



# Tratamientos alternativos



### Módulo 15: Índice

Medicina complementaria + medicina convencional .....15-3

Alternativas para su salud .....15-5

*Tratamientos médicos importantes* ..... 15-7

    Naturoterapia .....15-8

    Medicina tradicional china (MTC) .....15-10

    Ayurveda .....15-12

    Quiropráctica .....15-13

    Osteopatía .....15-15

    Homeopatía .....15-15

*Tratamientos a base de plantas* ..... 15-18

    Fitoterapia occidental .....15-18

    Esencias florales .....15-31

    Aromaterapia .....15-33

*Masaje y terapia corporal* ..... 15-35

    Masaje .....15-35

    Reflexología .....15-37

    Acupresión .....15-37

    Polaridad .....15-38

    Terapia craneosacral (TCS) .....15-39

*Tratamientos del cuerpo y la mente* ..... 15-40

    Música .....15-40

    Meditación .....15-41

    Ejercicios guiados para desarrollar la imaginación .....15-44

    Yoga .....15-44

*Energía y chakras* ..... 15-46

    Intuición médica .....15-46

    Reiki .....15-47

    Oración .....15-47

Plan personal .....15-49

Realice el cuestionario del riñón .....15-51

Recursos adicionales .....15-52

- d (9)
- b (8)
- a (7)
- d (6)
- a (5)
- c (4)
- b (3)
- b (2)
- d (1)

Felicitaciones, ha terminado el cuestionario. Estas son las respuestas correctas para que vea cómo lo hizo:

### Módulo 15: Respuestas del cuestionario del riñón





**V**ivimos en una época de cambios y la atención médica está repleta de ideas, medicamentos y tratamientos nuevos para nuestra futura salud. Esta época de ideas nuevas da esperanza de tener más equilibrio en nuestros organismos y comodidad en nuestras vidas. También trae cambios y la oportunidad de tener más opciones de salud.

En este módulo, le hablaremos de algunos tratamientos alternativos que no forman parte de la medicina convencional de los EE. UU. Primero, hablaremos de lo que hacen los tratamientos alternativos, lo que tienen en común y el modo en que puede decidir si le conviene considerar uno o más de ellos.

Luego, le daremos una rápida introducción a 21 tratamientos alternativos para que usted aprenda lo siguiente:

- lo que hacen;
- cómo comenzaron;
- si son o no seguros para las personas con enfermedad renal crónica (ERC);
- cómo saber más de ellos.

Al final del módulo, le entregaremos un plan personal para recordarle lo que ha aprendido. Entonces, empecemos.

## Medicina complementaria + medicina convencional

Si tiene ERC o diabetes, debe ver a un médico convencional. Cuando se usan tratamientos alternativos *con* la medicina occidental, los llamamos *complementarios*, porque funcionan juntos. El fin de la atención complementaria es mejorar su salud y sumarse a la medicina occidental, *no reemplazarla*.

Como siempre, trabaje de cerca con su equipo de atención. Cuando use tratamientos alternativos, sea honesto con su equipo con respecto a lo que toma. Ayúdelos a ayudarlo a usted a mantenerse lo más saludable posible.

## Precauciones con los riñones

Si usted es una persona con ERC, algunos tratamientos alternativos *no* son seguros para usted. Los riñones sanos eliminan las toxinas de su organismo. Cuando los riñones no funcionan bien, no pueden eliminar estas toxinas, entonces se acumulan en su organismo y lo envenenan.

En general, *los tratamientos que podrían NO ser seguros para usted son los que tiene que comer o beber*, como:

- algunos remedios a base de hierbas (pueden causar sangrado o reaccionar con otros medicamentos);
- hierbas chinas (es posible que no sean lo que deben ser y algunas provocan daño a los riñones);
- jugo de Noni (con un alto contenido de potasio);
- jugo de pepinillo (con un alto contenido de sodio);
- remedios caseros (consulte a su médico antes de tomarlos).

## ¿Ya no son tan alternativos ?

A medida que lea sobre los tratamientos en este módulo, verá que la mayoría fueron iniciados por personas que eran médicos o curanderos. Muchos tratamientos que antes se consideraba que estaban “fuera de lo aceptado” actualmente se usan a menudo con la medicina occidental.

De hecho en 1992, el Congreso de los Estados Unidos instauró la Oficina de Medicina Alternativa (Office of Alternative Medicine [OAM]) como parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH). Más tarde, se convirtió en el Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (National Center for Complementary and Alternative Medicine [NCCAM]), [www.nccam.nih.gov](http://www.nccam.nih.gov). En el año fiscal 2011, NCCAM recibió \$132 millones para la investigación y la educación. Esto es casi el doble del primer financiamiento de \$68 millones en 2000.



Los tratamientos que deberían ser buenos para usted solamente afectan el *exterior* del cuerpo, como los siguientes:

- masajes;                   ■ tratamientos craneosacrales;
- acupuntura;           ■ aromaterapia;
- meditación;           ■ yoga.

**Siempre consulte a su médico antes de probar un tratamiento nuevo. Él conoce su estado de salud y puede avisarle si algo es potencialmente dañino para usted.**

Los tratamientos de medicina complementaria *no* son curas milagrosas, pero pueden mejorar la salud y disminuir el estrés de su vida. En el proceso, pueden mejorar algunos síntomas.

### Historia moderna de los tratamientos alternativos

- **La década de 1970:** Muchas personas comenzaron a probar tratamientos nuevos. Los científicos comenzaron estudios para ver si los nuevos tratamientos cumplían lo que prometían.
- **1978:** Fundación de la Asociación Médica Holística Estadounidense (AHMA, American Holistic Medical Association).
- **1989:** Se forma la Asociación Estadounidense de Salud Holística (AHHA, American Holistic Health Association) como centro de información y de derivaciones.
- **Desde 1990:** 11 estados aprobaron las leyes sobre la libertad de práctica, de manera que los médicos pueden ofrecer tratamientos alternativos sin perder sus licencias.
- **1992:** El Congreso crea el Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM).
- **1993:** Medicina alternativa: Se publica *The Definitive Guide* (La guía definitiva): Una "biblia" de 1,100 páginas de 50 tipos de tratamiento para más de 200 enfermedades.
- **2000:** El presidente Clinton crea la Comisión de la Casa Blanca, compuesta por 20 miembros, sobre política de medicina complementaria y alternativa, la cual hace recomendaciones en marzo de 2002.



Algunas personas que usan estos tratamientos han observado lo siguiente:

- presión arterial más baja;
- más energía;
- mejor sueño;
- menos dolor;
- mayor control del azúcar en la sangre.

Si usted tiene diabetes, la medicina complementaria *no* reemplazará su necesidad de tomar insulina, ni *tampoco puede* curar sus problemas renales. Pero puede notar un mayor bienestar diario, sentirse más consciente de su cuerpo y percibir como si su cuerpo y mente estuvieran más equilibrados.

### ¿Qué tienen en común los tratamientos alternativos?

Algunos tratamientos, como la acupuntura china, las hierbas, masajes o la medicina ayurvédica de India tienen sus raíces en las culturas ancestrales. Otros son más recientes. Aunque los tratamientos varían, comparten temas en común.

- **Filosofía holística.** Holística (del griego *holos*) significa la unión del cuerpo, la mente, el espíritu y las emociones. En el siglo cuarto a.C., el médico griego Hipócrates, el "padre de la medicina", escribió sobre curar por completo al paciente y no solamente tratar una enfermedad. Esta creencia ancestral es la base de muchos tratamientos alternativos que se usan hoy en día.





- **Medicina preventiva.** El fin de muchos tratamientos alternativos es nutrir al organismo, así como también tratar los síntomas. Se cree que la enfermedad se produce por estar desequilibrado. El objetivo del tratamiento es ayudar al organismo a recuperar su equilibrio, lo que previene la enfermedad en vez de solamente tratar los síntomas.
- **Ayudar a la autocuración.** Muchas terapias alternativas se basan en la creencia de que, con apoyo, el organismo se puede curar a sí mismo.
- **Cuerpo energético.** Casi todas las culturas ancestrales creían que teníamos un cuerpo físico y uno energético. Un equilibrio de energía es clave para tener buena salud. Se cree que un desequilibrio de energía o bloqueo causa la enfermedad.

## Alternativas para su salud

Si su médico no sabe acerca de la medicina complementaria, ¿cómo decide usted si un tratamiento alternativo puede ayudarlo? Buena pregunta.

En este módulo, lo ayudaremos a aprender un poco sobre muchos tipos de tratamientos alternativos, para que tenga ideas que considerar. Pero la respuesta para usted dependerá de lo siguiente:

- sus metas;
- las opciones que tiene en su área;
- lo que averigüe sobre tratamientos nuevos.

A continuación, hablaremos de cada una de estas.

## Mis metas para el tratamiento

Antes de conocer un tratamiento nuevo, piense en lo que sería más útil para usted ahora mismo. Verifique sus necesidades básicas, para lo que puede responder las siguientes preguntas:

- ¿Creo que puedo cuidarme solo?
- ¿Pido ayuda cuando la necesito?
- ¿Cubre mis necesidades mi nutrición?
- ¿Duermo lo suficiente?

- ¿Soy consciente de mi nivel de estrés?
- ¿Estimulo mi creatividad?
- ¿Hago el ejercicio suficiente?
- ¿Estoy feliz con mi vida social?
- ¿Me siento cómodo con mis finanzas?
- ¿Tengo una actitud positiva?

Si ahora no se siente bien, puede necesitar apoyo para responder estas preguntas honestamente, o quizás quiera esperar hasta un momento en que esté más concentrado. Mientras tanto, trate de cuidarse. ¿Se le ocurre algo pequeño que podría hacer cada día para *estimularse*?

¿Cuáles son sus metas cuando piensa en un tratamiento alternativo?

- Tener un sueño más reparador.
- Reducir mis niveles de estrés.
- Mantener estable mi nivel de azúcar en la sangre.
- Sentirme más flexible.
- Disminuir el dolor o un síntoma crónico.
- Mejorar mi flujo de sangre.
- Controlar mi presión arterial.
- Ayudar a eliminar las toxinas de mi organismo.
- Disminuir la fatiga y tener más energía.
- Sentirme menos ansioso, temeroso o deprimido.
- Otro: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





### Opciones de tratamiento alternativo

No sugerimos que use *cualquier* aproximación complementaria (sin importar lo inofensiva que parezca) sin primero saber todo al respecto y, luego, hablar con su equipo de atención.

Para buscar opciones en su área, puede que tenga que recurrir a una red. Aquí hay algunos consejos para saber cómo empezar a buscar. Incluiremos esta lista en el plan personal, en la página 15-49:

- Hablar con mi médico o mis amigos sobre los tratamientos alternativos que puedan conocer.
- Buscar alguna clínica holística en avisos de revistas locales o la guía telefónica, o a alguien que ofrezca un tratamiento alternativo.
- Inscribirme en un grupo de apoyo renal en Internet, como <http://groups.google.com> o <http://groups.yahoo.com>, y preguntarles a los miembros qué han probado.
- Buscar en sitios web como [www.alternativemedicine.com](http://www.alternativemedicine.com) y [www.holisticjunction.com](http://www.holisticjunction.com) el tipo de tratamiento que quiero.
- Si encuentro a alguien que ofrece un tratamiento alternativo, preguntarle si hay otros en mi área.
- Llamar a mi hospital local, grupos cívicos, YMCA, centros de acondicionamiento físico, centros de aprendizaje para adultos, universidades, distritos escolares locales, centros para adultos mayores e iglesias, y preguntar si ofrecen cursos de salud.
- Ver los tableros de anuncios de las tiendas de comida saludable o la biblioteca.
- Leer los recursos que hay al final de este módulo para encontrar vínculos que puedan derivarme.
- Revisar en la biblioteca local, librerías y fuentes en línea para buscar DVD, cintas de video, CD y libros.



Otro: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Si decide intentar un cierto tratamiento alternativo, investigue un poco sobre la persona que lo ofrece. Entre las cosas que debe preguntar están las siguientes:

- ¿Hace cuánto tiempo ejerce?
- ¿Dónde se especializó?
- ¿Tiene licencia o certificación?
- ¿Exige el estado una licencia para este tipo de tratamiento?
- ¿Ha tratado a personas con problemas renales?
- ¿Qué riesgos tiene este tipo de tratamiento?
- ¿Cuánto costará el tratamiento y se ofrece un plan de pago? (*Algunos planes de salud cubren tratamientos alternativos. Otros ofrecen descuentos para "proveedores preferidos". Pregunte si un proveedor acepta "pagos por terceros". Por ejemplo, una Administración de Rehabilitación Vocacional estatal puede tener un contrato con alguien que enseñe manejo del estrés o habilidades para sobrellevar los problemas. Si lo calificaron como discapacitado, podría acceder a este tipo de financiamiento.*)





Puede que quiera hablar con la persona por teléfono antes de ir a una consulta (y pagar). Analice si se trata de una persona con la que puede trabajar y hablar honestamente de su salud, incluida la atención que recibe de su médico. Si va a una consulta, pida un recorrido por el recinto antes de comprometerse a un tratamiento. Asegúrese de sentirse cómodo y seguro ahí.

## Tipos de tratamientos alternativos

Los tratamientos que cubrimos en este módulo se clasifican en cinco áreas importantes:

- 1 **Tratamientos médicos importantes:** Filosofías completas de curación.
- 2 **A base de plantas:** Uso de hierbas, flores y aceites esenciales.
- 3 **Masaje y terapia corporal:** Curación a través del tacto.



- 4 **Mente y cuerpo:** Los efectos de nuestras ideas y creencias en la salud.
- 5 **Energía y chakras:** Equilibrar campos de energía sutiles. (Nota: Aunque la mayoría de nosotros no vemos la energía sutil, algunos pueden sentirla y hay personas que pueden verla. Algunos ven colores, mientras que otros ven patrones de movimiento).

## Tratamientos médicos importantes

En los EE. UU., la medicina occidental se basa en la “teoría microbiana” de la enfermedad. Usted se enferma cuando entra un microbio a su organismo. Las investigaciones comprueban que los microbios sí provocan algunas enfermedades, como el resfrío, la gripe, la polio, el VIH y muchas otras enfermedades que usted puede “contraer”.

## Historia de la naturoterapia

La naturoterapia es una de las formas más antiguas de curación, aunque la palabra “naturoterapia” no alcanza los 100 años de antigüedad. Los médicos de todas las culturas han usado agua, alimentos, plantas y tratamientos naturales como el ayuno, los masajes y la meditación para la autocuración del cuerpo, estos son los tratamientos más antiguos que conocemos.

La naturoterapia era muy popular en Estados Unidos a principios de la década de 1900. A comienzos del siglo 20, comenzamos a confiar más en la ciencia y en los medicamentos y menos en las dietas y en los métodos naturales de curación.

Desde 1970 muchas personas han comenzado a buscar alternativas y la naturoterapia nuevamente está adquiriendo relevancia en los Estados Unidos. Los Institutos Nacionales de la Salud han pedido a los ND que integren los paneles federales en busca de una política e investigación médica alternativa. El colegio naturópata, Bastyr University, en Seattle, Washington, es el centro nacional de investigación sobre tratamientos alternativos para el VIH/SIDA.



Pero la teoría microbiana no explica muy bien las enfermedades crónicas, tales como las enfermedades autoinmunes (como la artritis), en las que el organismo parece atacarse a sí mismo. Tampoco explica los casos en que algunas personas se exponen al mismo microbio, sin que se enfermen todas.

En lugares del mundo como China e India, existen otras “teorías” de la enfermedad que no contemplan los microbios. Estas teorías son lo que en este módulo llamaremos *tratamientos médicos importantes*. Entre los tratamientos médicos importantes están los siguientes:

- **Naturoterapia:** Una medicina moderna + aproximación de tratamientos alternativos.
- **Medicina china tradicional:** Equilibra la energía con el uso de hierbas, acupuntura y una forma de movimiento llamado qigong.
- **Ayurveda:** Medicina ancestral de India, basada en tres tipos corporales básicos.
- **Quiropráctica:** Ajusta la columna vertebral para mejorar el flujo de energía en el organismo.

### ¿Cómo podría un ND tratar la enfermedad renal?

*“Los médicos naturópatas son médicos de atención primaria. Al igual que otros médicos, nos basamos en la ciencia de los exámenes de laboratorio para respaldar nuestros diagnósticos. Para los problemas de diabetes o de los riñones, buscamos la causa principal del desequilibrio y consideramos a cada persona en forma individual”.*

*“Podríamos revisar los procesos metabólicos, el equilibrio nutricional, la función del hígado y la digestión. Podríamos examinar la forma en que funciona todo el organismo y no centrarnos solo en los riñones”.*

*“Generalmente trabajamos con los médicos convencionales, especialmente cuando los pacientes se realizan diálisis”.*

- **Osteopatía:** Medicina convencional más un enfoque en los músculos y huesos.
- **Homeopatía:** Tratamiento de síntomas mediante el uso de pequeñas cantidades de remedios naturales.



### Naturoterapia

#### ¿Qué es la naturoterapia?

La naturoterapia es una aproximación holística que combina la medicina convencional con los cambios de dieta, los remedios a base de plantas y otros tratamientos naturales para tratar y prevenir las enfermedades, y para mejorar el bienestar. Se basa en la creencia de que el organismo se puede curar a sí mismo. Los médicos naturópatas modernos (ND o NMD) son médicos con especialización adicional en estos tratamientos.

La naturoterapia tiene un conjunto de creencias para guiar a los ND:

- Primero, no dañar.
- La naturaleza es una fuerza de curación.
- La enfermedad se cura si se elimina su causa.
- Enseñarles a los pacientes es clave en el proceso de curación.
- Se necesita un equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu para una salud verdadera.
- La prevención es la mejor cura.







### Capacitación de los ND

Un médico naturópata aprende las mismas ciencias básicas que un médico convencional (MD), más la nutrición, la medicina a base de plantas, los masajes y otras áreas. Algunos ND también están certificados en acupuntura o parto en casa.

Después de 3 años de capacitación premédica y un programa médico de naturoterapia de 4 años, un ND puede dar un examen para recibir la licencia en uno de los 20 estados y territorios que entregan dicha licencia (desde 2012).

- |                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| ■ Alaska               | ■ Montana                       |
| ■ Arizona              | ■ New Hampshire                 |
| ■ California           | ■ North Dakota                  |
| ■ Connecticut          | ■ Oregon                        |
| ■ Distrito de Columbia | ■ Puerto Rico                   |
| ■ Hawaii               | ■ Islas Vírgenes de los EE. UU. |
| ■ Idaho                | ■ Utah                          |
| ■ Kansas               | ■ Vermont                       |
| ■ Maine                | ■ Virginia                      |
| ■ Minnesota            | ■ Washington                    |

Hoy en día, hay más de 1,500 ND autorizados y ejerciendo en los EE. UU. Los ND también ejercen en otros estados, pero no tienen licencia. Algunas escuelas no acreditadas ofrecen capacitación en naturoterapia por correo electrónico o en línea.

