

## Aprovechar la curación holística: el auge de la medicina integrativa en la atención sanitaria moderna

Jeremy Hunter\*

School of Pharmacy, Faculty of Medicine and Health, The University of Sydney, Sydney, Australia

### Harnessing Holistic Healing: The Rise of Integrative Medicine in Modern Healthcare

**Fecha de recibido:** 01-Jan-2024, Manuscript No. IPADM-23-14589; **Fecha del Editor asignado:** 03- Jan -2024, PreQC No. IPADM-23-14589 (PQ); **Fecha de Revisados:** 15- Jan -2024, QC No. IPADM-23-14589; **Fecha de Revisado:** 19- Jan -2024, Manuscript No. IPADM-23-14589(R); **Fecha de Publicación:** 25- Jan -2024, DOI: 10.36648/1698-9465-20-1612

\*Correspondencia:

Jeremy Hunter

✉ jeremy@sydney.edu.au

## Introducción

En los últimos años, ha habido un cambio notable en los paradigmas de la atención médica, con un reconocimiento creciente de la importancia de tratar a los pacientes de manera integral, abordando no solo los síntomas físicos sino también considerando su bienestar mental, emocional y espiritual. Este cambio ha dado lugar a la medicina integrativa, un enfoque que combina tratamientos médicos convencionales con terapias complementarias, con el objetivo de brindar una atención más integral y personalizada. En este artículo, exploraremos los principios de la medicina integrativa, su creciente popularidad y su potencial para revolucionar la atención médica moderna [1-3].

### Comprender la medicina integrativa

La medicina integrativa se basa en la creencia de que la salud y el bienestar óptimos son el resultado de un equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu. A diferencia de la medicina occidental tradicional, que a menudo se centra únicamente en el tratamiento de síntomas o enfermedades específicas, la medicina integrativa adopta un enfoque más holístico, considerando la interconexión de varios aspectos de la salud de una persona.

En el centro de la medicina integrativa está el concepto de tratar a la persona en su totalidad, y no sólo la enfermedad. Los profesionales de la medicina integrativa se toman el tiempo para comprender las circunstancias únicas de cada paciente, incluido su estilo de vida, dieta, niveles de estrés y bienestar emocional. Al abordar estos factores además de los síntomas físicos, la medicina integrativa tiene como objetivo promover el bienestar general y prevenir enfermedades futuras [4-7].

### Principios clave de la medicina integrativa

La medicina integrativa abarca una amplia gama de terapias y prácticas, todas guiadas por varios principios clave:

1. **Atención personalizada:** la medicina integrativa reconoce que cada individuo es único y, por lo tanto, requiere planes

de tratamiento personalizados adaptados a sus necesidades y preferencias específicas.

2. **Colaboración:** la medicina integrativa enfatiza la colaboración entre proveedores de atención médica de diferentes disciplinas, incluida la medicina convencional, las terapias complementarias y las prácticas mente-cuerpo.

3. **Prevención:** en lugar de centrarse únicamente en tratar los problemas de salud existentes, la medicina integrativa pone un fuerte énfasis en la atención preventiva, ayudando a los pacientes a mantener una salud y un bienestar óptimos.

4. **Empoderamiento:** la medicina integrativa capacita a los pacientes para que asuman un papel activo en su propia atención médica brindándoles educación, recursos y apoyo para tomar decisiones informadas sobre su salud. [8].

### Ejemplos de terapias integrativas

La medicina integrativa abarca una amplia gama de terapias y prácticas, que incluyen:

1. **Acupuntura:** una antigua terapia china que consiste en insertar agujas finas en puntos específicos del cuerpo para promover la curación y aliviar el dolor.

2. **Medicina herbaria:** El uso de plantas medicinales y extractos botánicos para tratar diversas afecciones de salud, a menudo basándose en conocimientos y prácticas tradicionales.

3. **Prácticas Mente-Cuerpo:** Técnicas como la meditación, el yoga y el tai chi que promueven la relajación, la reducción del estrés y el bienestar general al fomentar una conexión entre la mente y el cuerpo.

4. **Asesoramiento nutricional:** orientación sobre hábitos alimentarios saludables y suplementos dietéticos para apoyar una nutrición óptima y el bienestar general.

5. **Terapia de masaje:** La manipulación de tejidos blandos para promover la relajación, aliviar la tensión muscular y mejorar la circulación. [9].

