gratamente, se puso en marcha una unidad, pionera en

España, de oncología integrativa pediátrica en el Hospital San Joan de Déu de Barcelona. Una iniciativa de unidad de Terapias naturales en el Hospital de San Rafael de Barcelona que se inició en 2016 acabó a finales de 2020, en este caso por falta de derivaciones del resto de servicios del hospital.

Ha habido varias iniciativas en **Centros de Atención Primaria** de alumnos de másteres de Medicina naturista de Barcelona o Zaragoza que han ofrecido esta atención fuera de horario laboral, pero que, en estos momentos, que conozca, ya no existen.

Lejos quedan las ilusiones de equiparnos a las instalaciones y recursos de los centros que visitamos hace ya casi cuarenta años en Centroeuropa, a excepción de la sucursal de la Clínica Buchinger en Marbella, que solo está al alcance de personas con alto poder adquisitivo.

También estamos distantes de la situación de reconocimiento de las MNC o MTCI en otros países europeos o sudamericanos como Perú, Colombia o Chile.

FUTURO

El futuro de la medicina naturista está unido al futuro del resto de MNC. **En lo profesional** esto significa trabajar en equipo, de forma interprofesional y pluridisciplinar, sabiendo derivar y recurriendo a la medicina oficial siempre que sea necesario (Medicina integrativa). Pero **en lo social**, hemos de reivindicarnos conjuntamente, en plataformas o asociaciones que nos aglutinen a todos y recojan toda la evidencia científica posible, sin perder nuestra identidad como practicantes de un criterio médico (AEMN) para influir en la toma de decisiones de los responsables sanitarios y académicos. No creo que sea operativa la fragmentación actual de tantas plataformas, como por ejemplo en estos momentos las tres de medicina integrativa: Sociedad Española de Salud y Medicina Integrativa (SESMI), Federación Española de Medicina Integrativa y Asociación de Medicina Integrativa (Salud Integrativa). El objetivo sería conseguir normalizar la convivencia en la formación y en el ejercicio, tanto privado como público, de las diferentes terapias y criterios médicos.

En lo particular o específico, como neohipocráticos que nos consideramos los médicos naturistas, hemos de reivindicar nuestra apuesta por la educación en salud, promocionando nuestro conocimiento de los hábitos saludables y de utilización de aquellos agentes de la naturaleza que nos dan la vida, nos ayudan a recuperar la salud cuando la perdemos y nos la mantiene una vez recuperada: alimentos, agua, sol, aire, plantas, bosque, ejercicio... Lo que previene cura.

Los profesionales de la salud no podemos olvidar que no puede existir la salud del individuo sin la salud de su entorno familiar, social y del planeta que lo sustenta. Como

naturaleza que somos, no podemos dejar de estar sumergidos y conectados a ella.

En la consulta hemos de intentar transmitir al paciente, de forma clara y comprensible, la relación entre su problema y sus hábitos diarios, para que de este modo pueda asumir con ilusión su participación en el tratamiento y aprender los elementos básicos para prevenir futuras patologías.

Un principio fundamental que los médicos naturistas hemos de mantener y defender es el de **acompañar a las personas**, además de a recuperar su salud, a su autoconocimiento y empoderamiento, permitiendo un crecimiento más autónomo y el desarrollo consciente de su proyecto vital.

No puedo evitar mencionar aquí a un grupo de compañeros, médicos naturistas ya veteranos, que se autodenominan "El club los naturistas", que, por iniciativa de Xavier Uriarte y Belén Igual, llevan tiempo acudiendo anualmente a pequeños pueblos para **compartir su experiencia y consejos con las personas del lugar**. Me parece una bella tarea propia de nuestra vocación de educadores en salud.

Para finalizar, me gustaría agradecer el esfuerzo de todos los compañeros que, a través de las asociaciones como la nuestra, o individualmente, con una dedicación personal muchas veces poco valorada, están batallando para **conseguir difundir, actualizar y normalizar la situación de las MNC. Pido disculpas** a todos aquellos que por mi desconocimiento o por falta de espacio en esta presentación no he podido nombrar.