**Precaución:** *Algunas hierbas chinas provocan insuficiencia renal.* Muchas hierbas chinas son raíces y las raíces de una planta inofensiva lucen casi igual a las raíces de una planta tóxica. Incluso las hierbas utilizadas en forma correcta se pueden acumular en el organismo a niveles tóxicos si los riñones no funcionan bien. En la Escuela de temas relacionados al riñón **no recomendamos** que use hierbas chinas.

### Historia de la acupuntura

Se usó por primera vez en China hace más de 2,500 años atrás, la acupuntura se hizo conocida en los Estados Unidos después de la visita a China del presidente Nixon en 1972. Se han realizado estudios para determinar si la acupuntura es segura y eficaz. En un informe de 2002, la Organización Mundial de la Salud determinó que la acupuntura servía para un gran número de problemas de salud. Estos son algunos de ellos:

- dolor en la parte baja de la espalda o cuello;
- ciática;
- codo de tenista;
- dolor de rodilla;
- torceduras;
- dolor de la cara o de muelas;
- dolor de cabeza;
- problemas temporomandibulares (TMJ);
- artritis reumatoide;
- náuseas y vómitos;
- derrame cerebral;
- presión arterial alta;
- cólicos renales;
- efectos secundarios de la radiación o de la quimioterapia;
- fiebre de heno;
- depresión;
- úlcera péptica.

Puede obtener más información sobre la abundante historia de la acupuntura en <http://chinese-school.netfirms.com/history-of-acupuncture.html>.

**Para estar seguro de que un ND tiene capacitación de una escuela acreditada, revise el sitio web [www.naturopathic.org](http://www.naturopathic.org).**



### Medicina tradicional china

#### ¿Qué es la medicina tradicional china (MTC)?

La MTC es un método antiguo de curación, basado en la idea de que el organismo tiene una fuerza de vida o energía vital llamada “qi” (“qui”) y que la enfermedad significa que se debe restaurar el equilibrio. Los chinos trazaron caminos en el cuerpo que conducen el qi. Más de 2,000 puntos del cuerpo pueden ayudar (o bloquear) el movimiento del qi.

### ¿Cómo podría tratar la diabetes o la enfermedad renal un acupunturista?

*“La acupuntura puede apoyar a algunos pacientes con diabetes mediante la disminución de los niveles de azúcar en la sangre con el tiempo, la ayuda a la función de las células del páncreas, el control de la presión arterial y en general mediante el fomento a la vitalidad. La acupuntura también se usa con éxito para ayudar a tratar adicciones y puede ser de utilidad cuando los pacientes necesitan ajustarse a una dieta para la diabetes sin carbohidratos refinados”.*

*“Algunos acupunturistas trabajan con los pacientes para ayudar a regular el sistema inmunológico después de un trasplante de riñón. La acupuntura puede ayudar al organismo a recibir el nuevo órgano por medio de la regulación, en lugar de la estimulación, del sistema inmunológico”.*

En la MTC, equilibrar el qi es clave para la salud. Se trata la enfermedad mediante la observación del qi de todo el organismo, no solamente las partes que la padecen. Tratar una enfermedad significa restaurar el qi a su equilibrio normal.

La MTC usa los siguientes métodos para equilibrar el qi:

- hierbas chinas;
- acupuntura;
- masaje Tuina;
- acupresión;
- nutrición de cinco elementos;
- curas a base de alimentos para las dolencias, como las sopas;
- qigong (o chi gung), una forma de movimiento corporal que mejora el flujo de energía.

#### ¿Qué es la acupuntura?

La acupuntura es una medicina de energía que actúa sobre el sistema de energía sutil del organismo, para cambiar la mente y el cuerpo. Emplea agujas finas, del grosor de un pelo, colocadas en uno o más de los 2,000 puntos del cuerpo. Las agujas cambian el flujo de qi para aliviar el dolor y los síntomas. Las agujas se sienten más como una presión que un pinchazo.

Usted es único, así que el plan de tratamiento se hará a su medida. Su número de consultas variará, basado en el tipo de enfermedad, su nivel de gravedad, la cantidad de tiempo que la ha tenido y la forma en que responde.

Cuando están colocadas las agujas, la mayoría de los pacientes se relajan durante los 20 a 30 minutos que dura el tratamiento, a menudo con música suave. Un acupunturista puede sugerir una serie de consultas para ayudar al organismo a recuperar su equilibrio de qi.

**Precaución:** Si se le forman moretones con facilidad o tiene un marcapasos, infórmele a su acupunturista antes de la sesión. Pregúntele si usa agujas desechables. Esto es más seguro que esterilizar y volver a usar las agujas.



Annie, la esposa de un paciente dializado, señala: *“A Angel le rechinaban los dientes, pero ya no, al menos por ahora. Le duró cerca de un mes. Lo ayudó mucho el hecho de ir a un buen acupunturista, quien aplicó presión (no agujas) en un punto de la articulación de la mandíbula. Angel dijo que el alivio instantáneo fue maravilloso. Por supuesto, a menos que se aborde la causa del estrés, la persona estará rechinando de nuevo después de unas horas. Pensé que querría saber que a) puede aliviarse físicamente de los síntomas, y b) cuando lo hace, puede no durar para siempre”.*

### **¿Cómo se preparan los acupunturistas?**

La Academia Estadounidense de Acupuntura y Medicina Oriental (American Academy of Acupuncture and Oriental Medicine) dice que los acupunturistas se preparan durante 4 a 5 años y deben aprobar un examen de la junta médica estatal.

Los acupunturistas tendrán unas letras después de sus nombres, basadas en el estado donde ejercen. Usted puede ver lo siguiente:

- CA : Acupunturista certificado  
(del inglés Certified Acupuncturist)
- LAc: Acupunturista autorizado  
(del inglés Licensed Acupuncturist)
- DAc: Diplomado en acupuntura  
(del inglés Diplomate in Acupuncture)



Cerca de 70 escuelas ofrecen capacitación en MTC y acupuntura.

### **¿Qué son el Qigong y el Tai Chi?**

El Qigong (“chi gong”) es la práctica de una serie de movimientos de baile para equilibrar el qi en el cuerpo. Los movimientos fluidos se concentran en la respiración. Hay formas de qigong para realizar sentado y parado, así como también formas de movimientos que se parecen al tai chi (una forma de ejercicio china). Otros se realizan en una estera y se parecen más al yoga.

Para aprender qigong, puede asistir a un curso y luego practicar por sí mismo. Puede comenzar los movimientos en cualquier nivel que esté dentro de su rango de movimiento. También existen muchos libros y DVD que pueden guiarlo. Con el tiempo, su cuerpo se pondrá más flexible y su rango de movimiento y equilibrio pueden mejorar. También puede notar que su mente se tranquiliza. Si no está seguro de que un curso sea correcto para usted, pregunte si puede asistir a una sesión de prueba.

### **¿Cómo podrían los profesores de Qigong abordar la enfermedad renal?**

*“La práctica de un movimiento regular ayuda al organismo a respirar en forma más eficiente y aumenta la concentración y la flexibilidad. Esto puede llevar a un cambio en la respuesta y función general del organismo ante el estrés diario”.*

*“Un flujo sano de energía lleva al equilibrio en todos los niveles, mental, emocional, físico y espiritual. Iniciar esta práctica ayuda a traer equilibrio al organismo. La práctica continua ayuda a mantener el equilibrio. Tengamos o no problemas de salud, la mayoría de nosotros puede aumentar el nivel de bienestar y sensación de salud con movimientos regulares”.*





### **Preparación de los maestros de qigong**

Los maestros pueden aprender qigong o tai chi sin conocer otras formas de MTC. En China, los alumnos estudian a menudo con un solo maestro de MTC durante años y después comienzan a enseñar. En los EE. UU., muchos maestros han aprendido qigong y tai chi a través de una senda de estudio con varios maestros. El qigong puede contribuir a los efectos de la acupuntura.



### **¿Cómo puede tratar un médico ayurvédico la diabetes y la enfermedad renal?**

*“Durante una primera consulta, le hacemos una exploración física completa a los pacientes. También les tomamos el pulso en la muñeca y clasificamos a las personas con el sistema de doshas; vata, pitta y kapha. Los doshas están relacionados con los tipos corporales y la naturaleza de la energía. Trabajamos para sugerir tratamientos que restauren el equilibrio entre los doshas. Dado el vínculo entre el riñón y los líquidos corporales, puede que tenga que ver el dosha kapha, ya que está relacionado con la energía del agua.*

*Las diabetes I y II, y los problemas relacionados con el sistema inmunológico pueden ser tratados con los tratamientos del Ayurveda. Con frecuencia se logra controlar los problemas de la diabetes y los niveles de azúcar en la sangre solamente con Ayurveda o con medicamentos convencionales.*

*La filosofía del Ayurveda sugiere que un sistema equilibrado es la mejor defensa contra la enfermedad. El tratamiento consta de limpieza, hierbas, té, masajes y quizás posturas de yoga, respiración o meditación para la higiene mental y espiritual”.*

### **Ayurveda**

#### **¿Qué es el ayurveda?**

Ayurveda es un sistema curativo de la India que data desde hace 4,000 años y aún es el principal método de medicina que se usa allá actualmente. La palabra *Ayurveda* es una combinación de “Ayur” (vida) y “Veda” (conocimiento).

El ayurveda actúa sobre los órganos y sistemas del organismo, como la medicina occidental, y sobre la energía “vital” del mismo. De acuerdo con la teoría ayurvédica, existen tres energías “vitales” o *doshas* en el organismo, con los nombres en sánscrito de *vata*, *pitta* y *kapha*.

Nuestros organismos son una mezcla de estos tres *doshas* y los tres deben estar en equilibrio para tener buena salud:

- 1 **Vata** se relaciona con el aire y con el sistema nervioso.
- 2 **Pitta** se relaciona con el fuego y con el metabolismo y la digestión.
- 3 **Kapha** se relaciona con el agua y con las membranas mucosas, la humedad, la grasa y el sistema linfático.

**Precaución:** Si se encuentra en una dieta especial por la diabetes o la ERC, quizás no pueda seguir algunas sugerencias de alimentos o bebidas hechas por un médico ayurvédico.



Como cada uno de nosotros tiene una mezcla única de doshas, los tratamientos son individuales. Dos personas con los mismos síntomas podrían tener tratamientos diferentes. La ayurveda considera que la buena digestión es la clave para una buena salud y que la mala digestión genera toxinas y enfermedades.

### **¿Cómo se capacitan los médicos ayurvédicos?**

Los médicos ayurvédicos asisten a uno de los 106 colegios médicos en la India. Existen 30 escuelas en 14 estados de los Estados Unidos que ofrecen capacitación ayurvédica.

Algunos médicos también optan por recibir capacitación de ayurveda, por lo tanto, en sus iniciales aparece MD (Ayu), M. Phil. (Ayu), o Ph.D. (Ayu). Otros médicos que completan un programa de 5 años en la India tienen el título de licenciado en medicina y cirugía ayurvédica (BAMS). Pida a un médico que le explique su capacitación. A partir de 2012, no se entregan licencias en los Estados Unidos como las que se otorgan a los médicos. Los estados varían en la forma en que regulan a los médicos ayurvédicos. Busque en línea los “centros de tratamiento ayurvédico” para saber si hay uno cerca.

## **Quiropráctica**

### **¿Qué es la quiropráctica?**

La quiropráctica usa el tacto para brindar equilibrio entre la columna vertebral y el sistema nervioso a fin de apoyar la curación natural. Los quiroprácticos estiman que cuando el sistema nervioso está mal alineado, el cuerpo no puede funcionar bien. La palabra *quiropráctica* proviene del griego que significa “práctica manual”.

Los quiroprácticos usan una serie de manipulaciones de la columna vertebral, llamadas *ajustes*. Los quiroprácticos no recetan medicamentos ni hacen cirugías. Usan radiografías y exámenes de laboratorio para respaldar sus diagnósticos.

Generalmente imaginamos que las personas van a consultar a un quiropráctico después de un accidente o si tienen dolor de espalda, cuello, de las articulaciones o la cadera. La mayoría de los quiroprácticos también consideran que la quiropráctica se puede usar para



prevenir enfermedades. Los ajustes mantienen la flexibilidad y el buen funcionamiento del cuerpo, de manera que este se pueda recuperar mejor del estrés. Esto promueve el bienestar de todos los órganos y sistemas del organismo.

### **¿Cómo se capacitan los quiroprácticos?**

Los quiroprácticos (DC) deben aprobar al menos 2 años de estudios universitarios con ramos de ciencia (como anatomía, fisiología y química) y luego asistir a la escuela de quiropráctica. Las escuelas de quiropráctica exigen entre 4 y 5 años de estudio, algunos de los cuales corresponden a un período de ejercicio práctico de la profesión. La preparación es como la de la escuela de medicina, pero con más clases de anatomía, nutrición y rehabilitación.

Los quiroprácticos deben aprobar un examen nacional. Reciben una licencia del estado en el que ejercen. Los 50 estados y el distrito de Columbia exigen una licencia para ejercer. Existen más de 60,000 quiroprácticos en los Estados Unidos.





### La historia de la medicina quiropráctica

La teoría quiropráctica moderna tiene más de 100 años de antigüedad. A finales de 1800, sabíamos poco sobre el modo en que el sistema nervioso estaba relacionado con el organismo. El Dr. Daniel David Palmer, de Iowa, observó a sus pacientes durante más de 10 años. Un conserje sordo, con la columna vertebral mal alineada llevó al Dr. Palmer a hacer su primer ajuste exitoso en septiembre de 1895.

*“Harvey Lillard, un conserje en Ryan Block, donde tenía mi consulta, había sido tan sordo durante 17 años que no podía oír el ruido de un carro en la calle ni el sonido de un reloj. Investigué la causa de su sordera y me informaron que cuando se esforzó mucho en una posición incómoda y encorvada, sintió que*

*algo cedió en su espalda y de inmediato quedó sordo. Un examen mostró que una vértebra se había salido de su posición normal”.*

*“Mi razonamiento fue que si se reemplazaba la vértebra, restauraría su audición. Con este objetivo en la mira, una charla de media hora persuadió al Sr. Lillard para que me permitiera reemplazarla. La devolví a su posición con las apófisis espinosas como palanca y pronto pudo oír como antes”.*

El Dr. Palmer desarrolló su teoría, le enseñó a su primer estudiante en 1898 y fundó Palmer College of Chiropractic poco tiempo después. Su hijo, B.J., aprendió de él y continuó el trabajo de la escuela.

### Lo que dice un quiropráctico sobre la enfermedad renal

*“Una sesión dura generalmente 20 a 30 minutos. Trabajamos para restaurar la función óptima de la columna vertebral. Cada persona es diferente, por lo que lo mejor para una persona puede no serlo para otra. Nos esforzamos por darle al organismo el mayor equilibrio posible”.*

*“La estructura de la columna vertebral afecta los sistemas nervioso e inmunológico. Cuando la columna vertebral está desequilibrada, hay una pérdida de energía del sistema. El organismo necesita usar más energía en su trabajo diario, lo que puede llevar a una posibilidad mayor de enfermarse. Cuando el organismo desperdicia energía debido a su falta de equilibrio, el sistema nervioso puede no trabajar muy bien y también se pueden ver afectados los órganos”.*

*“Ayudamos a mantener la columna vertebral saludable, para que el organismo esté más apto*

*para lidiar con la enfermedad y mantener su equilibrio natural. Cuando la constitución del organismo es saludable, tiene un poder tremendo de curarse a sí mismo. A veces, se les da ejercicios a los pacientes para que los realicen en casa”.*

*“Además de trabajar con la columna vertebral, muchos quiroprácticos incluyen la nutrición en su labor. Mediante el uso de exámenes de laboratorio como los análisis de pH, orina, sangre y deposiciones, podemos saber el modo en que funciona el aparato digestivo y si el paciente recibe los nutrientes suficientes. También podemos encontrar alergias a las alimentos o saber si hay muchas toxinas en el organismo. Revisamos la química completa del organismo, en vez de solamente tratar un síntoma. Se les puede ofrecer orientación nutricional a los pacientes”.*





### ***Cobertura de seguros para la quiropráctica***

Actualmente muchos seguros de salud y la mayoría de las pólizas de seguros para vehículos cubren la atención quiropráctica. Ciertos servicios quiroprácticos están aprobados para las personas que reciben atención de Medicare y Medicaid. Los miembros de las fuerzas armadas en más de 40 bases militares en los Estados Unidos y cerca de 30 centros de administración de veteranos de guerra, pueden recibir atención quiropráctica. El Programa Federal de Beneficios Médicos para Empleados, el seguro de accidentes y enfermedades laborales y la Ley de Jubilación Ferroviaria, también la cubren.

### **Osteopatía**

#### ***¿Qué es la osteopatía?***

La osteopatía es una forma de medicina que trata a toda la persona, con un enfoque especial en los huesos y los músculos. Los médicos de osteopatía (DO), consideran que el bienestar de los huesos y los músculos afecta a todos los sistemas del organismo. La osteopatía se utiliza para tratar y prevenir enfermedades y lesiones.

Los DO y los médicos (MD) son los dos únicos tipos de médicos que ejercen en los Estados Unidos. Deben aprobar exámenes de título estatales similares. Al igual que los MD, los DO recetan medicamentos, realizan cirugías y ejercen en todas las ramas de la medicina. Los DO representan cerca del 6 % del total de médicos de Estados Unidos y el 8 % de todos los médicos militares.

#### ***¿Cómo se capacitan los DO?***

Los DO asisten durante cuatro años a una escuela de medicina osteopática acreditada. Se centran en la medicina preventiva y luego permanecen un año como internos para adquirir práctica en medicina interna, obstetricia y ginecología, medicina familiar, pediatría y cirugía. La mayoría continúa con una residencia de entre 2 y 6 años. Todos los médicos (DO y MD) deben aprobar un examen de la junta médica estatal para obtener una licencia que les permita ejercer. Para saber más acerca de la osteopatía, visite la Asociación Americana de Colegios de Medicina Osteopática (American Association of Colleges of Osteopathic Medicine) en [www.aacom.org](http://www.aacom.org).

### **La historia de la osteopatía**

Andrew Taylor Still, el fundador de la osteopatía, era el hijo de un médico pionero. A mitad de los años 1800, aprendió medicina cuando se desempeñaba como aprendiz con otros médicos y también por su asistencia a charlas. Sin haber estudiado medicina, lo pusieron a prueba para que tratara a indioamericanos y colonos durante las epidemias del cólera, la malaria, la neumonía, la viruela, la difteria y la tuberculosis. Por desgracia, perdió a tres hijos por culpa de la meningitis espinal.

Still no estaba conforme con los métodos de curación de la época ni con el uso de medicamentos. Él quería apoyar el bienestar, no solamente tratar la enfermedad y creía que el organismo sería más saludable si estaba en buen estado "mecánicamente", como una máquina. Comenzó a trabajar con los huesos y músculos; ajustaba el organismo para mejorar el flujo de sangre y reparar los desequilibrios. Sus ideas nuevas no tuvieron acogida inmediata. Pero sus pacientes mejoraron, creció su ejercicio de la profesión y pudo usar menos medicamentos.