## La creciente popularidad de la medicina integrativa

En los últimos años, ha habido un aumento significativo en la popularidad de la medicina integrativa, tanto entre los pacientes como entre los proveedores de atención médica. Este creciente interés se puede atribuir a varios factores:

1. Demanda de atención integral: a medida que las personas se vuelven más conscientes de la interconexión de su salud física, mental y emocional, existe una demanda creciente de enfoques de atención médica que aborden estos aspectos de manera integral.
2. Tasas crecientes de enfermedades crónicas: La prevalencia de enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardíacas y el cáncer continúa aumentando, lo que genera interés en terapias preventivas y complementarias que pueden ayudar a controlar estas afecciones de manera más efectiva.
3. Investigación y evidencia: existe un creciente conjunto de evidencia científica que respalda la efectividad de muchas terapias integrativas, lo que contribuye a su aceptación dentro de la comunidad médica.
4. Atención centrada en el paciente: la medicina integrativa pone un fuerte énfasis en la atención centrada en el paciente, empoderando a las personas para que asuman un papel activo en su propia salud y bienestar, lo que resuena en muchos pacientes que buscan experiencias de atención médica más personalizadas y compasivas [10].

## Desafíos y consideraciones

Si bien la medicina integrativa ofrece muchos beneficios potenciales, también presenta varios desafíos y consideraciones:

1. Falta de regulación: a diferencia de los tratamientos médicos convencionales, muchas terapias complementarias y alternativas no están sujetas a los mismos estándares rigurosos de seguridad y eficacia, lo que genera preocupaciones sobre el control de calidad y la coherencia.
2. Integración en la atención médica convencional: integrar la medicina integrativa en los sistemas de salud convencionales puede ser un desafío debido a las diferencias en filosofías, capacitación y estructuras de reembolso.
3. Accesibilidad y asequibilidad: las terapias integrativas no siempre están cubiertas por el seguro médico, lo que las hace inaccesibles para muchas personas, particularmente aquellas de entornos de bajos ingresos.
4. Necesidad de prácticas basadas en evidencia: a medida que el campo de la medicina integrativa continúa evolucionando,

se necesitan más investigaciones y evidencia para respaldar la efectividad de diversas terapias y prácticas.

## Conclusión

La medicina integrativa representa un enfoque holístico de la atención médica que reconoce la interconexión de la mente, el cuerpo y el espíritu. Al combinar tratamientos médicos convencionales con terapias complementarias y centrarse en la atención preventiva y los planes de tratamiento personalizados, la medicina integrativa tiene el potencial de revolucionar la atención sanitaria moderna y mejorar las vidas de millones de personas en todo el mundo. A medida que el campo continúa creciendo y evolucionando, es esencial abordar los desafíos y consideraciones asociados con la medicina integrativa para garantizar que siga siendo accesible, asequible y basada en evidencia.

## Referencias

1. Hicks CW, Selvarajah S, Mathioudakis N et al. Burden of infected diabetic foot ulcers on hospital admissions and costs. *Ann Vasc Surg.* 2016;33:149-58.
2. Shin D, Hong SJ, Lee KW et al. Pro-inflammatory diet associated with low back pain in adults aged 50 and older. *Appl Nurs Res.* 2022;66:151589.
3. Willett W, Rockström J, Loken B, et al. Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet.* 2019 ;393(10170):447-92.
4. Scully RE, Arnaoutakis DJ, Smith AD et al. Estimated annual health care expenditures in individuals with peripheral arterial disease. *J Vasc Surg.* 2018;67(2):558-67.
5. Nijs J, Elma Ö, Yilmaz ST, et al. Nutritional neurobiology and central nervous system sensitisation: Missing link in a comprehensive treatment for chronic pain? *Br J Anaesth.* 2019;123(5):539-43.
6. Tarricone A, Gee A, De La Mata K et al. Health disparities in nontraumatic lower extremity amputations: A systematic review and meta-analysis. *Ann Vasc Surg.* 2023; 88:410-7.
7. Nilsson A, Willis M, Neslusan C. A review of the costs of lower limb amputations in patients with diabetes in the US. *Value Health.* 2018 ;21:S73.
8. Scully RE, Arnaoutakis DJ, Smith AD et al. Estimated annual health care expenditures in individuals with peripheral arterial disease. *J Vasc Surg.* 2018;67(2):558-67.
9. Buckley T, Zil-E-Ali A, King R et al. The Effect of Socioeconomic Status On Amputation Outcomes And Limb Salvage Interventions. *Ann Vasc Surg.* 2022;79:383-4.
10. Gandjian M, Sareh S, Premji A, et al. Racial disparities in surgical management and outcomes of acute limb ischemia in the United States. *Surg Open Sci.* 2021;6:45-50.