BIBLIOGRAFÍA

1. Capo N. Revista "Regenérate o Cúrate" Autoedición 1969.
2. Ávila J.O. Revista "Consejos para vivir en salud" Autoedición 1958.
3. Ferrándiz V. L. Revista "Salud y Vida" Autoedición 1923.
4. Revista "Estudios" Ediciones Pastor s.f.
5. Palafox S. "Cuadernos de Bionomía" Ed. Instituto Hipócrates s.f.
6. Lezaeta M. "Medicina Natural al alcance de todos" Ed. Cedel (1ª edición española), 1977.
7. Lezaeta R. "La salud por la naturaleza" Ediciones Lezaeta, 1968.
8. Brandt C. "El problema vital" Ed. Instituto de Trofoterapia, 1969.
9. Deshumbert M. "La moral universal" Ed. Maucci s.f.
10. Ferrándiz V. L. "Iridodiagnosis" Ed. Cedel, 1970.
11. Vidaurrázaga A. "El diagnóstico por el iris" Ed. Jesús Álvarez, 1923.
12. Bircher Benner M. "Cocina dietética" Ed. Rialp (1ª edición española), 1968.
13. Kneipp S. "Método de hidroterapia" Ed. Litúrgica Española, 1920.
14. Ruiz-Ibarra C. "Hacia la sabiduría médica" Ed. Instituto Hipócrates, 1940.
15. Ruiz-Ibarra C. "Conceptos fundamentales de hidroterapia" Instituto Hipócrates, 1958.
16. Ruiz-Ibarra C. "Alimentación de los enfermos con fiebre" Instituto Hipócrates, 1963.
17. Alfonso E. "Manual de curación naturista" Ed. Cymys (5ª edición), 1982.
18. Brauchle A. "Vida y medicina naturistas" Ed. Bruguera (1ª edición española), 1969.
19. Vander "La guía médica del hogar" Ed. Sintés, 1973.
20. Torres F. "Precursores vegetarianos" Ed. Felipe de Torres y del Solar, 1969.
21. Alfonso E. "Curso de medicina natural en 40 lecciones" Ed. Kier, 1943.
22. Revista "Integral" Autoedición, 1978.
23. Revista "Natura Medicatrix" Autoedición, 1982.
24. Schlemmer A. "El método natural en medicina" Ed. Alhambra, 1985.
25. Schneider E. "La salud por la naturaleza" Ed. Safeliz, 1984.
26. Artetxe A. "FITOTERAPIA. Vademécum de prescripción" ED. CITA publicaciones, 1992.
27. Artetxe A. "Historia de la medicina naturista española" Ed. Triacastela, 2000.
28. AEMN "Dynamis" Ed. AEMN, 1995.
29. Saz P. "Medicina Naturista" Ed. Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica, 2000.
30. Vanaclocha B. "Revista de Fitoterapia" Ed. Rol, 2000.
31. Pamplona J. "Enciclopedia de los alimentos" Ed. Safeliz, 2001.
32. Signalet J. "La alimentación, la tercera medicina" Ed. RBA (edición española), 2004.
33. Greger M. "Comer para no morir" Ed. Paidós, 2016.
34. Campbell C. "El estudio de China" Ed. Sirio (edición española), 2011.
35. Murray M. y Pizzorno J. "Enciclopedia de Medicina Natural" Ed. Tutor (Ed Esp), 1997.
36. Rakel D. "Medicina integrativa" Ed. Elsevier Masson (2ª edición), 2009.

DIETA VEGETARIANA EN PACIENTES RENALES: POTASIO Y PROTEÍNAS

Dr. Miguel Suria Arenes

Médico nefrólogo. Médico naturista. Valencia (España) - miguelsuria@gmail.com

Recibido: 01/12/2023

Aceptado: 15/12/2023

RESUMEN

En los pacientes con enfermedad renal la dieta en general, pero especialmente la vegetariana, es radicalmente importante, sobre todo en aquellas enfermedades en que se afecta su capacidad funcional con resultado de insuficiencia, como ocurre en la Enfermedad renal crónica (ERC).

La *dieta basada en vegetales* puede aportar beneficios metabólicos en esta situación, adecuando la ingesta de nutrientes al grado de función renal, en especial de potasio y proteínas.

El objetivo de esta ponencia es:

- Analizar los beneficios de la dieta vegetariana en la ERC en sus diferentes fases (estadios del 1 al 5)
- Prestar especial atención al contenido en proteínas y potasio, para evitar por un lado la iatrogenia y, por otro, permitir una adecuada nutrición que evite la desnutrición proteico-energética, con una correcta ingesta de potasio y proteínas, entre otros nutrientes

Palabras clave: Nutrición, proteínas, potasio, dieta

VEGETARIAN DIET IN KIDNEY PATIENTS: POTASSIUM AND PROTEINS

SUMMARY

In patients with kidney disease, the diet in general, but specifically the vegetarian one, is radically important, especially in those diseases in which their functional capacity is affected resulting in insufficiency, as occurs in chronic kidney disease (CKD). The plant-based diet can provide metabolic benefits in this condition, adapting the intake of nutrients to the degree of kidney function, especially potassium and protein.

The objective of this presentation is:

- Analyse the benefits of vegetarian diet in CKD in its different phases (stages 1 to 5)
- Pay special attention to the protein and potassium content, to avoid iatrogenesis on the one hand, and on the other to allow adequate nutrition to prevent protein-energy wasting, with a correct intake of potassium and protein, among other nutrients

Keywords: Nutrition, protein, potassium, diet

INTRODUCCIÓN

El riñón tiene un papel fundamental en la **homeostasis** general y, especialmente, en la de los nutrientes. Se ocupa de:

- La eliminación de Na, K, P y proteínas.
- La excreción de los productos de desecho del N, como urea, creatinina y amonio.
- El catabolismo y aclaramiento de hormonas y algunos péptidos plasmáticos.

- La homeostasis del pool de aminoácidos.
 - Y la homeostasis del metabolismo de la glucosa.
- En este sentido, la terapia nutricional será necesaria para:
- Mantener dicha homeostasis.
 - Retrasar la progresión de la insuficiencia a fases más avanzadas.
 - Prevenir la desnutrición proteico-energética (DPE), a la que tienden los pacientes con ERC en fase avanzada, así como tratar las complicaciones con él relacionadas.