En 1892, Still abrió la Escuela Americana de Osteopatía (ASO, American School of Osteopathy) en Kirksville, MO. La escuela podría haber otorgado el grado de doctor en medicina (MD), pero prefirió otorgar el grado de DO. En 1894, se graduaron 18 médicos. Ahora hay 26 escuelas médicas de osteopatía en los EE. UU., y cerca de uno de cada cinco estudiantes de medicina van a una de ellas.

### **Homeopatía**

#### ***¿Qué es la homeopatía?***

La homeopatía usa pequeñas cantidades de sustancias naturales para curar síntomas. Se basa en la teoría de que la enfermedad es causada cuando la "fuerza vital" del organismo no está en equilibrio. Los medicamentos homeopáticos, llamados remedios, ayudan a restaurar la fuerza vital de manera que el organismo se pueda sanar a sí mismo. La práctica es común en Europa y su importancia está aumentando en los Estados Unidos.



Los remedios se basan en una creencia de que “lo semejante cura lo semejante”. El Dr. Samuel Hahnemann, un médico y químico alemán, comenzó con la homeopatía en la década de 1790. Él descubrió que cuando las personas sanas tomaban una sustancia como el café, tenían síntomas, como problemas para dormir. Pero cantidades muy diluidas de la misma sustancia podían curar los síntomas. Por lo tanto, un remedio con café se podría usar para ayudar con el insomnio. Los remedios se han usado con éxito en las mascotas.

Los remedios homeopáticos se fabrican a partir de plantas, minerales y animales, incluso piedras preciosas, como la amatista. Los remedios se elaboran remojando una cantidad muy pequeña de una sustancia en alcohol puro con agua y agitándola (“sucusionándola”). Parte de este líquido se pone luego en más alcohol con agua y así sucesivamente. Esto se puede hacer varias veces. En algunos casos, no queda ni siquiera una molécula de la sustancia, solo un “patrón” de energía. Se piensa que los remedios más diluidos son más fuertes. Se venden en pequeños frascos de bolitas blancas hechas de azúcar o azúcar de la leche, por algunos dólares cada uno. La Administración de Alimentos y Medicamentos clasifica a los remedios homeopáticos como medicamentos. La mayoría se venden sin receta médica, pero para algunos es necesario tener una.

### **Consumo de remedios homeopáticos**

Los remedios homeopáticos son muy suaves. No toque las bolitas con las manos, agite hasta separar 3 o 4 bolitas en la tapa del frasco y lléveselas a la boca. Mastíquelas o deje que se deshagan bajo la lengua. Evite los alimentos, bebidas, café, menta (incluso la pasta de dientes) y el alcanfor o el mentol (presente en algunos bálsamos para los labios), durante 20 minutos antes y después de tomar un remedio.

**Precaución:** Las bolitas homeopáticas contienen azúcar. Si usted tiene diabetes y prefiere evitar el azúcar, ordene los remedios en formato líquido en una tienda de comida saludable o a un médico de homeopatía. O, coloque unas bolitas en un vaso con agua y tome un sorbo de esta.

### **La homeopatía y la picazón**

Un estudio doble ciego y aleatorio (Cavalcanti AM et al. *Homeopatía*. 2003;92:177-81) investigó si la homeopatía podía evitar la picazón que a menudo ocurre con la realización de diálisis. Nueve pacientes tomaron un placebo y su picazón se mantuvo igual. Los 11 que tomaron los remedios mejoraron significativamente; algunos pacientes dijeron que su picazón se había aliviado en un 49 %. El estudio no señaló qué medicamento se había usado.

No existen interacciones de medicamentos conocidas entre los remedios homeopáticos y los medicamentos de la medicina tradicional. Debido a que la cantidad del ingrediente activo es tan pequeña, no existen efectos secundarios. Los remedios homeopáticos son seguros para los niños y las personas de la tercera edad. Un paciente comenta:

*“Tuve problemas para dormir durante años y probé muchos medicamentos de venta sin receta médica. No quería que me dieran una receta. Nada funcionaba muy bien hasta que probé un remedio homeopático para dormir. Los remedios homeopáticos son inofensivos, no crean adicción, son muy suaves y no son costosos. Duermo tranquilo, no despierto en medio de la noche, despierto fresco sin el efecto resaca. No se cómo funcionan, todo lo que sé es que me hacen efecto. En Europa los usan desde hace muchos años. Recientemente me torcí los tendones de Aquiles. Como no podía hacer reposar*





## Lo que dice un médico de homeopatía sobre la diabetes y la enfermedad renal

*“Durante una sesión, le haré muchas preguntas sobre su organismo, preferencias, emociones, etc. Lo escucharé y pensaré en sus patrones únicos, luego recetaré un remedio que le restaurará el equilibrio a su organismo, para que se pueda curar por sí solo.*

*Puede notar o no cambios después de tomar el remedio. Pueden aparecer brevemente los síntomas anteriores, o su organismo puede pasar por un tiempo de limpieza para eliminar las toxinas a través de la piel o las deposiciones; esto es una buena señal, ya que significa*

*que su organismo está tratando de restaurar su equilibrio. Los remedios trabajan para equilibrar el sistema completo.*

*Con el tratamiento homeopático, puede disminuir la necesidad de insulina, pero aquel puede demorarse. La homeopatía puede curar las infecciones renales o urinarias, mediante un efecto más suave que el de la medicina convencional. La homeopatía puede ser un apoyo para la salud general de los pacientes que se han realizado trasplantes de riñón”.*

*mis pies durante una semana o dos, el médico me ofreció codeína para el dolor continuo, pero la rechacé, detesto el mareo que produce. Pero un remedio homeopático eliminó el dolor de verdad”.*

Generalmente un remedio hace efecto con rapidez, dentro de 24 horas. En algunos casos, los síntomas pueden empeorar por poco tiempo antes de mejorar. No lo afectará en nada (aparte de su billetera) si toma el remedio equivocado, es solo que no obtendrá los resultados que desea. Para aprender a usar la homeopatía, consiga un manual, o consulte el Centro Nacional de Homeopatía (National Center for Homeopathy) en [www.homeopathic.org](http://www.homeopathic.org) para obtener información sobre cursos y una lista de grupos de estudio o médicos en su área.

### **¿Cómo se capacitan los médicos homeopáticos?**

Existen muchos programas de capacitación de homeopatía. Los médicos deben aprobar entre 2 y 4 años de estudios a fin de obtener conocimientos que les permitan escoger los remedios para los síntomas de cada persona. Solo algunos estados (AZ, CT y NV) protegen la homeopatía a través de las leyes de licencias. Los médicos de medicina tradicional que usan la homeopatía en estos estados deben contar con la aprobación del colegio médico homeopático estatal.

Usted mismo puede aprender a usar la homeopatía o buscar un médico homeopático. Muchos remedios se pueden comprar en una tienda de comida natural,

## El modo en que se hacen los remedios homeopáticos

Para hacer un remedio homeopático se siguen los siguientes pasos:

- 1 Una parte de la planta, metal u otra sustancia se mezcla con nueve partes de agua o alcohol.
- 2 El líquido diluido se agita y se golpea contra una superficie dura.
- 3 Se añade una gota del líquido diluido a 10 o 100 partes de agua o alcohol, y se vuelve a agitar.
- 4 Cuando se ha logrado la dilución final, se rocía una gota de la mezcla sobre las bolitas de azúcar.

Un remedio homeopático final puede tener menos de una trillonésima parte de la sustancia. Incluso los remedios como *rhus toxicodendron* (hiedra venenosa), *apis mellifica* (abeja), o *arsenicum album* (arsénico) son inofensivos. Se encuentran disponibles cientos de remedios. Extrañamente, mientras más débil es el líquido, más fuerte es el medicamento.





farmacias naturistas o en Internet. Aunque la “cura” de los síntomas puede ser simple, el diagnóstico homeopático considera a cada persona en particular y puede ser complejo.

### Tratamientos a base de plantas

Las personas siempre han tenido curiosidad sobre las plantas que crecen a su alrededor y comenzaron a explorar su uso para la curación hace casi 5,000 años atrás. En ocasiones, las personas en la antigüedad aprendían a usar las plantas observando a los animales, pero también probaban las plantas en ellos mismos.

Actualmente, el 80 % del uso mundial de las plantas es para fines medicinales. Muchos de los medicamentos que usamos actualmente, como la aspirina, los medicamentos para el corazón, los digitálicos y el medicamento para el cáncer Taxol<sup>®</sup>, provienen de las plantas. Entre los tratamientos en base a plantas que estudiamos en este módulo se encuentran:

- **Fitoterapia occidental:** Uso de las hierbas como medicina.
- **Esencias florales:** Uso de la delicada energía curativa de las flores.
- **Aromaterapia:** Uso de aceites destilados de las plantas sobre la piel o como vapor.

### Fitoterapia occidental

#### ¿Qué es la fitoterapia?

La fitoterapia es el uso medicinal de las plantas, muchas de las cuales han sido utilizadas durante cientos o incluso miles de años. Lo que le mostraremos aquí son plantas que han sido estudiadas y cuyos resultados aparecen publicados en revistas médicas.



En las personas saludables, muchas de estas plantas se pueden usar con pocos efectos secundarios. Pero cuando los riñones no funcionan bien y usted toma otros medicamentos tenga en cuenta que “*natural*” *no siempre significa seguro*. Examine los usos y las precauciones antes de decidir usar una medicina a base de plantas y siempre informe a su equipo de atención sobre lo que esté tomando.

#### ¿Cómo se capacitan los hierbateros?

A los médicos herbarios no se les otorga licencia en los Estados Unidos. Existen pocas formas de aprender la medicina herbaria:

- Muchos hierbateros se capacitan con un curandero como aprendices, o solos.
- Otros asisten a escuelas que ofrecen un título en fitoterapia clínica. Estos hierbateros pueden tener más capacitación en anatomía y fisiología, así como en el tratamiento de las enfermedades.
- Sin embargo, otros médicos aprenden sobre las hierbas para usarlas en sus consultas. Un quiropráctico o acupunturista puede usar hierbas para complementar sus tratamientos.

Algunas fuentes respetadas ofrecen capacitación en fitoterapia occidental: el nombramiento de “Miembro profesional de la AHG”, Asociación de Hierbateros Estadounidenses (American Herbalist Guild), se otorga luego de una evaluación de sus pares, o el de “Socio” o “Miembro del Instituto Nacional de Hierbateros Médicos” (National Institute of Medical Herbalists [FNIMH o MNIMH]) lo otorga una agrupación en Inglaterra.

Cuando escoja a un hierbatero, piense en sus necesidades. ¿Desea fortalecer su sistema inmunológico? O bien, ¿tiene síntomas que le gustaría aliviar? Consulte sobre una capacitación del hierbatero en el área en que necesite apoyo.

#### Consejos de seguridad para la medicina herbaria

Muchos estudios de investigación han demostrado que las plantas pueden ser seguras y ayudar a curar. Pero, aunque las plantas y las hierbas son “naturales” y se venden sin receta médica, no siempre son inofensivas.







*Las hierbas son medicamentos.* Algunas hierbas, si se utilizan en forma indebida, pueden ser perjudiciales o incluso mortales. He aquí algunos consejos de seguridad:

- 1 No trate de diagnosticarse usted mismo. Consiga consejo profesional ante de tomar cualquier hierba nueva. Hable de esto con su médico. Si tiene diabetes, revise sus niveles de azúcar en la sangre para ver si hay algún cambio cuando pruebe una nueva hierba.
- 2 Algunas hierbas (o dosis equivocadas de hierbas) pueden estresar los riñones que funcionan o acumularse hasta niveles tóxicos si los riñones no funcionan bien. Antes de usar una hierba averigüe si:
  - los riñones la filtran;
  - aceleran o desaceleran la formación de coágulos de sangre;
  - aumentan la presión arterial;
  - afectan los niveles de potasio.
- 3 Incorpore una hierba a la vez para ver cómo afecta a su organismo y *siempre* comience con una cantidad pequeña. Sea paciente cuando use hierbas con una enfermedad crónica, es posible que las hierbas no tengan un efecto tan rápido como el de los medicamentos de venta con receta médica. Espere entre 2 y 4 semanas antes de contar con que verá cambios.

## Los productos a base de hierbas vienen en diversos envases

Usted puede usar las hierbas de Western para tratar síntomas o mejorar su bienestar. Busque la palabra "USP" en las etiquetas de los productos a base de hierbas. Esto significa que el producto cumple con todas las normas de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU (U.S. Food and Drug Administration) en cuanto a medicamentos. Comprar productos a base de hierbas en grandes cantidades puede hacer que sean más baratos, pero también pueden perder más rápido su potencia. Estos productos vienen de muchas formas:

**Tés.** Los tés de hierbas no son en realidad tés, ya que no contienen hojas de té. La verdad es que son infusiones de hierbas. Los tés pueden ser medicamentos útiles. Usted puede cambiar la dosis si usa más o menos de la planta, o si hace mezclas. Si tiene un límite de líquido, cuente los tés de hierbas como parte de dicho límite.

**Nota:** *Algunos tés de hierbas pueden contener potasio o hacer que su organismo lo pierda. Consulte a su médico antes de usar tés de hierbas.*

**Tinturas.** Las tinturas de planta son líquidos hechos con una pequeña cantidad de alcohol; cada gotero lleno tiene casi la misma cantidad de alcohol que una banana madura. Las tinturas se usan con frecuencia cuando usted quiere un resultado rápido,

pero también se pueden usar como tónicos. El alcohol puede ser irritante para los niños o algunos adultos.

**Cápsulas.** Las cápsulas pueden contener hierbas molidas en su estado natural o un *extracto estandarizado*, mediante el uso de más ingredientes activos de la planta. Las cápsulas son más fuertes que los tés o las tinturas. Los extractos estandarizados solamente se han usado durante unos años y cambian la relación entre las partes de la planta, de manera que pueden causar más efectos secundarios.

**Dosis.** Pregúntele a su médico, a un nutricionista o hierbatero capacitado sobre las dosis de los tés, tinturas o cápsulas. Con frecuencia, se usan dosis más grandes durante poco tiempo para tratar los síntomas urgentes. Las dosis más pequeñas se usan durante más tiempo para mejorar el bienestar.





- 4 Consulte a su médico o farmacéutico si una hierba tendrá interacción con sus otros medicamentos.
- 5 Lea las etiquetas. Los productos que se combinan pueden aumentar el riesgo de interacción de medicamentos y puede que ninguna hierba sea suficiente para hacer efecto.
- 6 Lleve un diario de síntomas.

Por último, aunque le digan que un producto a base de hierbas es seguro, si tiene dudas al respecto, no lo tome. Su intuición es una fuente de conocimiento para usted.

En las siguientes páginas, revisaremos 18 hierbas occidentales usadas generalmente, la forma en que se usan y algunas precauciones. Las hierbas son:

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| ■ mirtilo;        | ■ majuelo;               |
| ■ cohosh negro;   | ■ kava;                  |
| ■ manzanilla;     | ■ toronjil;              |
| ■ diente de león; | ■ raíz de regaliz;       |
| ■ equinácea;      | ■ cardo mariano;         |
| ■ ajo;            | ■ hojas de ortiga;       |
| ■ jengibre;       | ■ hierba de San Juan;    |
| ■ ginkgo;         | ■ palma enana americana; |
| ■ ginseng;        | ■ raíz de valeriana.     |

### Mirtilo (*Vaccinium myrtillus*)

El arándano negro es una fruta europea como el arándano azul.



#### Usos:

- En las ratas y ratones, se ha descubierto que el arándano negro protege los riñones, el hígado y corazón contra lesiones, previene los tumores intestinales y alivia la picazón.
- Antioxidantes poderosos (llamados *antocianinas*) presentes en el arándano negro, ayudan a aumentar el flujo de sangre a los ojos. El arándano negro puede mejorar o proteger contra enfermedades del ojo como la retinopatía diabética y la degeneración macular.
- Los antioxidantes del arándano negro también pueden proteger contra enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos, y el cáncer.
- El arándano negro contiene proteínas que pueden ayudar a la curación de heridas y ayudan a prevenir la neumonía.

**Formas:** Cápsulas, tintura, bayas frescas, té.

#### Precauciones:

- Si toma anticoagulantes como heparina, warfarina (Coumadin<sup>®</sup>), aspirina, acetaminofeno (Tylenol<sup>®</sup>), ibuprofeno (Advil<sup>®</sup>, Motrin<sup>®</sup>) o naproxeno (Naprosyn<sup>®</sup>, Aleve<sup>®</sup>), quizás sea una buena idea evitar el arándano negro e incluir en su lugar arándanos azules o rojos en su planificación de alimentación. El arándano negro puede aumentar el riesgo de sangrado, porque evita que se acumulen las plaquetas.





## Cohosh negro

(*Actaea racemosa*; *Cimicifuga racemosa*)

El cohosh negro es una planta nativa de América del Norte.

### Usos:

- El cohosh negro se usa para tratar síntomas de la menopausia, como bochornos, problemas para dormir y ansiedad. En pequeños estudios, la hierba sonajero aparece como útil, pero su efecto no es hormonal, tiene su efecto directamente en el cerebro. Son necesarios estudios más grandes con un buen control.
- Cuatro estudios controlados determinaron que la hierba sonajero (sola o con la hierba de San Juan) mejoraba de forma significativa síntomas de la menopausia, con muy pocos efectos secundarios. Pero, dos estudios no encontraron diferencia entre la hierba sonajero y el placebo.
- Puede tardar entre 4 y 12 semanas de tratamiento ver beneficios.

**Formas:** Cápsulas, tabletas, tintura, raíz seca.

### Precauciones:

- Una revisión de los estudios, con un total de más de 2,800 pacientes, descubrió solamente efectos secundarios menores, como náuseas y vómitos, sarpullidos, dolores de cabeza, mareos, dolor de pecho y aumento de peso. Estos eran escasos, leves y desaparecían cuando se detenía el consumo de la hierba sonajero.
- Se han realizado estudios para saber si la hierba sonajero daña el hígado. No es así.
- No se ha informado de interacciones de medicamentos con la hierba sonajero.
- No se debe tomar la hierba sonajero durante el embarazo o la lactancia, ni dársela a los niños.

## Manzanilla (alemana)

(*Matricaria recutita*)

La manzanilla alemana es una planta común que cubre el suelo con pequeñas flores similares a la margarita.



### Usos:

- La manzanilla es un tónico herbario que ayuda a reducir la ansiedad leve.
- Alivia el malestar estomacal provocado por el estrés y ayuda a proteger contra las úlceras.

**Formas:** La manzanilla se conoce como té, pero también se puede usar como tintura en ocasiones en que es necesaria una medicina más fuerte.

### Precauciones:

- Si usted es alérgico a la ambrosia, también puede ser alérgico a la manzanilla. Una alergia se puede presentar como sarpullido, silbidos al respirar, ojos rojos y con picazón, o como una reacción más grave.
- Si toma anticoagulantes como heparina, warfarina (Coumadin®), o aspirina, quizás sea una buena idea evitar la manzanilla. La manzanilla puede aumentar el riesgo de sangrado, ya que contiene coumarina.
- Tomar manzanilla, con analgésicos opioides, puede hacerlo sentir somnoliento.



### Diente de león (*Taraxacum officinalis*)

El diente de león es una planta común.

#### Usos:

- Las hojas y raíces del diente de león son alimento, no una simple planta. Sus mismas hojas amargas se pueden saltear en aceite o se pueden hervir.
- Un estudio en ratas demostró que el té de diente de león aumentaba la capacidad del organismo de eliminar toxinas.
- El diente de león es un diurético suave que puede ayudar a su organismo a deshacerse del exceso de líquido (si usted produce orina).
- El diente de león contiene antioxidantes, que pueden ayudar al organismo a reparar el daño celular.
- Un componente del diente de león conocido como ácido taraxínico puede ser útil para tratar la leucemia. Se necesitan más estudios para saberlo con certeza.

**Formas:** Hojas y raíces; cápsulas.

#### Precauciones:

- Lave bien las hojas y asegúrese de que no hayan sido rociadas con pesticidas o herbicidas.
- Media taza de hojas verdes hervidas tiene 121 mg de potasio (media taza de espinaca hervida tiene 419 mg).
- Las personas pueden ser alérgicas al diente de león; si es así, quizás observe un sarpullido.
- ¿Toma anticoagulantes como heparina, warfarina (Coumadin<sup>®</sup>) o aspirina? Si lo hace, es probable que deba evitar el diente de león, que puede aumentar el riesgo de sangrado, ya que contiene coumarina.
- Debido a su alto contenido de mineral, el diente de león puede disminuir los niveles sanguíneos del antibiótico ciprofloxacina.



### Equinácea (*Echinacea angustifolia*, *E. purpurea*, o *E. pallida*)

La equinácea, o equinácea púrpura, es una flor silvestre común en los Estados Unidos.



#### Usos:

- La equinácea puede estimular el sistema inmunológico por medio de una alerta a los glóbulos blancos para que actúen en contra de un virus o una bacteria. Varios estudios controlados y aleatorios han demostrado que la equinácea puede contribuir a reducir la cantidad y duración de los resfriados. Dos no lo hicieron.
- La equinácea es un antioxidante que ayuda al organismo a deshacerse de los radicales libres que pueden provocar daño celular.
- Si desea probar la equinácea, tómese en cuanto sienta que le pica la garganta, lo que significa que se va a enfermar de un resfriado o gripe. No la tome todo el tiempo, solo cuando combata un microbio.

**Formas:** Cápsulas, tintura, té.







### Precauciones:

- Dado que la equinácea estimula el sistema inmunológico, no la consuma con medicamentos que inhiben dicho sistema, como los esteroides u otros medicamentos de trasplante; puede reducir sus efectos.
- La equinácea puede ser tóxica para el hígado. No se puede tomar durante más de 8 semanas o con otros medicamentos que sean tóxicos para el hígado, como acetaminofeno (Tylenol®), esteroides, metotrexato, el medicamento para el ritmo cardíaco amiodarone (Cordarone®) o el fungicida ketoconazol (Diflucan®, Nizoral® o Sporanox®).
- Si usted es alérgico a la ambrosia, también puede ser alérgico a la equinácea. Una alergia se puede presentar como sarpullido, urticaria, silbidos al respirar, o con reacciones más graves. Las personas con dermatitis atópica son más propensas a ser alérgicas a la equinácea.
- En dosis altas, la equinácea puede hacer que los espermatozoides tengan menos capacidad para nadar.

### Ajo (*Allium sativum*)

El ajo es una hierba que se usa en la cocina. Crece como bulbos, cada uno con varios dientes cubiertos por una envoltura fina como papel.



### Usos:

- El ajo es sabroso en los alimentos, y es un antibiótico fuerte que combate virus y bacterias, incluso en pequeñas cantidades.
- El ajo mantiene el sistema inmunológico e incluso se ha usado para retardar el crecimiento de algunos tipos de células cancerígenas. Los estudios demuestran que puede ayudar a prevenir el cáncer de colon.
- Algunos estudios han demostrado que el ajo de liberación prolongada o el ajo envejecido pueden bajar la presión arterial.
- Los estudios sugieren que el ajo puede ayudar a combatir la fatiga y, también, a prevenir la diabetes o sus complicaciones.
- Las propiedades antioxidantes del ajo pueden proteger los riñones de daño. En ratas, el ajo protegió los riñones del daño provocado por el medicamento de trasplante ciclosporina A o del antibiótico gentamicina.
- El ajo es mejor si usa fresco en la cocina; pélelo y muélalo o pique los dientes. Si deja reposar el ajo molido durante 15 minutos antes de cocinar, se formarán incluso antioxidantes más fuertes. Cocinarlo puede destruir algunos compuestos buenos para la salud, por lo tanto, cocínelo brevemente.

**Formas:** Dientes, tabletas, cápsulas, aceite, tintura.

### Precauciones:

- Si toma el medicamento que disminuye el azúcar en la sangre, Diabinese® (clorpropamida), el ajo puede causar hipoglucemia.
- El ajo tiene componentes que pueden disminuir los niveles de otros medicamentos, de manera que se pueden presentar interacciones de medicamentos con dosis grandes de ajo.





### Jengibre (*Zingiber officianalis*)

El jengibre es una raíz que se usa en la cocina y como remedio curativo.

#### Usos:

- El jengibre ayuda a producir apetito por los alimentos y puede reducir las náuseas y los vómitos. Se ha demostrado que funciona en estudios de doble ciego y controlados con placebo.
- En un tubo de ensayo, el extracto de jengibre mató las 19 cepas de la bacteria *helicobacter pylori*, que provoca úlceras, indigestión e incluso cáncer al estómago y al colon.
- En algunos estudios, el jengibre era mejor que un placebo en aliviar el dolor de rodilla provocado por la artritis.
- En ratones, el jengibre redujo el colesterol y los triglicéridos.

**Formas:** Fresco, raíz rallada, cápsulas, té.



#### Precauciones:

- Si toma anticoagulantes como heparina, warfarina (Coumadin<sup>®</sup>), aspirina, acetaminofeno (Tylenol<sup>®</sup>), ibuprofeno (Advil<sup>®</sup>, Motrin<sup>®</sup>) o naproxeno (Naprosyn<sup>®</sup>, Aleve<sup>®</sup>), quizás sea una buena idea evitar el jengibre. Tomar jengibre con estos medicamentos puede aumentar el riesgo de sangrado, porque impide que las plaquetas se aglutinen.
- El jengibre puede reducir la producción de interleucina 2, una proteína que produce el sistema inmunológico del organismo para ayudar a combatir las infecciones. Si tiene un trasplante, tomar jengibre puede cambiar los resultados de sus inmunoanálisis. Se ha demostrado que en ratas el jengibre reduce el nivel de ciclosporina en un 70 %.

### Ginkgo (*Ginkgo biloba*)

Las hojas del árbol del ginkgo a menudo se usan para aumentar el flujo de sangre en todo el organismo y el cerebro.

#### Usos:

- Se cree que el ginkgo favorece la memoria y combate la demencia, pero los estudios no han demostrado que funcione para esto. Sí se ha demostrado que reduce la ansiedad.
- Los estudios han demostrado que el ginkgo mejora el flujo de sangre en el corazón.
- En un estudio, el ginkgo se usó para achicar tumores cancerígenos en el estómago. También es un antioxidante fuerte que puede reducir el daño celular.
- En un pequeño estudio, el uso durante 4 semanas de ginkgo, tres veces al día, fue capaz de restaurar la función sexual en personas que tomaban antidepresivos inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina (SSRI). Otro estudio demostró los beneficios del ginkgo para la disfunción eréctil; la mitad de los hombres en el estudio recuperaron su potencia sexual después de seis meses.
- El ginkgo también se usa para tratar el vértigo.

**Formas:** Cápsulas.



#### Precauciones:

- Existen algunos casos en los que el ginkgo ha causado sangrado en el cerebro y los ojos, o convulsiones en personas con epilepsias bien controladas.
- *Si toma medicamentos antidepresivos como trazodona, no consuma ginkgo;* hay un caso de una persona que tomó ambos medicamentos y cayó en coma.





## Ginseng (*Panax quinquefolium*)

La raíz del ginseng se ha usado para tratar muchas enfermedades durante más de 2,000 años.

En la medicina china, se le llama “raíz del hombre”, porque puede parecerse a un ser humano. El ginseng americano es la hierba occidental, pero también hay ginseng chino, coreano, entre otros.



### Usos:

- El ginseng rojo coreano ha demostrado en estudios aleatorios y controlados que ayuda a tratar la disfunción eréctil en los hombres y la función sexual en las mujeres.

- En pequeños estudios, el ginseng ha demostrado algunos beneficios para el tratamiento del cáncer de seno o de la fatiga debido al cáncer.
- En un estudio de 3 meses, el extracto de ginseng fue mejor que un placebo en mejorar la respiración de personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), sin efectos secundarios.

**Formas:** Cápsulas, té.

### Precauciones:

- El ginseng puede interactuar con otros medicamentos y fortalecerlos o debilitarlos. Por ejemplo, puede *debilitar* los analgésicos a base de opio, el digoxin, la warfarina y los medicamentos para trasplantes. Pero el ginseng puede *aumentar* la concentración de los estrógenos o de los esteroides si se toman juntos, lo que puede resultar en sobredosis.
- Tomar ginseng con antidepresivos puede causar manía. Con sulfato de fenelcina (Nardil®), el ginseng puede causar dolores de cabeza, temblores y episodios maníacos.



## Las especias son buenas para usted

Muchas especias, como la pimienta de Jamaica, la canela, el ajo, los clavos de olor, el jengibre, la mejorana, las cáscaras de naranja y limón, el orégano, la menta, la salvia, el tomillo y la cúrcuma

tienen niveles muy altos de antioxidantes, incluso más que las bayas, los té y otras fuentes. Los antioxidantes son componentes que eliminan las toxinas llamadas “radicales libres”, que provocan daño celular.

Los antioxidantes protegen su organismo contra el colesterol malo (LDL), alivian el dolor de la artritis y disminuyen la inflamación, matan algunos virus e incluso evitan algunos tipos de cáncer, al impedir que crezcan los tumores.

La canela también controla los niveles de azúcar en la sangre y la cúrcuma se usa para tratar la enfermedad hepática. Entonces, aliñe su comida sin sal y mejore su salud al mismo tiempo.



### Majuelo (*Crataegus monogyna*)

El arbusto del majuelo pertenece a la familia de las rosáceas.



#### Usos:

- En un tubo de ensayo, se ha demostrado que el majuelo mata las células cancerígenas de la laringe.
- Los efectos del majuelo pueden provenir de los flavonoides que contiene (antioxidantes que evitan el daño celular) y también puede mejorar los niveles de lípidos.
- El majuelo mejora el suministro de sangre al corazón. Algunos estudios han demostrado que también puede fortalecer el corazón después de un ataque cardíaco, mejorar el ritmo cardíaco y mejorar la función del ventrículo izquierdo (el cual se debilita a menudo por la enfermedad renal). Comparado con el placebo, las personas con insuficiencia cardíaca que tomaron majuelo se sintieron menos cansadas y con menos dificultad para respirar.
- El majuelo también se ha usado como remedio para el dolor de cabeza.

**Formas:** Bayas frescas, cápsulas, polvo, tintura.

#### Precauciones:

- El espino puede causar sarpullido, dolor de cabeza, sudor, mareos, palpitaciones, sueño o agitación. El espino también puede causar malestar estomacal.
- El espino puede interactuar con algunos medicamentos para la presión arterial que dilatan los vasos sanguíneos.
- Si toma medicamentos para la insuficiencia cardíaca, presión arterial alta, angina, problemas de ritmo cardíaco, el espino puede interactuar con dichos medicamentos. Esta planta no interactúa con el digoxin.

### Kava (*Piper methysticum*)

La kava, o kava kava (“pimienta intoxicante”) es un arbusto de pimienta nativo de algunas islas del Pacífico Sur. Se ha usado durante cientos de años como bebida relajante en ocasiones especiales y para dar la bienvenida a los visitantes.

#### Usos:

- Un pequeño estudio aleatorio y controlado demostró que la kava combatía la ansiedad y la depresión.
- Un estudio de la población de las Islas del Pacífico sugirió que el uso de kava se relacionaba con una disminución en la tasa de cáncer.
- La kava es un diurético que puede aliviar el dolor en las vías urinarias y a veces se usa para los cólicos renales, con el objeto de relajar los espasmos de los riñones.

**Formas:** Cápsulas, polvo, extracto de líquido.

#### Precauciones:

- La kava no es para consumirla a largo plazo. Si se consume, debe ser en pequeñas dosis, no más allá de dos meses y siempre bajo supervisión médica. De forma aislada, la kava puede provocar daño hepático, el cual es generalmente reversible. En algunos casos, después de tomar kava el daño hepático ha sido tal que la persona ha necesitado un trasplante.





Por esta razón, la kava está prohibida en Francia, los Países Bajos, Australia Occidental y Suiza. (Si bien la bebida de kava que se usa en el Pacífico Sur es mucho más suave que las cápsulas que se venden aquí, también la han relacionado con problemas hepáticos).

- Evite la kava si tiene la enfermedad de Parkinson o temblores. Esta planta reduce la eficacia de *L-Dopa*. Existe el caso de una mujer con antecedentes familiares de temblores que desarrolló una grave enfermedad de Parkinson después de tomar kava.
- La kava puede causar somnolencia. No conduzca ni use maquinaria pesada, tampoco tome kava con otras píldoras para el sueño ni medicamentos a base de opio.
- No tome kava con alcohol ni otros medicamentos que puedan dañar el hígado, como acetaminofeno (Tylenol<sup>®</sup>), esteroides, metotrexato, el medicamento para el ritmo cardíaco amiodarone (Cordarone<sup>®</sup>) o el fungicida ketoconazol (Diflucan<sup>®</sup>, Nizoral<sup>®</sup> o Sporanox<sup>®</sup>).
- No mezcle la kava con alprazolam (Xanax<sup>®</sup>). Tomar los dos al mismo tiempo puede provocar el estado de coma.
- No use kava durante el embarazo, mientras amamanta, si tiene la enfermedad de Parkinson o está con depresión.

## Toronjil (*Melissa officinalis*)

El toronjil es una hierba de aroma dulce con un suave sabor a limón.



### Usos:

- El toronjil, fuerte antiviral, se usa sobre la piel para los virus del herpes.
- Los estudios han demostrado que el toronjil es mejor que un placebo en calmar a las personas y estimular la memoria. Se ha demostrado que el toronjil mejora la función cerebral y reduce la agitación en personas con la enfermedad de Alzheimer moderada de manera más eficaz que un placebo.
- El toronjil contiene niveles bien elevados de antioxidantes, que previenen el daño celular.

**Formas:** Cápsula, extracto de líquido; el toronjil también crece fácilmente en cualquier jardín y con él se puede preparar un agradable té dulce.

## Raíz de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)

En los Estados Unidos, podemos pensar en el regaliz negro como un dulce, pero la raíz de regaliz se ha usado en la medicina curativa china, griega y romana durante miles de años.

### Usos:

- El regaliz es una hierba potente que se usa como tónico para el estrés y se ha demostrado que reduce el riesgo de úlceras y que protege el hígado.
- Un parche de medicamento con raíz de regaliz achica las úlceras de la boca mucho más que un placebo.
- En tubos de ensayo, los compuestos del regaliz pueden matar células cancerígenas y el VIH.



**Formas:** Tintura, cápsulas, té y “regaliz DGL” (DGL quiere decir regaliz desglirricinado). El regaliz contiene glicirricina, sobre la cual se ha demostrado que aumenta la presión arterial y la retención de líquido. El regaliz DGL no contiene glicirricina).





### Precauciones:

- El regaliz puede hacer subir la presión arterial y los niveles de sodio en la sangre, bajar los niveles de potasio y causar edemas si se toma por cuatro semanas o más. Evite el regaliz si tiene presión arterial alta o está tomando píldoras para la presión arterial.
- El regaliz puede tener un efecto laxante, debido a la pérdida de potasio.
- El regaliz es un potente perturbador hormonal, que puede afectar la insulina y las hormonas sexuales. Puede reducir los niveles de testosterona en el organismo y actuar como estrógeno en las mujeres.
- El regaliz interactúa con otros medicamentos. Si toma medicamentos con hidrocortisona, esta planta puede evitar que se descompongan y sus niveles sanguíneos pueden volverse tóxicos. El regaliz puede reducir sus niveles de espironolactona en la sangre (píldoras para eliminar agua).

### Cardo mariano (*Sylbum marianum*)

El cardo mariano es una planta bienal o anual que crece en el suelo seco y rocoso de los Estados Unidos y Europa.



### Usos:

- El cardo mariano ayuda a eliminar toxinas, como restos de medicamentos, del hígado. Los estudios han demostrado mejores tasas de supervivencia en personas con intoxicación del hígado cuando se usó el cardo mariano. Algunos estudios han demostrado

que el cardo mariano puede ayudar a las personas con hepatitis, enfermedad hepática alcohólica, o cirrosis, aunque otros no han demostrado ningún beneficio.

- Un estudio aleatorio y controlado demostró que el cardo mariano funcionaba tan bien como el Prozac® para tratar el trastorno obsesivo compulsivo.
- Un estudio aleatorio y controlado demostró que el cardo mariano mejoraba el control del azúcar en la sangre en personas con diabetes.

**Formas:** Cápsulas.

### Precauciones:

- Si tiene algo de función renal, use cardo mariano bajo supervisión médica. Si las toxinas filtradas del hígado las eliminan los riñones, esto puede estresarlos.
- El cardo mariano puede disminuir la eficacia de los medicamentos inmunosupresores del trasplante. No tome cardo mariano si tiene un trasplante. El cardo mariano también puede interactuar con, por lo menos, la mitad de todos los otros medicamentos.
- La alergia al cardo mariano puede causar sarpullido o molestia estomacal.

### Hojas de ortiga (*Urtica dioica*)

La ortiga es una planta perenne que está cubierta de pequeños pelos que provocan un verdugón doloroso que pica durante horas. Calentar o secar la planta evita que pique.





### Usos:

- Las ortigas cocidas son ricas en minerales; las raíces, semillas u hojas liofilizadas son valiosas en la medicina a base de hierbas.
- La hoja de la ortiga se ha usado como diurético (píldora para eliminar agua) y tratamiento para cálculos renales y problemas a la próstata durante cientos de años, pero no se ha realizado ningún estudio sobre este efecto.
- Se ha demostrado que las raíces de la ortiga evitan que crezcan las células de la próstata mejor que un placebo, tanto en el cáncer como en la hiperplasia prostática benigna (HPB) en tubos de ensayo y estudios en personas.
- En un estudio aleatorio y controlado, el extracto de ortiga ayudó a controlar el nivel de azúcar en la sangre en personas con diabetes.
- La ortiga también ha demostrado que reduce la inflamación y bloquea las señales de dolor provocadas por la artritis reumatoide.

**Formas:** Cápsulas, tintura, té, jugo.

### Precauciones

- **Evite la ortiga si tiene enfermedad renal grave, se realiza diálisis o sufre de retención de líquidos debido a una insuficiencia cardíaca congestiva.**
- La ortiga puede interferir en el medicamento para la presión arterial.
- No se coma las hojas crudas.
- Puede aparecerle un sarpullido si es alérgico a la ortiga.
- Si prepara té de hojas de ortiga frescas, use las hojas pequeñas y nuevas. Las hojas de ortiga viejas pueden tener oxalato, lo que puede irritar los riñones.
- Existe el caso de una mujer que sufrió envenenamiento por atropina después de beber té de ortiga que estaba contaminado con belladona.

## Hierbas que pueden dañar los riñones

Por lo tanto, algunas hierbas no son seguras para las personas con problemas renales, ya que pueden causar daño renal o empeorarlo. Entre estas se encuentran:

- **bayas de enebro;**
- **raíz de levístico;**
- **perejil** (sí, *ese* perejil);
- **sándalo blanco.**

Muchas otras hierbas, incluso algunas que menciona la Escuela de temas relacionados al riñón, pueden no ser las indicadas para usted si tiene la presión arterial alta, toma ciertos medicamentos o se ha realizado un trasplante de riñón. Asegúrese de informarse sobre cualquier hierba que piense tomar.

## Hierba de San Juan

*(Hypericum perforatum)*

La hierba de San Juan es una planta invasiva que tiene flores amarillas, recibe su nombre por Juan el Bautista. Cuando usted sostiene sus hojas hacia la luz, puede observar pequeños puntos rojos que contienen los aceites esenciales de la planta.



### Usos:

- La hierba de San Juan es mejor que un placebo, y funciona tan bien como algunos antidepresivos, en el tratamiento de la depresión leve a moderada (si también hay ansiedad, la hierba de San Juan en conjunto con la valeriana pueden funcionar mejor).



- Un estudio demostró que tomar dos veces al día la hierba de San Juan (junto con llamadas telefónicas de apoyo) ayudó a algunas personas a dejar de fumar sin subir de peso.
- Un estudio demostró que la hierba de San Juan aliviaba los síntomas del síndrome premenstrual mejor que un placebo. Algunos estudios demuestran que puede aliviar los sofocos provocados por la menopausia, aunque otros no lo han hecho.

**Formas:** Cápsulas, tintura, té, parche cutáneo.

### Precauciones:

- La hierba de San Juan puede interactuar con al menos la mitad de los medicamentos de venta con receta médica, fortaleciéndolos o debilitándolos. Puede reducir los niveles de hierro y oxicodona en la sangre o debilitar los medicamentos para el VIH o de trasplantes. Algunas personas han perdido trasplantes por estar tomando la hierba de San Juan. También puede elevar los niveles de otros antidepresivos o digoxin en la sangre y causar envenenamiento. Hable con su médico y farmacéutico antes de tomar la hierba de San Juan con otros medicamentos.
- Sea consciente del sol cuando tome la hierba de San Juan. Puede provocar que algunas personas tengan mayor probabilidad de quemarse.
- La hierba de San Juan puede reducir la movilidad de los espermatozoides e incluso actuar como un espermicida.
- Tomar la hierba de San Juan con un medicamento que contenga estatina puede hacer que su nivel de colesterol suba.

## Palma enana americana

(*Serenoa repens*)

La palma enana americana es una palmera enana nativa de los Estados Unidos.



### Usos:

- Las bayas de la palma enana americana se usan para calmar los síntomas de la hipertrofia prostática benigna (HPB). En un estudio que observó 17 ensayos diferentes que abarcaban a 4,280 hombres, la palma enana americana era más eficaz que el placebo en aliviar los síntomas de la HPB, mejorar el flujo de orina y reducir el tamaño de la próstata. En un estudio de 2 años, los beneficios comenzaron después de 6 meses de tratamiento e incluyeron una mejor calidad de vida, menos orina en la vejiga después de evacuar y una mejor función sexual. Pero, un estudio más reciente que incluía 9 estudios no demostró que la palma enana americana fuera mejor que el placebo.
- La palma enana americana también puede ser útil para combatir la calvicie masculina.

**Formas:** Cápsulas de extracto de bayas estandarizado para que contenga de un 80 a 90 % de ácidos grasos; tintura de bayas.

### Precauciones:

- Los ácidos tánicos de la palma enana americana pueden reducir la absorción de hierro.
- La palma enana americana puede afectar de manera negativa los espermatozoides.
- Se cree que la palma enana americana no interactúa con la mayor parte de los otros medicamentos.

## Raíz de valeriana (*Valeriana officinalis*)

La valeriana, o heliotropo, es una pequeña planta perenne que tiene flores de color rosado, blanco o lavanda.

### Usos:

- La valeriana se ha usado por mucho tiempo como una ayuda suave para dormir. En una revisión de 16 estudios aleatorios y controlados con placebo de 1,093 personas, se







demonstró que mejoraba la calidad del sueño sin provocar efectos secundarios. Otros estudios han demostrado que ayuda a dormir.

- En un estudio aleatorio y controlado de 8 semanas, la valeriana contribuyó a aliviar los síntomas del síndrome de las piernas inquietas.
- En un pequeño estudio aleatorio, la valeriana funcionó mejor que un placebo y tan bien como el Valium® para reducir la ansiedad.
- La valeriana se ha usado junto con la hierba de San Juan para tratar la depresión acompañada de ansiedad.

**Formas:** El sabor fuerte y característico de la raíz puede evitar que usted disfrute de una taza de té de valeriana, por lo que las cápsulas o la tintura pueden ser mejores. Comience con dosis bajas y aumente hasta que funcione. Suspenda su uso si no le funciona.

#### **Precauciones:**

- Alrededor del 5 % de las personas se vuelven ansiosas cuando toman valeriana.
- El uso prolongado de valeriana puede ser dañino para el hígado.
- No tome valeriana si está embarazada o amamantando.
- No mezcle valeriana con alcohol ni con otras píldoras para el sueño, porque le puede causar somnolencia. La valeriana causa somnolencia y relajación muscular, así que no conduzca ni use maquinaria pesada mientras la tome.

## **Esencias florales**

### ***¿Qué son las esencias florales?***

En 1930, el Dr. Edward Bach, médico y homeópata inglés, dejó su consultorio y regresó a Gales para investigar plantas y flores curativas. Bach era un hombre raro para su época, creía que si curábamos



el alma, nuestros cuerpos también se curarían. Creía que las plantas y las flores guardaban el secreto para curar nuestras almas y deseaba descubrir sus misterios.

Por lo tanto, Bach pasó años en la naturaleza. Cuando tenía sentimientos fuertes, se dejaba atraer por la flor o planta que equilibraba nuevamente sus emociones. Reunió la “esencia” de estas flores y preparó 38 remedios de flores de Bach y una mezcla de esencias conocida como “Remedio rescate”, usado para equilibrar nuestro campo de energía después de un disgusto o con el fin de prepararse para un factor estresante conocido.

Bach creía que todos los animales, y las plantas, tenían campos de energía y ese es el vínculo de las flores con nuestros cuerpos. La curación que ofrecen las esencias florales es sutil, tal vez más cercana a la medicina homeopática.

### ***¿Cómo se usan las esencias florales?***

El Dr. Bach agrupó sus 38 esencias florales en siete categorías, que él creía eran temas comunes en todas nuestras vidas:





### Esencias florales versus aceites esenciales

Las esencias florales no son lo mismo que los aceites esenciales. Ambos están hechos de flores, pero:

- Los *aceites esenciales* son plantas o flores que ha sido presionadas o destiladas con alcohol o vapor. Se usan en perfumes, en la piel, en el baño o se inhalan para afectar la química del cerebro.
- Para producir *esencias florales*, las flores se dejan al sol en agua pura. Los patrones de energía de las flores fluyen hacia el agua. Ellas están acostumbradas a sanar nuestro campo energético, que tiene relación con nuestra alma y bienestar emocional. Algunas flores pueden entregar mucha “esencia”, por lo cual, las esencias florales son “verdes”.

- 1 temor
- 2 soledad
- 3 hipersensibilidad
- 4 tristeza
- 5 incertidumbre
- 6 falta de interés en la vida
- 7 preocupación excesiva por los demás

Tome una esencia floral y coloque un par de gotas en su bebida durante todo el día. Puede combinar más de una para hacer un remedio que trate un sentimiento o una situación, o para cambiar o equilibrar un patrón de personalidad.

Es posible que no vea ningún cambio; o un problema se puede comenzar a percibir menos intenso o más claro. Es posible que deba usar las flores durante un mes o más para cambiar patrones. Manténgalas a mano para nutrir su alma y equilibrar sus sentimientos. Entreténgase con las flores. Si “somos lo que comemos”, ¿por qué no incluir las esencias florales en nuestro plan de “alimentación” diario antiestrés? Las flores expresan amor, creatividad y belleza.

### *Esencias comunes para momentos de curación*

A continuación, se muestran algunos remedios de flores de Bach que se pueden usar durante momentos de sentimientos fuertes:

- **Álamo temblón:** Tengo miedo pero no sé por qué.
- **Clemátide:** Estoy a la deriva y soñando, y no me puedo concentrar.
- **Acebo:** Estoy enojado y me molesta no ser capaz de...
- **Madreselva:** Era mucho mejor cuando...
- **Carpe:** No estoy seguro de si pueda sobrellevar el trabajo que tengo que hacer hoy día.
- **Impaciencia:** No puedo esperar.
- **Alerce:** No puedo hacerlo.
- **Mímulo:** Eso me asusta.
- **Mostaza:** De repente, me siento triste.
- **Roble:** Estoy tan cansado, pero debo continuar.
- **Olivo:** Estos últimos meses (o años) han sido tan difíciles que estoy exhausto.
- **Pino:** Culpa; todo es mi culpa.
- **Scleranthus:** No puedo decidirme.
- **Castaño blanco:** No me puedo sacar ese pensamiento de la mente.
- **Rosa silvestre:** Ya no me interesa, me rindo.
- **Sauce:** No es justo.





Puede comprar las esencias florales en línea y en algunas farmacias, a bajo costo. Las puede usar de manera segura en adultos, niños y mascotas (para evitar que crezcan microorganismos, las flores se deben preservar, de modo que se usa una pequeña cantidad de brandy). Comience con un tema a la vez. Invierta en un folleto que lo ayude a aprender, puede encontrar uno por menos de \$5.00.

Usted mismo puede aprender a trabajar con las esencias florales si solo comienza a usarlas, flor por flor. Si desea una capacitación más formal, la Sociedad de Esencias Florales (Flower Essence Society) en [www.flowersociety.org](http://www.flowersociety.org) y otras empresas que preparan esencias florales la ofrecen.

## Aromaterapia

### *¿Qué es la aromaterapia?*

La aromaterapia es una forma milenaria de usar plantas y aceites con fragancia para curar. En las culturas más antiguas, tal como los perfumes, el incienso y los cosméticos, los aceites esenciales de plantas eran altamente valorados. Los egipcios son quizás los más conocidos por su amor a los perfumes finos y por usar plantas y aceites, como el cedro y la mirra, para conservar a las momias.

Le debemos el renacimiento de la aromaterapia a la lavanda. La Federación Internacional de Aromaterapeutas dice que el término “Aromatherapie” lo usó por primera vez un químico perfumista francés llamado Gattefossé, hace 65 años.

Mientras trabajaba en el laboratorio, Gattefossé se quemó la mano de forma grave. La sumergió en un cubo de aceite esencial de lavanda que tenía cerca. Cuando vio que su quemadura sanó rápidamente y sin dejar ampollas, Gattefossé comenzó un estudio, que duró toda su vida, de los efectos de los aceites de las plantas.

Los aceites esenciales son ricos en propiedades curativas y algunos sirven para calmar los nervios. Si se aplican sobre la piel o se inhalan, pueden modificar ligeramente su química para crear un equilibrio en el organismo. Son una manera reconfortante de tratar la ansiedad u otras emociones fuertes.

### **Usar la aromaterapia de forma segura**

Puede encontrar aceites esenciales en una farmacia o una tienda de comida natural. Puede usarlos para hacer aceites de baño o de masaje, rociadores ambientales aromáticos o incluso fragancias de bombilla (con un anillo de bombilla de cerámica de bajo costo para contener el aceite). Busque un libro que le indique el modo de usarlos y huela las muestras en la tienda hasta encontrar los que le gustan. Es seguro usar pequeñas cantidades de la mayoría de los aceites, sin embargo:

- 1 No use aceites de aromaterapia para tratar síntomas, a menos que tenga la ayuda de un aromaterapeuta capacitado.
- 2 Consulte a un médico calificado antes de usar aceites esenciales durante el embarazo.
- 3 Ciertos medicamentos, el estrés o las alergias pueden dejarlo más sensible a los aceites esenciales, así que pruébelos siempre en pequeñas cantidades primero; aplíquelos a un pequeño parche de la piel. Si usted es sensible, considere usar esencias de flores.

Los aceites de plantas, especialmente los caros, se pueden diluir con otros aceites. Lea la etiqueta para saber lo que está comprando; un aceite de planta puro debe estar rotulado como “aceite esencial”.

**Precaución:** Los aceites esenciales son solamente *para* uso externo (fuera del cuerpo). Dilúyalos en una loción u otro aceite antes de aplicarlos en la piel, ya que pueden causar sarpullido.



### Lavanda para ayudarlo a relajarse

Existen muchos aceites esenciales y a medida que los use, sabrá cuáles son sus favoritos. La lavanda es típica para aliviar tensiones, calmar el estrés y ayudar a un sueño tranquilo. Es segura para todas las edades. Aquí hay algunos consejos para usar lavanda a diario. *Nota: No use otros aceites en estas recetas a menos que tenga un libro o reciba ayuda de un aromaterapeuta.*

#### Para hacer un rociador de lavanda para habitaciones:

Agregue 12 gotas de aceite esencial de lavanda en una botella rociadora de 4 onzas. Etiquete la botella. Agítela bien antes de usar y mantenga el aerosol lejos de sus ojos.

La lavanda tiene un aroma que calma y relaja y es perfecta para usarla en la almohada antes de ir a la cama. Mantenga un aerosol de lavanda cerca de su computadora y rocíelo a su alrededor para obtener un efecto relajante.

#### Para hacer aceite de lavanda para masajes:

Agregue cinco gotas de aceite esencial de lavanda por onza de aceite de almendras o loción sin fragancia en el caso de los niños y 10 gotas por onza en caso de los adultos. Aplique este aceite en su piel o agréguelo en el agua de su baño. En tiempos de mucho estrés, agregue una gota de manzanilla en el aceite de masajes y frótelo en su pecho antes de ir a acostarse, es bueno tanto para niños como para adultos.

**Para prepararse un baño con lavanda:** Después de llenar la tina agregue entre 4 y 6 gotas de aceite esencial de lavanda y mézclelo con el agua. Agregue más si prefiere un aroma más fuerte. (Para baños de pies, llene la tina hasta que cubra sus pies o use un recipiente grande para remojar).



### Opciones de aromaterapia

A continuación, hay algunos aceites esenciales que quizás quiera tener a mano:

- **Para mejorar el estado de ánimo:** romero\*, limón, ylang ylang y mandarina.
- **Para mejorar la actitud alerta y la memoria:** romero\*.
- **Para suavizar la piel con dermatitis atópica:** onagra\*.
- **Para disminuir la ansiedad:** manzanilla, toronjil\*, hiba\*, lavanda\*.
- **Para disminuir el miedo a las agujas y el dolor:** lavanda\*.
- **Para tranquilizarse y dormir:** lavanda\*.
- **Para aliviar el dolor de la fibromialgia:** valeriana (en agua de baño).
- **Para el acné:** aceite de árbol de té\*.
- **Para matar las bacterias:** árbol de té.
- **Para matar los hongos levaduriformes:** yerbalimón\* o árbol de té\*.
- **Para quemar grasas:** pomelo\*\*.
- **Para el desequilibrio hormonal:** lavanda, geranio o salvia romana.
- **Para ayudar a la memoria:** menta\*.
- **Para el crecimiento del pelo si padece de alopecia areata:** combinación de tomillo, romero, lavanda y cedro que se frota en las áreas afectadas\*.
- **Para los hombres:** sándalo, ciprés, salvia romana, limón.
- **Para niños y bebés:** los aceites de lavanda y manzanilla son seguros cuando se usan en cantidades diluidas.

\* Los estudios en humanos han descubierto esto.

\*\* Los estudios en ratas sugieren esto.

### Acreditación de un profesional de aromaterapia

Algunos profesionales, como los terapeutas en masaje, han tomado cursos de aromaterapia. Se pueden tomar cursos certificados de aromaterapia en los EE. UU. y Europa; algunos son por correspondencia. No existe una acreditación oficial de aromaterapia en los EE. UU.





## Lo que los pacientes dicen sobre la aromaterapia

*“Yo pongo aceite de lavanda en mi almohada cuando tengo problemas para dormir. Tan solo una gota en una bola de algodón en la funda de mi almohada parece relajarme un poco. Una vez leí que la aromaterapia podía ayudar si necesitabas relajarte, lo intenté y me sirvió. A veces leo antes de dormir. A veces me cuesta mucho quedarme dormida”. (Donna)*

*“¿Cómo podría olvidar mi almohada de aromaterapia? La compré en la oficina de mi reumatólogo. Tiene aroma a eucalipto y clavos de olor, está hecha de alforfón y la puedes usar para el frío y el calor. La uso tibia antes de hacer mis ejercicios de cuello y estoy usándola para soportar el dolor de los herpes zóster”.*

### Masaje y terapia corporal

Muchas culturas han usado formas de tacto para restaurar la salud. La terapia corporal moderna viene de esta sabiduría ancestral. Sabemos que los chinos y japoneses usaban la acupresión. Imágenes que hay en una antigua “tumba del médico” egipcia muestran a personas frotando los pies, lo que para ellos también puede haber sido una técnica de curación. Hipócrates, el “padre de la medicina” griego, que nació aproximadamente en 460 a.C., hablaba de “frotar y masajear para aliviar el dolor de las articulaciones”.

Los estilos de tacto varían para cada sistema de terapia corporal. Pero una aproximación común sugiere que cuando el flujo de energía del organismo se bloquea, existe un daño para la salud. El tacto ayuda a restaurar el flujo de energía para curar la enfermedad o impulsar la vitalidad.

Los tipos de masaje y terapia corporal que abarcamos en este módulo son los siguientes:

- **Masaje:** tratar el cuerpo con masajes para mejorar el flujo sanguíneo, aumentar la flexibilidad y disminuir el estrés.
- **Reflexología:** un sistema que aplica presión sobre puntos trazados en el pie o la mano, que corresponden a los órganos internos del cuerpo, para ayudar a la recuperación y aliviar el estrés.
- **Acupresión:** aplicar presión sobre los puntos de la acupuntura con los dedos o, en el shiatsu y el masaje tailandés, a veces también con los codos, rodillas, manos y pies.
- **Polaridad:** una terapia de toque que sirve para equilibrar los flujos de energía positivos y negativos.
- **Terapia craneosacral:** ajustar el flujo de líquido cefalorraquídeo mediante una presión suave.

### Masaje

#### ¿Qué es un masaje?

El masaje es una forma de terapia de toque, la que usa la presión de los músculos o tejidos blandos para disminuir el estrés y el dolor. Un masaje puede producir una “reacción de recuperación”. Esto puede ser un período breve de molestia leve que le demuestra que se está recuperando. Asegúrese de preguntar qué debe esperar después de una sesión.

#### Qué esperar durante una sesión de masaje

Un terapeuta en masajes le hará preguntas sobre su salud para cerciorarse de que tenga una sesión segura. Si siente dolor, tiene otros síntomas u otra enfermedad crónica, avísele al terapeuta antes de comenzar la sesión.







Los terapeutas en masajes pueden ejercer de forma privada o trabajar en clubs de acondicionamiento físico, spas u otros lugares públicos. Algunos tienen sillitas de masaje portátiles y ofrecen masajes cortos y baratos para el cuello y la parte superior de la espalda, en tiendas o eventos públicos. Son comunes en las tiendas de comidas naturales de las ciudades más grandes.

Si se realiza un masaje de cuerpo completo en un lugar privado, tiene la posibilidad de desnudarse o quedarse con su ropa interior puesta. Le colocarán encima una toalla grande, excepto sobre las partes de su cuerpo donde se trabajará. Sus partes privadas estarán cubiertas todo el tiempo.

### ***Tipos de masaje***

Hay muchos tipos de masajes, cada uno con técnicas y beneficios diferentes. Algunos de ellos son los siguientes:

## **Lo que dice un terapeuta en masajes**

*“Algunos clientes vienen por un masaje, porque sienten dolor en cierta área de su cuerpo, pero se van con una sensación de curación a un nivel más profundo. En el estado sereno de una sesión de masaje, el cuerpo tiene la oportunidad de relajarse y dejarse ir, dicha liberación puede relacionarse con un dolor físico o emocional”.*

*“Algunas personas harán un descubrimiento profundo, como si liberar algo del dolor produjera un cambio mental o emocional o un momento revelador. Por dentro se sienten diferentes, como si una energía volviera a fluir. Existe una conexión entre nuestras mentes, sentimientos y el flujo de fuerza o energía vital de nuestros cuerpos; este flujo afecta nuestra salud. Este es el modelo holístico: nuestros cuerpos, mentes y espíritus están interrelacionados”.*

*“Un paciente comenta: ‘Me he dado cuenta de que un masaje una vez al mes me ayuda con las incomodidades de la diálisis’”.*

- 1 Masaje sueco:** un estilo común de masaje para relajar y darle energía al cuerpo. Los movimientos de las manos se usan para mover los tejidos blandos. Todos los movimientos se realizan en dirección al corazón, de modo que es una buena manera de mejorar el flujo sanguíneo. Se usa un aceite o loción para permitir un movimiento suave.
- 2 Masaje neuromuscular:** emplea más presión para alcanzar los tejidos más profundos, tendones y ligamentos. Este tipo de masaje funciona para los nervios, músculos y huesos.
- 3 Chi Nei Tsang:** un sistema chino de masaje abdominal para la recuperación. Al centrarse en el ombligo, se quitan los bloqueos de los órganos para que puedan funcionar más eficazmente.
- 4 Tui Na:** usa técnicas de mano y estiramiento para restaurar el equilibrio osteomuscular y los patrones neuromusculares, y para aumentar el flujo de qi y de la sangre.

### ***Acreditación de profesionales para terapeutas corporales***

Existen muchos tipos de terapias corporales y también muchos tipos de capacitación. Muchos terapeutas se preparan para hacer masajes y después aprenden otros tipos de terapia corporal para fusionarlos. Pregúntele a cada terapeuta por su preparación y las técnicas que usa.

LMT significa “licensed massage therapist” (terapeuta licenciado en masajes). Las exigencias varían y los estados garantizan las licencias. CMT significa “certified massage therapist” (terapeuta certificado en masajes). La preparación para LMT y CMT implica 500 horas de práctica. Los grupos profesionales como la Asociación Estadounidense de Terapeutas de Masaje (AMTA, American Massage Therapy Association) ([www.amtamassage.org](http://www.amtamassage.org)), la Junta Nacional de Certificación de Masaje Terapéutico y Trabajo Corporal (NCBTMB, National Certification Board for Therapeutic Massage & Bodywork) ([www.ncbtmb.com](http://www.ncbtmb.com)), la American Organization for Bodywork Therapies of Asia™ (Asociación estadounidense para la terapia corporal de Asia) ([www.aobta.org](http://www.aobta.org)), y la Federación de Juntas Estatales de Terapia de Masaje ([www.fsmtb.org](http://www.fsmtb.org))





también tienen estándares para sus miembros. Esta última tiene juntas de miembros en Alabama, Arizona, Arkansas, Delaware, Florida, Hawaii, Illinois, Iowa, Mississippi, New Hampshire, New Mexico, Carolina del Norte, North Dakota, Oregon, Puerto Rico, Carolina del Sur, Tennessee, Utah, Washington, Washington D.C., y West Virginia.

Usted puede aprender técnicas de masaje por sí solo o con un compañero. Ocupar tiempo con la ejercitación del tacto puede ser un paso en su autocuidado diario. Es mejor aprender de un profesional que de un libro.

## Reflexología

### *¿Qué es la reflexología?*

La reflexología es una terapia de toque que usa la presión sobre los puntos de las manos, los pies y a veces las orejas. Estos puntos se relacionan con los órganos y glándulas. Tocar los puntos crea señales nerviosas que envían mensajes al cerebro y, a su vez, a los órganos. Se puede usar la reflexología para aliviar el dolor, fortalecer el cuerpo y mejorar la vitalidad y el bienestar.

### *¿Qué esperar durante una sesión de reflexología?*

A veces, la reflexología se llama *terapia de zonas*, ya que el sistema divide el cuerpo en 10 zonas que van desde la cabeza a los dedos de los pies y de las manos. Hay cinco zonas en cada mitad del cuerpo. Una zona va desde la punta del pulgar hasta la cabeza y desde la cabeza hasta el dedo grande del pie. Ejercer presión sobre las manos o pies en esta zona afectará los órganos que hay en ella.

Mediante los antecedentes de salud y de sentir los puntos en las manos y los pies, un reflexólogo capacitado encuentra lugares de desequilibrio o bloqueos en las 10 zonas. Lugares sensibles o dolorosos en los pies sugieren desequilibrios. Tocar esos puntos ayuda al organismo a recuperar su equilibrio.

Un paciente comenta:

*“Hago entrenamiento de fuerza con una entrenadora personal dos veces a la semana. Ella me hace un masaje pequeño en la parte superior del cuerpo al final de cada sesión. También conoce la reflexología y usa la presión para hacerme masaje en las manos para dolencias específicas, como el dolor de cuello, de la parte baja de la espalda y ahora los herpes zóster”.*

## Acupresión

### *¿Qué es la acupresión?*

La acupresión es un término que se designa para un sistema de aplicación de presión (en vez de agujas) sobre los puntos de la acupuntura. Aunque la acupresión es compleja, usted puede aprender técnicas más simples de autocuidado con los puntos que son

## Historia de la reflexología

La reflexología fue fundada por el Dr. William Fitzgerald, médico estadounidense y cirujano otorrinolaringólogo. El descubrió que aplicar presión en puntos de las manos y los pies adormecían partes del cuerpo, lo que le permitió realizar cirugías sin usar anestesia local. A medida que examinaba sus descubrimientos en forma más detallada, se le ocurrió la teoría de zonas y en 1917 publicó su libro titulado *Zone Therapy or Relieving Pain at Home (Terapia de las zonas reflejas. Como aliviar el dolor en casa)*.

En la década de los 30, Eunice Ingham, un terapeuta en masajes, amplió el campo de la reflexología y escribió *Historias que pueden contar los pies* e *Historias que han contado los pies*, libros que se convirtieron en textos para los terapeutas modernos. La reflexología se utiliza en los EE.UU. y Europa.



### Lo que un instructor de Jin Shin Do dice sobre tratar la neuropatía (problemas de los nervios)

*“Trabajé con un hombre que sentía adormecimiento y sensación de hormigueo intensos en las piernas, lo que le causaba dolor y problemas para dormir. Después de nuestras sesiones me llamó y me dijo que había corrido por primera vez después de 2 años y que había disminuido sus medicamentos para dormir y los analgésicos. Además del trabajo que hicimos en conjunto, también cambió su dieta. Un beneficio de trabajar con puntos de acupresión es que se crea un equilibrio en el sistema nervioso”.*

“autorregulados”, para que el organismo pueda equilibrarse a sí mismo. Si ejerce presión sobre uno de estos puntos, el organismo enviará más o menos energía a esa área para adecuarse a sus necesidades.

Existen estilos diferentes de acupresión; nosotros hablaremos del shiatsu y el jin shin do:

- 1 Shiatsu:** un masaje tradicional japonés que se hace sobre un futón en el suelo. El shiatsu es un masaje de todo el cuerpo, con presión sobre los puntos de la acupuntura, estiramiento y movimiento. Un masaje shiatsu aumenta el flujo de energía y mejora el flujo sanguíneo.
- 2 Jin Shin Do®:** el jin shin do, que significa “forma del espíritu compasivo”, fusiona el masaje japonés y el estadounidense con la psicoterapia para equilibrar la energía, la respiración y el movimiento. Los clientes están completamente vestidos. El jin shin do fue desarrollado por una psicoterapeuta californiana llamada Iona Marsaa Teegarden, quien creía que cuando el cuerpo libera tensión de los músculos, con frecuencia hay una liberación emocional también.

Los profesionales comienzan una sesión con preguntas, para saber sobre los síntomas y patrones que pueden estar bloqueando la energía. Se verifican los pulsos y puntos para estar seguros de un diagnóstico, antes de comenzar el tratamiento. Los profesionales aplican presión suave a los puntos en el cuerpo, sin soltar cada uno durante 3 minutos. Se quedan con los clientes durante la sesión y están capacitados para apoyar la liberación de emociones. También se pueden realizar prácticas de respiración.

Los profesionales también están preparados en qi gong, los ejercicios de energía chinos. Se usan para mantener el cuerpo de los profesionales dinámicos y “equilibrados” durante una sesión; también les pueden mostrar a los clientes algunos de los ejercicios para que los hagan en casa y así mantener el equilibrio.

### Polaridad

#### ¿Qué es la polaridad?

La polaridad es una terapia de toque holística para mantener el flujo de energía del organismo. La terapia se basa en la idea de que la energía se compone de cargas positivas, negativas y neutras. La terapia de la polaridad mantiene el flujo de energía equilibrado con manipulaciones suaves, ideas y actitudes positivas, amor, ejercicio y hábitos alimenticios saludables.

La terapia de la polaridad fue desarrollada por el Dr. Randolph Stone, un quiropráctico, osteópata y naturópata a mediados de los años 1920. El Dr. Stone viajó por el mundo para estudiar reflexología, shiatsu, masaje, acupuntura y medicina a base de hierbas, y combinó lo que aprendió para crear la polaridad. El Dr. Stone murió a la edad de 93 años, después de pasar sus últimos 10 años meditando en India. El Dr. Stone creía que el amor es la energía del alma y una fuerza muy potente de recuperación.

#### Qué esperar durante una sesión de polaridad

Los clientes se recuestan en una mesa para masajes, y los profesionales aplican presión o mueven suavemente la corriente de energía del cuerpo, mediante la liberación de bloqueos, con la colocación de las manos.





El estrés emocional o el dolor se pueden aliviar cuando mejora el flujo de energía. La polaridad se basa en la creencia de que si el cuerpo está relajado, su propia inteligencia equilibrará cualquier desequilibrio de energía y devolverá la buena salud. Los clientes están completamente vestidos y se dice que las sesiones son tranquilizantes.

## Terapia craneosacral (TCS)

### ¿Qué es la TCS?

La TCS es una terapia de toque suave para apoyar al sistema nervioso. Su función es equilibrar el pulso del líquido cefalorraquídeo que rodea y protege el cerebro y la médula espinal. El líquido fluye del cráneo al coxis. Mediante el equilibrio del pulso, todo el sistema nervioso se puede relajar y el organismo funciona sin problemas. A veces, se liberan sentimientos antiguos que se han guardado en el organismo.

La TCS se basa en la noción de que cada persona tiene una sabiduría interior, la que le permite saber lo que

necesita para curarse. Algunos clientes eligen la TCS para adaptarse mejor al estrés y las necesidades de la vida. La TCS también se ha usado para tratar el dolor crónico, las disfunciones cerebrales, la depresión, las migrañas, los trastornos del aprendizaje, la dislexia y los trastornos del sistema nervioso.

### ¿Qué esperar en una sesión de TCS?

Los clientes se recuestan en una mesa para masajes, completamente vestidos, y el profesional les toca suavemente el cuerpo. Los profesionales sienten el pulso del líquido cefalorraquídeo y aplican presión suave a partes de la cabeza, la columna vertebral y el coxis para equilibrar el ritmo del líquido.

La intuición también es clave para este trabajo, y los profesionales escuchan el funcionamiento del organismo. Con el cliente, quizás pueden resolver algunos de los misterios del organismo mediante la liberación de emociones, para que el sistema nervioso se relaje en su propio flujo.

Las sesiones duran de 30 a 60 minutos. A menudo, los clientes dicen que se sienten muy relajados y pueden dormirse ligeramente. Otras veces, el cliente puede tener una imagen o sentimiento que se presenta por la liberación de emociones antiguas.



## La historia de la terapia craneosacral

La terapia craneosacral (TCS) fue desarrollada por el médico osteopático John Upledger. Durante una cirugía el Dr. Upledger se dio cuenta de un pulso rítmico en el sistema craneosacral que no pudo explicar. En 1975 se convirtió en profesor en Osteopathic College en Michigan State University y lideró un equipo de médicos para estudiar el movimiento del líquido y como se podrían usar los toques para equilibrar el sistema craneosacral. En 1985, el Dr. Upledger comenzó su propia escuela. Hasta el año 2000, Upledger Institute ha formado a más de 50,000 terapeutas TCS en todo el mundo.





### Tratamientos del cuerpo y la mente

¿Cómo se vinculan el cuerpo y la mente? ¿Cómo afectan nuestros pensamientos, creencias y sentimientos a nuestra salud y bienestar? Esta pregunta hace pensar a muchos científicos y médicos. Se están realizando estudios, pero aun sin conocer la ciencia, nosotros mismos podemos sentir este vínculo.

El término “estrés” se refiere no solo a lo que nos ocurre, sino que también al modo en que respondemos a esos factores estresantes. Ambos pueden llevar al bienestar o la enfermedad. Con una preparación de la mente y el cuerpo, usted puede aprender a cambiar su respiración y frecuencia cardíaca, presión arterial, patrones de ondas cerebrales y control de los músculos. Estas funciones básicas se relacionan con todos sus sistemas corporales, incluso el sistema inmunológico.

Con los tratamientos de cuerpo y mente, usted puede preparar a su organismo para que se mantenga tranquilo durante el estrés. Aquellos que usan técnicas del cuerpo y la mente dicen que tienen más energía, duermen mejor, se sienten menos ansiosos y deprimidos o tienen un mayor bienestar físico, emocional y espiritual. Con práctica, algunas personas alivian el dolor crónico, manejan mejor los niveles de glucosa en la sangre y tienen menos síntomas de estrés.

Los tratamientos del cuerpo y la mente que abarcaremos son los siguientes:

- **Música:** invocar el estado de ánimo a través de elecciones musicales.
- **Meditación:** concentrarse en la respiración o un sonido.
- **Imaginación guiada:** usar la información para ayudar a curarse.
- **Yoga:** posiciones que fortalecen el cuerpo y tranquilizan la mente.

### Música

#### ¿Cómo afecta la música la mente y el cuerpo?

*“Disfruto los baños de burbujas con música de fondo y una agradable vela aromática encendida”.*

La mayoría de nosotros disfrutamos de la música y tenemos al alcance una cinta o CD para divertirnos, relajarnos o solo para mantenernos activos. A medida que comenzamos a explorar los vínculos entre nuestras mentes y nuestros cuerpos, hemos descubierto científicamente lo que siempre hemos sabido: el ritmo afecta los patrones cerebrales y ayuda a concentrarse o relajarse.

¿Qué tipo de música sirve para relajarse? ¿Tiene una cinta de relajación? ¿Música clásica o New Age? ¿El ritmo del son de un tambor? ¿Le gusta el sonido del océano u otros sonidos de la naturaleza? ¿Los cantos religiosos? ¿O prefiere cintas guiadas o videos con música? La música que “sana” o se siente bien es cuestión de gustos, pero algunos músicos vanguardistas han estudiado la ciencia de la música y cómo afecta nuestros cuerpos.

Muchas tiendas de libros y de música tienen exhibidores donde puede escuchar la música antes de comprarla. También es posible que las bibliotecas en su área presten CD, para que aprenda lo que le gusta y lo que lo tranquiliza.

#### **Música y bienestar**

Si le gusta la música clásica, posiblemente quiera probar con Mozart. La manera en la que la música de Mozart afecta la mente se llama el Efecto Mozart





y se ha usado en muchos estudios desde los años 50. La música de Mozart se usa hoy para ayudar a personas con dislexia, problemas del habla y autismo.

Algunos compositores han explorado el vínculo entre la música y los campos de energía del cuerpo, o chakras. Creen que los sonidos se pueden usar para alinear la energía del cuerpo y equilibrar los chakras, para crear más equilibrio en nuestras vidas físicas, emocionales y espirituales.

## **Meditación**

### ***¿Qué es la meditación?***

¿Habla con usted en su mente, todo el día mientras pasa de una tarea a otra? ¿Vuelve a reproducir una conversación pasada, se preocupa, piensa en dinero o anhela unas vacaciones? Mientras tenemos estas conversaciones con nosotros mismos, nuestra concentración se divide. No prestamos completamente atención al momento cuando pensamos acerca del pasado o del futuro. La meditación es una manera de detener la cháchara y calmar el cuerpo y la mente.

Cuando escucha la palabra “meditación”, quizás se imagina a alguien sentado sobre una almohada en el piso con las piernas cruzadas y se pregunta cómo podría sentarse de esa forma. La mayoría de nosotros no es tan flexible, por lo que buscamos otras maneras de sentarnos en una silla o banca. Algunas personas disfrutan meditar caminando.

### ***Prácticas de meditación***

Existen muchas formas de meditación y todas están destinadas a calmar la mente. Se ha vinculado la meditación con prácticas religiosas, como zen, budismo o la práctica védica (india) de la meditación trascendental (MT). Sin embargo, también se puede usar solo para relajarse y disfrutar de los beneficios para la salud.

Existen muchas formas para calmar la mente, lo cual es más fácil decir que hacer debido a que nuestros pensamientos tienden a interrumpir el proceso. Algunas formas repiten silenciosamente una palabra, frase o sonido. En otras, se observa la respiración mientras entra y sale del cuerpo.

Esta técnica parece menos importante que la repetición. Meditar por tan solo 15 a 30 minutos diarios puede cambiar nuestra respuesta ante el estrés.

Muchos estudios han demostrado que la meditación disminuye la frecuencia cardíaca y la respiración, disminuye la presión arterial y reduce el dolor producido por tensión muscular, dolores de cabeza y otras causas. Estos cambios crean una sensación de descanso que permite restaurar el cuerpo. La meditación también crea ondas cerebrales relajadas, aunque atentas, conocidas como las ondas alfa. Las personas que meditan dicen que, con la práctica, es más fácil mantenerse en calma durante eventos estresantes de la vida.

Un paciente comenta:

*“Aprendí el control de la respiración en clases de preparación para el parto. Bueno, no me ayudó cuando tuve a mi hijo. Gritaba: “¡Traigan al anestesiólogo! ¡Esta respiración no está funcionando!” Pero ahora, si siento que viene un calambre u otro tipo de estrés, me ayuda cambiar mi concentración a la respiración. La técnica de respiración fue una gran parte de la clase para pacientes con EPOC. La respiración adecuada puede ahorrar energía”.*





### ***Meditación Vipassana***

Vipassana, o meditación de discernimiento, es una práctica budista que se puede realizar con o sin otras enseñanzas budistas. Se concentra en sentarse o caminar silenciosamente y observar cada momento con comprensión, pero sin juicios. Las personas que meditan observan calmadamente como la mente cambia de un momento a otro, sin reaccionar.

### ***Meditación trascendental***

La MT tiene sus raíces en la tradición religiosa védica o india. Un maestro espiritual de la India, Maharishi Mahesh Yogi, trajo esta forma de meditación oriental a occidente. Se le pide a las personas que meditan que no expliquen como realizar la MT, pero sí cuentan que un maestro les da un sonido simple en sánscrito (mantra). Este sonido (no es una palabra) se repite silenciosamente. Cuando aparecen los pensamientos, las personas que meditan vuelven a repetir el mantra.

Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) realizan investigaciones para estudiar los efectos de la MT en la reducción del estrés y de los problemas cardíacos en pacientes con enfermedad cardíaca. Para aprender MT, debe tomar clases impartidas por alguien que haya recibido capacitación del Maharishi o de uno de sus estudiantes.

### ***Meditación de atención plena***

Muchos hospitales y clínicas ofrecen ahora programas de cuerpo y mente para reducir el estrés y el dolor. Las sedes en EE. UU del Centro para la atención plena ofrecen un Programa de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena (MBSRP, por sus siglas en inglés), desarrollado a comienzos de los años 80 por el Dr. Jon Kabat-Zinn, quien estudio meditación budista. Armó un curso con los puntos clave, mediante el vínculo entre la mente y el cuerpo. En los EE. UU. hay 250 programas que son sede para el Centro para la atención plena.

El programa MBSRP es para personas con ciertos problemas de salud y para otras que desean mejorar su calidad de vida. Comprende la meditación de atención plena, la meditación guiada para la reducción del estrés del cuerpo y yoga. La meditación de atención plena sirve para que las personas puedan prestar atención, de mejor

manera, a lo que está sucediendo en cada momento, sin necesidad de juzgar.

### ***La sonrisa interior: una meditación taoísta***

Nuestros órganos internos responden bien, al igual que los niños, cuando se les brinda toda la atención. Ya que la mente siempre está ocupada, hacer que se enfoque en los órganos internos le da algo para hacer y mantiene otros pensamientos en calma. Si no sabe de anatomía, será útil revisar un libro de anatomía cuando comience esto. Pronto y con práctica, sentirá que sus órganos responden a su atención, lo que promueve una relajación profunda.

El orden de la “sonrisa interior” sigue los ritmos de las estaciones.

Primero, sonríale a los pulmones. Los pulmones se vinculan con el otoño. Imagine una neblina blanca brillante mientras inhala. A medida que exhala, imagine una energía oscura y nebulosa que deja sus pulmones y sale por los poros de la piel. Si siente tristeza, aflicción o fatiga, es bueno, ya que esas son las







emociones negativas que se vinculan con los pulmones. Exhale esas emociones e inhale valor y vitalidad. Sienta como se abren y suavizan los pulmones. (NOTA: Incluso si no siente nada en un comienzo, finja que sí lo siente. Tendrá el mismo efecto).

Cuando esté listo, enfóquese en los riñones, los que se vinculan con el frío y la oscuridad del invierno. Inhale una neblina negra o azul oscuro y permita que se filtre a través de los riñones. Exhale el miedo y las dudas en una nube de energía oscura, cansada y gastada. Inhale dulzura y optimismo, las virtudes vinculadas a los riñones. Sienta como los riñones le sonríen de vuelta.

A continuación, el hígado, el que está vinculado con la energía ascendente de la primavera. A medida que sonríe profundamente en el hígado, imagine su cuerpo rodeado por una neblina verde. Exhale la ira, la frustración, la irritabilidad o el resentimiento. Inhale amabilidad y generosidad. Sienta como se suaviza y se expande el hígado.

A continuación del hígado sigue el corazón, ligado con el calor y el crecimiento del verano. Sienta, mientras inhala una neblina roja, como se abre y se expande el corazón. Libere toda impaciencia u hostilidad. Inhale honor, respeto y amor del universo y permita que llenen su corazón.

Ahora, dirija la atención sonriente al bazo y el páncreas. Imagine una neblina amarilla brillante alrededor suyo e inhálela mientras deja ir todas las preocupaciones. Exhale energía oscura y nebulosa. A medida que inhala, permita que el bazo y el páncreas absorban la sensación de franqueza, justicia y bienestar, mientras permite que todo su cuerpo se relaje.

Una sonrisa real en los labios tiene un impacto que afecta a los órganos y al ánimo. Puede observar que la sonrisa es contagiosa y se dará cuenta de que otros le sonríen de vuelta.

### ***Técnica genérica para una curación eterna***

El Dr. Herbert Benson ofrece una técnica de relajación que se usa en el Instituto de mente y cuerpo de Deaconess Medical Center, un hospital docente de Harvard Medical School.



Él dice: *“Solo se deben seguir dos pasos básicos. Debe repetir una palabra, sonido, oración, frase o acción muscular. Cuando los pensamientos interrumpen el enfoque, solo páselos por alto y vuelva a su palabra”.*

Puede usar su proceso con palabras que usted seleccione: términos generales de relajación, como “paz”, “calma”, “relajación”, “amor”, sílabas sin sentido o una frase espiritual que tenga significado para usted.

Los pasos del proceso son los siguientes:

**Paso 1:** Escoja una palabra o frase corta para concentrarse.

**Paso 2:** Siéntese tranquilamente en una posición cómoda.

**Paso 3:** Cierre los ojos.

**Paso 4:** Relaje los músculos.

**Paso 5:** Respire lenta y naturalmente y, mientras lo hace, repita la palabra, frase u oración para concentrarse, en silencio y para sí mismo mientras exhala.

**Paso 6:** Asuma una actitud pasiva. No se preocupe por cómo lo está haciendo. Cuando vengan otros pensamientos a la mente, solo piense “Oh, bien” y continúe diciendo la palabra.

**Paso 7:** Continúe por 10 a 20 minutos.

**Paso 8:** Cuando termine, no se levante de inmediato. Siéntese tranquilamente por un minuto, más o menos, con los ojos cerrados y permita que vuelvan los otros pensamientos. Entonces, abra los ojos y siéntese por un minuto antes de levantarse.

**Paso 9:** Practique una o dos veces al día.





### Ejercicios guiados para desarrollar la imaginación

#### ¿Qué es la imaginación guiada?

¿Alguna vez se ha despertado de un sueño con el corazón palpitando de emoción o miedo? Después de tomarse un momento para despertar completamente, sabe que fue un sueño; pero el cerebro no sabe si estas imágenes eran “reales” por lo que envía mensajes al cuerpo. Esto es una conexión del cuerpo y la mente y tanto la mente despierta como la “durmiente” afectan nuestro cuerpo.

Si los sueños pueden cambiar nuestro cuerpo mientras dormimos, ¿pueden las imágenes cambiarlo cuando estamos despiertos? Sí. La imaginación guiada es una técnica que nos permite usar la imaginación para nuestro beneficio. Podemos crear imágenes para calmarnos, aliviar el estrés, reducir el dolor, disminuir la presión arterial y mejorar el sueño. Algunos profesionales incorporan la imaginación guiada en los programas para manejar las enfermedades crónicas; y todos podemos aprender a usarla por nuestra propia cuenta.

Un paciente comenta:

*“Usé la visualización cuando mi conteo de plaquetas estaba bajo. Comencé mientras esperaba una segunda opinión de un hematólogo. El segundo análisis de sangre mostró mi conteo dentro del rango normal. ¿Fue un error en el informe la primera vez, o la visualización realmente ayudó? ¿Quién puede decirlo o saberlo? Solo estoy contento de que tengo algo de poder sobre mi cuerpo”.*

### Historia de la imaginación guiada

El Dr. Carl Simonton y su esposa de entonces Stephanie, ambos oncólogos, fueron unos de los primeros en incluir el vínculo entre la mente y el cuerpo en su programa de apoyo para el cáncer. Usaron la imaginación guiada y le pidieron a los pacientes que imaginaran sus células cancerígenas siendo engullidas por el personaje de Pac-Man®. Su programa tuvo buenos resultados y desde entonces otros médicos como Bernie Siegel, Larry Dossey y Norman Shealy también han usado la imaginación guiada como ayuda para la curación.

### Cómo usar la imaginación guiada

¿Cómo puede dirigir sus pensamientos para mejorar la salud y el bienestar? La imaginación puede incluir todos los sentidos: la audición, el gusto, el olfato, la vista y el tacto. Algunos consejos son:

- 1 Escuchar una cinta de música para relajarse. Una manera común es encontrar un lugar en paz dentro de su mente y pasar tiempo ahí para relajarse. Puede ser una playa tranquila, un bosque fresco o su lugar de vacaciones favorito; un lugar que lo haga sentir en calma, seguro y feliz. ¿Se le ocurre una imagen que pueda usar?
- 2 Mantenga la imagen en mente para reemplazar una preocupación o pensamiento negativo. Cuando se sienta abrumado con sus pensamientos, cambie el canal. Pase a la imagen para distraerse.
- 3 Dé una imagen al dolor o al problema de salud, y luego cámbiela para liberar el dolor. Por ejemplo, puede pensar que la sed es como un desierto, luego una lluvia fresca cayendo en la arena.
- 4 Escriba y grabe su propio guión para concentrarse en un área que desee cambiar. Puede crear una imagen de la insulina haciendo su trabajo, o bien, de su cuerpo aceptando el riñón trasplantado. Grabe el guión con su propia voz, o pídale a un amigo que se lo lea.
- 5 Compre CD de imaginación guiada que lo ayuden a relajar los músculos e imaginarse en un lugar tranquilo.

### Yoga

#### ¿Qué es el yoga?

El yoga llegó a los EE. UU. desde India a fines de 1800, en donde ha sido parte de la filosofía religiosa por más de 5,000 años. La mayoría de nosotros cree que el yoga es un ejercicio; sin embargo, en India, yoga es un estudio de la vida. Los estudiantes de yoga aprenden desarrollo moral y ético, posturas que se llaman asanas, patrones de respiración, meditación, autodisciplina y enseñanzas espirituales. Los maestros, llamados gurús, comparten la sabiduría y el yoga con los estudiantes.





Hoy en los EE. UU., puede escoger entre diversos tipos de yoga, la mayoría de los cuales han sido cambiados por los estadounidenses. Hatha, Iyengar, Astanga, Kripalu, Bikram y Kundalini son formas comunes que pueden realizar los estudiantes nuevos o avanzados. Un buen maestro de yoga apoyará el cambio a su propio ritmo; no es necesario que se convierta en un pretzel el primer día.

### **Beneficios del yoga**

Muchos estadounidenses disfrutan realizar posiciones de yoga para mantener el cuerpo fuerte y flexible, además de calmar la mente. La práctica de yoga puede:

- Fortalecer los músculos y hacerlos más flexibles.
- Disminuir la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
- Desbloquear la congestión.
- Mejorar el flujo sanguíneo y la función de los nervios.
- Masajear los órganos internos.
- Cambiar las ondas cerebrales.



Concentrarse durante una posición de yoga lo hará saber más acerca de sus estados mentales y emocionales. Con el tiempo, las posturas, la respiración rítmica y la mente concentrada crean más equilibrio en el cuerpo, por lo que podrá hacer posiciones más difíciles.

Los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés) están investigando si el yoga ayuda a dormir. Creen que el yoga ayuda a que las personas se duerman, ya que alivia la mente y el cuerpo.

Puede comprar un video de yoga, pero para comenzar, es mejor tomar una clase. Las posturas de yoga se aprenden lentamente, con cambios sutiles en el cuerpo. Un maestro le puede mostrar cómo mover el cuerpo para evitar la tensión y obtener beneficios para la salud a partir de la posición.

### **Yoga, diabetes y ERC**

Con frecuencia, las personas que hacen yoga dicen que se sienten mejor y son más capaces de lidiar con el estrés de la vida. Los cuerpos y las mentes reaccionan menos ante los eventos diarios, lo cual se puede traducir en menos cambios en el azúcar en la sangre y un mejor uso de la insulina. Con menos estrés, los órganos funcionan mejor.

Mientras que la mayor parte del yoga mejora la salud y el bienestar, algunos tipos pueden crear estrés para algunos problemas de salud:

- El yoga Kundalini usa patrones de respiración rápidos. Estos sirven para purificar el cuerpo, pero pueden ser estresantes para los riñones.
- A veces, los tipos de yoga modernos se hacen en una habitación muy caliente. Esto lleva a una respuesta de desintoxicación que puede ser difícil de manejar para los riñones.
- El yoga del poder puede ser muy extenuante.

Antes de unirse a una clase de yoga, pregúntele al maestro si el estilo, el nivel y la habitación son aptos para su salud. Además, recuerde mencionar cualquier otro problema de salud que tenga, como dolor de espalda, rodilla, hombro o cuello.



### Energía y chakras

Desde la antigüedad, las personas han creído que el cuerpo tiene un flujo invisible de energía. En China, esta energía se llama *chi* (o *qi*) y en India, se llama *prana*. La energía vital en el lenguaje de los esquimales se conoce como *anerca*, la cual también es su palabra para poema y para espíritu. La energía que rodea el cuerpo se conoce como el aura, el campo de energía humano o el biocampo.

Además del flujo de energía, muchas culturas creen que el cuerpo tiene *centros* de energía. Los antiguos hindúes llamaban a estos centros *chakras*, palabra del sánscrito que significa “ruedas de luz”, ya que si pudiéramos verlas, se verían como círculos de colores que giran.

Muchas culturas creen que existen siete centros de energía dentro del cuerpo. Cada centro, conocido como un *chakra*, está vinculado a un aspecto físico, emocional y espiritual de la vida. Si los chakras están equilibrados, sentimos una fuerza vital potente. Si uno o más chakras están desequilibrados (posible para todos nosotros), afecta nuestro bienestar y puede provocar síntomas.

### Equilibrar nuestra energía

Carolyn Myss, experta en intuición médica, escritora y profesora, llama a los chakras “nuestra energía anatómica”. Ella cree que podemos aprender a mantener nuestros centros de energía en equilibrio por medio del manejo de nuestra energía y la toma de decisiones que nos ayuden a sentirnos más enérgicos.

Myss explica que los centros de energía se estancan con los asuntos emocionales no resueltos, las relaciones deshonestas y la falta de comprensión que tenemos sobre el significado de nuestras vidas. El ejercicio, las esencias florales, los aceites florales, la homeopatía, la meditación, la música, el yoga, el Tai Chi y las terapias de polaridad o del cuerpo, entre otras, pueden ayudarnos a reforzar nuestros centros de energía.

La energía y los tratamientos de los chakras que cubrimos tienen por objetivo devolver el equilibrio de la energía en el cuerpo. Estos son:

- **Intuición médica:** Aprovechar el conocimiento interior para mejorar la salud.
- **Reiki:** Colocar las manos para equilibrar el campo de energía del cuerpo.
- **Oración:** Una charla o solicitud religiosa hecha a una deidad o Dios.

### Intuición médica

#### ¿Qué es la intuición médica?

La palabra curandero tiene muchos significados, pero es posible que estos días se utilice para referirse a alguien que puede sentir el campo de energía del cuerpo. Con capacitación, esta es una habilidad que cualquiera puede aprender. Si se frota las manos hasta que estén tibias, luego las extiende y las mueve suavemente hacia su cuerpo, vea si nota alguna sensación en las palmas. Algunas personas tienen una sensación de hormigueo o calor o un grosor. La intuición médica usa este sentido para realizar curación “con las manos”, o incluso sintonizarse con alguien para curar a distancia.

Solamente con una pequeña cantidad de información personal, quizás solo un nombre, es posible que un curandero intuitivo pueda describir el problema de salud de una persona y sus raíces emocionales y espirituales, así como sugerir tratamientos. Los curanderos intuitivos pueden escuchar palabras o frases, ver imágenes, experimentar sensaciones en su cuerpo o ver imágenes irreales.

Este tipo de curación es un misterio. Barbara Brennan, una ex física y fundadora de la escuela más grande de curación con energía, cree que todos podemos recibir curación y aprender a curar. Ella cree que tenemos un campo de energía humano (HEF, por sus siglas en inglés), o aura, y que un campo de energía universal (UEF, por sus siglas en inglés) rodea y conecta todo.





### **Energía y bienestar**

Algunos médicos trabajan con intuiciones médicas porque creen que las pistas acerca de la naturaleza de la enfermedad pueden guiar a los pacientes por un camino de autodescubrimiento. Una pareja famosa la compone el Dr. Norman Shealy, graduado de Duke University Medical School, y Carolyn Myss, experta en dolor e intuición médica. Ellos se conocieron en 1985 y comenzaron a conversar acerca de los pacientes. Sus diagnósticos coincidieron más del 90 % de las veces.

Las intuiciones médicas ahora se comparten a través de libros y enseñanzas. Ellas nos pueden ayudar a recurrir a nuestro conocimiento interior, para aprender más acerca de nuestra energía y asociarnos con nuestros médicos por nuestro bienestar.

### **Reiki**

#### **¿Qué es el Reiki?**

Reiki, palabra en japonés para “energía vital universal”, es una práctica de curación con energía. El Reiki se remonta a la antigua curación tibetana. El Dr. Mikao Usui, un filósofo japonés y profesor del seminario cristiano, descubrió la práctica en el siglo XIX y llegó a los Estados Unidos a mediados del siglo XX.

Los maestros del Reiki actúan como “curanderos” o canales de energía desde el universo. La energía del Reiki ingresa al maestro a través de la parte superior de

la cabeza y se desplaza a través de las manos hasta el cliente. El Reiki es sutil. El maestro coloca sus manos cerca del cuerpo del cliente, pero no lo toca.

Los clientes puedes o no sentir la energía; algunos tienen una sensación cálida. Los clientes están completamente vestidos. El Reiki también se puede realizar a distancia o usar para autotratamiento. Es bastante fácil encontrar un maestro de Reiki si desea hacerlo parte de su práctica diaria.

Para algunas personas, la energía del Reiki puede ser difícil de comprender. Es posible que creamos que cada cuerpo tiene un campo de energía, pero el Reiki llevo esto un paso más adelante; sugiere que nuestra energía está vinculada a la “red central” de energía del cosmos.

### **Oración**

Si cree en un poder superior, incluso si no cree, la oración puede ayudar a su salud. Muchas personas oran para tener los resultados que desean, lo cual puede suceder o no. En algunas culturas, el enfoque hacia la oración es más similar a “lo que esté en el interés mayor de todos” o “Hágase tu voluntad”.

Un paciente comenta:

*“Estoy en un grupo pequeño de mujeres que estudian la Biblia y pido oraciones cuando tengo un problema con mi vida o salud. A través del poder de Dios, todo es posible. Intentamos reunirnos semanalmente y salir a tomar desayuno y para los cumpleaños. No podría lograrlo sin mis amigas”.*

Se ha realizado una variedad de estudios sobre lo que sucede cuando otros rezan por alguien que está enfermo, ya sea estando cerca o incluso a distancia:

- Un estudio de 799 pacientes con problemas cardíacos a quienes se les asignó de manera aleatoria rezar por otros o un grupo de control, no encontró beneficio alguno. Tampoco lo hizo un estudio de 95 pacientes dializados.
- Un estudio de doble ciego y aleatorio de 3,393 pacientes con infecciones en el torrente sanguíneo indicó que las personas por las que se pidieron oraciones tuvieron hospitalizaciones más cortas y menos fiebre que los del grupo de control.

## **¿Cómo trabajan los curanderos con los campos de energía?**

Barbara Brennan cuenta la historia de un físico nuclear llamado Robert Beck, quien viajó alrededor del mundo midiendo las ondas cerebrales de los curanderos. Él encontró que tenían una cosa en común: las ondas cerebrales tenían una frecuencia de aproximadamente 8 Hz. Curiosamente, el campo magnético de la tierra fluctúa entre 7 y 8 Hz. ¿Pueden los curanderos acceder a la energía de la tierra? No lo sabemos. Se necesitan más investigaciones para entender el proceso de curación y el campo energético del cuerpo.





- Un estudio de doble ciego y aleatorio de 219 mujeres que se sometieron a fertilización *in vitro* indicó que las mujeres por las que se pidieron oraciones tuvieron una mayor probabilidad de quedar embarazadas que las del grupo de control.
- Un estudio de doble ciego y aleatorio de 900 pacientes con problemas cardíacos indicó que las personas por las que se pidieron oraciones tuvieron una recuperación más fácil que la del grupo de control.



- Un estudio de doble ciego y aleatorio observó a 406 pacientes con depresión y ansiedad, y a las 90 personas que oraron por ellos. Ambos grupos mejoraron considerablemente, en comparación con el grupo de control.

Como seres de cuerpo, mente y espíritu, nuestra salud espiritual busca nuestra atención. Estar agradecido de su vida, sus amigos y su familia, el cielo azul o las flores en un jardín puede ayudarnos a alimentar nuestro lado espiritual. ¿No tiene nada de que estar agradecido? Intente llevar un diario de agradecimiento. Escriba al menos una cosa en él cada día, y se estará enseñando a sí mismo a enfocarse en lo positivo.

Estamos listos para cerrar este módulo sobre tratamientos alternativos. Aunque estos tratamientos no curarán su ERC o diabetes, esperamos que haya encontrado aquí información que lo ayude a relajarse, a tener más equilibrio en su vida y a sentirse más en control de su salud. Es hora de avanzar a su plan personal donde hemos resumido los puntos cubiertos. Puede usarlo para recordar lo que ha aprendido.





## Plan personal para \_\_\_\_\_

### Tratamientos alternativos

Entre los tratamientos alternativos se encuentran muchos tipos de curación que no se usan en la medicina normal en los Estados Unidos. Siempre debe consultar a su médico antes de probar un tratamiento nuevo. Él o ella conoce mi estado de salud y puede decirme si algo me puede causar daño. En general, los tratamientos que *podrían no ser seguros* para mí, como alguien con enfermedad renal, son los que se deben comer o beber, por ejemplo:

- algunas hierbas (pueden causar sangrado o reaccionar con otros medicamentos);
- hierbas chinas (es posible que no sean lo que deben ser);
- jugo de Noni (con un alto contenido de potasio);
- jugo de pepinillo (con un alto contenido de sodio);
- remedios caseros (consulte a su médico antes de tomarlos).

Los tratamientos que deberían ser buenos para mi solamente afectan el *exterior* de mi cuerpo, como los siguientes:

- masajes;
- acupuntura;
- meditación;
- tratamientos craneosacrales;
- aromaterapia;
- yoga.

Los tratamientos alternativos comparten algunos temas:

- **Filosofía holística:** Estos tratamientos unen el cuerpo, la mente, el espíritu y las emociones.
- **Medicina preventiva:** Estos tratamientos se esfuerzan por mantener su salud, no solamente tratar los síntomas.
- **Ayudar a la autocuración:** Estos tratamientos ayudan a la autocuración del cuerpo.
- **Cuerpo energético:** Estos tratamientos creen que un desequilibrio de energía o bloqueo causa la enfermedad.

Entre mis metas para el tratamiento se encuentran las siguientes:

- Tener un sueño más reparador.
- Reducir mis niveles de estrés.
- Estabilizar mi nivel de azúcar en la sangre.
- Sentirme más flexible.
- Disminuir el dolor o un síntoma crónico.
- Mejorar mi flujo de sangre.
- Equilibrar mi sistema nervioso.
- Controlar mi presión arterial.
- Ayudar a eliminar las toxinas de mi organismo.
- Disminuir la fatiga y tener más energía.
- Sentirme menos ansioso, temeroso o deprimido.
- Otro: \_\_\_\_\_

Quería recordar estas ideas para buscar opciones de tratamiento alternativo en mi área:

- Hablar con mi médico o mis amigos sobre los tratamientos alternativos que puedan conocer.
- Buscar alguna clínica holística en avisos de revistas locales o la guía telefónica, o alguien que practique un tratamiento alternativo.
- Inscribirme en un grupo de apoyo renal en Internet en <http://groups.google.com> o <http://groups.yahoo.com>, y preguntarles a los miembros qué han probado.
- Buscar en sitios web como [www.alternativemedicine.com](http://www.alternativemedicine.com) y [www.holisticjunction.com](http://www.holisticjunction.com) el tipo de tratamiento que quiero.
- Si encuentro a alguien que ofrece un tratamiento alternativo, preguntarle si hay otros en mi área.



### Plan personal para \_\_\_\_\_ (continuación)

- Llamar a mi hospital local, grupos cívicos, YMCA, centros de acondicionamiento físico, centros de aprendizaje para adultos, universidades, distritos escolares locales, centros para adultos mayores e iglesias, y preguntar si ofrecen cursos de salud.
- Ver los tableros de anuncios de las tiendas de comida saludable o la biblioteca.
- Leer los recursos que hay al final de este módulo para encontrar vínculos que puedan derivarme.
- Revisar en la biblioteca local, librerías y fuentes en línea para buscar DVD, cintas de video, CD y libros.
- Otro: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hay algunas preguntas que le puedo hacer a los profesionales alternativos:

- ¿Hace cuánto tiempo ejerce?
- ¿Dónde se especializó?
- ¿Tiene licencia o certificación?
- ¿Exige el estado una licencia para este tipo de tratamiento?
- ¿Ha tratado a personas con problemas renales?
- ¿Qué riesgos tiene este tipo de tratamiento?
- ¿Cuánto costará el tratamiento y ofrece un plan de pago? (Algunos planes de salud cubren tratamientos alternativos. Otros ofrecen descuentos para “proveedores preferidos”).

Los tratamientos en este módulo se clasifican en cinco áreas importantes:

- 1 **Tratamientos médicos importantes:** Filosofías completas de curación.
- 2 **A base de plantas:** Uso de hierbas, flores y aceites esenciales.
- 3 **Masaje y terapia corporal:** Curación a través del tacto.
- 4 **Mente y cuerpo:** Los efectos de nuestras ideas y creencias en la salud.
- 5 **Energía y chakras:** Equilibrar campos de energía sutiles.

A continuación se indican algunos consejos sobre cómo puedo usar la imaginería guiada para mejorar mi salud y bienestar:

- Escuchar un CD de música para relajarse.
- Tener presente mi imagen para reemplazar una preocupación o pensamiento negativo.
- Dar una imagen a mi dolor o problema de salud, luego cambiar la imagen para liberar el dolor.
- Escribir y registrar mi propio guion para enfocarme en el área que deseo cambiar.
- Comprar los CD de imaginería guiada que me ayudarán a relajar los músculos y a imaginarme en un lugar calmado.



## Realice el cuestionario del riñón

Verá cuánto aprende si realiza el breve cuestionario del riñón. Son solo 9 preguntas. ¿Qué le parece?  
(Respuestas en la página 15-2).

**1. Si usa tratamientos alternativos, ¿sobre cuáles debe informar a su médico y equipo de atención?**

- a) Ninguno, solamente necesitan saber acerca de la medicina normal.
- b) Solamente los tratamientos que usted cree que aprobarán.
- c) Solamente los tratamientos sobre los que no está seguro.
- d) Todo lo que use, incluso si parece inofensivo.

**2. Cuando tiene una enfermedad renal, ¿qué terapias alternativas pueden ser seguras para usted?**

- a) Tratamientos que afectan su cerebro.
- b) Tratamientos que se realizan al exterior de su cuerpo.
- c) Tratamientos que puede comer o beber.
- d) Tratamientos que pueden causar alergias.

**3. ¿Qué profesional tiene el mismo nivel profesional que un médico?**

- a) Naturópata
- b) Osteópata
- c) Quiropráctico
- d) Acupunturista

**4. Cuando el presidente Nixon volvió de China en 1972, ¿qué ingresó a los Estados Unidos?**

- a) Yoga
- b) Meditación
- c) Acupuntura
- d) Shiatsu

**5. ¿Qué modelo médico usa los elementos de aire, fuego y agua, además de las estaciones?**

- a) Ayurveda
- b) Acupuntura
- c) Osteopatía
- d) Homeopatía

**6. ¿Qué término usan las culturas antiguas para referirse a una fuerza o energía vital que se mueve a través del cuerpo?**

- a) Gurú
- b) Karma
- c) Dojo
- d) Qi

**7. Muchas terapias alternativas son:**

- a) Holísticas
- b) Eléctricas
- c) Cortas de miras
- d) Simétricas

**8. La Escuela de temas relacionados al riñón NO recomienda que las personas con enfermedad renal consuman hierbas chinas por las siguientes razones:**

- a) Sus nombres son muy difíciles de decir.
- b) Pueden causar insuficiencia renal.
- c) Son demasiado costosas.
- d) No se venden en los Estados Unidos.

**9. Se cree que muchas terapias alternativas ayudan en la curación por las siguientes razones:**

- a) Aumentan la temperatura corporal.
- b) Hacen que olvide la enfermedad.
- c) Causan sarpullido.
- d) Ayudan a restablecer el equilibrio del cuerpo.





### Recursos adicionales

Además del material gratuito de Life Options que puede encontrar en [www.lifeoptions.org](http://www.lifeoptions.org), los recursos a continuación lo pueden ayudar a saber más sobre los temas de este módulo de la Escuela de temas relacionados al riñón.

TENGA PRESENTE: Life Options no avala este material. Más bien, creemos que usted es la persona más indicada para decidir sobre lo que satisfará sus necesidades a partir de estos u otros recursos que encuentre. Consulte en su biblioteca local, librería o en Internet para encontrar estos artículos.

#### Libros:

- 1 ***A-Z Guide to Drug-Herb-Vitamin Interactions Revised and Expanded 2nd Edition*** (Guía de la A a la Z de interacción entre medicamentos, hierbas y vitaminas, Segunda edición corregida y aumentada): ***Improve Your Health and Avoid Side Effects When Using Common Medications and Natural Supplements Together*** (Mejore su salud y evite efectos secundarios al usar medicamentos comunes y suplementos naturales juntos), por Alan R. Gaby, MD y Healthnotes Inc. Medical Team (Eds) (Three Rivers Press, febrero de 2006, ISBN-13: 978-0307336644)
- 2 ***Acupressure for Emotional Healing: A Self-Care Guide for Trauma, Stress, & Common Emotional Imbalances*** (Acupresión para la curación emocional: Una guía de autocuidado para traumatismos, estrés y desequilibrios emocionales comunes), por Michael Reed Gach, PhD y Beth Ann Henning, DIPL, ABT (Bantam, octubre de 2004, ISBN-13: 978-0553382433)
- 3 ***Alternative Medicine: The Definitive Guide*** (Medicina Alternativa: La Guía Definitiva), segunda edición, por Burton Goldberg, John W. Anderson, y Larry Trivieri (Ten Speed Press, junio de 2002, ISBN-13: 978-1587611414)
- 4 ***The American Holistic Medical Association Guide to Holistic Health: Healing Therapies for Optimal Wellness*** (Guía de la Asociación Médica Holística Estadounidense para la salud holística: Terapias de curación para un bienestar óptimo), por Larry Trivieri, Jr. y la Asociación Médica Holística Estadounidense (American Holistic Medical Association) (Wiley, 2001, ISBN-13: 978-0471327431)
- 5 ***Bach Flower Remedies For Beginners: 38 Essences that Heal from Deep Within*** (Remedios de flores de Bach para principiantes: 38 esencias que curan desde lo más profundo), por David Vennells (Llewellyn Publications, abril de 2001, ISBN-13: 978-0738700472)
- 6 ***Blended Medicine: How to Integrate the Best Mainstream and Alternative Remedies for Maximum Health and Healing*** (Medicina mezclada: Maneras de integrar los mejores remedios tradicionales con los alternativos para el máximo de salud y curación), por Michael Castlema (Rodale Books, octubre de 2002, ISBN-13: 978-1579545932)
- 7 ***The Complete Book of Flower Essences: 48 Natural and Beautiful Ways to Heal Yourself and Your Life***, (El libro completo de esencias florales: 48 formas naturales y hermosas de sanarse usted y su vida) por Rhonda Pallas Downey, Rosemary Gladstar y Trevor Cook (New World Library, septiembre de 2002, ISBN-13: 978-1577311416)
- 8 ***The One Earth Herbal Sourcebook: Everything You Need to Know About Chinese, Western, and Ayurvedic Herbal Treatments*** (El único libro guía herbario de la tierra: Todo lo que necesita saber sobre los tratamientos herbarios chinos, occidentales y ayurvédicos), por Alan Keith Tillotson, PhD, AHG, DAY, Nai-shing Hu Tillotson, OMD, LAc, y Robert Abel Jr. MD (Kensington, julio de 2001, ISBN-13: 978-1575666174)
- 9 ***Prescription for Nutritional Healing*** (Receta para la curación nutricional), cuarta edición, por Phyllis A. Balch (Avery, octubre de 2006, ISBN-13: 978-1583332368)





## Material audiovisual:

- 1 **A Meditation To Help With Dialysis** (Una meditación como ayuda para la diálisis), por Belleruth Naparstek (Health Journeys; edición COMPLETA, mayo de 2001, ISBN-13: 978-1881405382) Imaginería guiada diseñada para escuchar antes, durante y después del tratamiento a fin de favorecer la relajación, aliviar el dolor; reducir el temor a las agujas, reforzar el optimismo y la motivación, estabilizar la presión arterial, aumentar la energía, contrarrestar la depresión y mantener una actitud positiva. Afirmaciones positivas en el lado B (aproximadamente 60 minutos de duración).

## Sitios web:

Para obtener más información sobre tratamientos alternativos, visite los siguientes sitios web:

- 1 Consejo Americano de Botánica (American Botanical Council), (800) 373-7105, <http://abc.herbalgram.org>.
- 2 Asociación Estadounidense de Salud Holística (American Holistic Health Association [AHHA]), (714) 779-6152, [www.ahha.org](http://www.ahha.org).
- 3 Asociación Médica Holística Estadounidense (American Holistic Medical Association [AHMA]), [www.holisticmedicine.org](http://www.holisticmedicine.org).
- 4 Ask Dr. Weil (Pregúntele al Dr. Weil), [www.drweil.com](http://www.drweil.com), (el Dr. Andrew Weil es graduado de Harvard Medical School y es director del Programa de Medicina Integradora en University of Arizona, Tucson).
- 5 HealthWorld en Línea (HealthWorld Online [HWO]), [www.healthy.net](http://www.healthy.net), (escoja alternative medicine (medicina alternativa), luego busque por tipo de terapia, tratamiento o enfermedades, como la diabetes; derivaciones a médicos).
- 6 Biblioteca de la Salud de Internet (Internet Health Library), [www.internethealthlibrary.com](http://www.internethealthlibrary.com), (recursos del Reino Unido para terapias complementarias y atención de salud natural; busque por diabetes o terapias complementarias), o visite [www.internethealthlibrary.com/Prime-pages/A-ZDirAltTherapies.htm](http://www.internethealthlibrary.com/Prime-pages/A-ZDirAltTherapies.htm).
- 7 Instituto Nacional de Salud (National Institute of Health [NIH]), Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (National Center for Complementary and Alternative Medicine [NCCAM]), [www.nccam.nih.gov](http://www.nccam.nih.gov), (busque información por tratamiento o terapia).

## Sitios web de tratamientos alternativos:

A continuación se entrega una lista de los sitios web de Internet para tratamientos alternativos que hemos mencionado en este módulo de la Escuela de temas relacionados al riñón.

### Acupuntura (consulte también *MTC* en la página 15-10)

- 1 Acupuncture.com, [www.acupuncture.com](http://www.acupuncture.com)
- 2 Academia Estadounidense de Acupuntura y Medicina Oriental (The American Academy of Acupuncture and Oriental Medicine [AAAOM]), (651) 631-0204, [www.aaaom.edu](http://www.aaaom.edu)
- 3 Alianza Oriental de Acupuntura y Medicina Oriental (National Acupuncture and Oriental Medicine Alliance [NAOMA]), [www.acuall.org](http://www.acuall.org)
- 4 Comisión de Certificación Nacional para Acupuntura y Medicina Oriental (National Certification Commission for Acupuncture and Oriental Medicine [NCCAOM]), (904) 598-1005, [www.nccaom.org](http://www.nccaom.org)

### Aromaterapia

- 1 Asociación Nacional para Aromaterapia Holística (National Association for Holistic Aromatherapy), [www.naha.org](http://www.naha.org)



### Ayurveda

- 1 Instituto Ayurvédico (Ayurvedic Institute), (505) 291-9698, [www.ayurveda.com](http://www.ayurveda.com)
- 2 Colegio Maharishi de Medicina Védica (The College of Maharishi Vedic Medicine), [www.mum.edu](http://www.mum.edu)
- 3 Instituto Nacional de medicina Ayurvédica (National Institute of Ayurvedic Medicine [NIAM]), (845) 278-8700, [www.niam.com](http://www.niam.com)

### Medicina botánica (herbaria)

- 1 Consejo Americano de Botánica (American Botanical Council), (512) 926-4900, [www.herbalgram.org](http://www.herbalgram.org)
- 2 Asociación Americana de Hierbateros (American Herbalists Guild), (203) 272-6731, [www.americanherbalist.com](http://www.americanherbalist.com)
- 3 El mundo de la salud en línea (Health World Online), Materia médica herbaria por el hierbatero David Hoffman, [www.healthy.net/scr/center.asp?centerid=24](http://www.healthy.net/scr/center.asp?centerid=24)
- 4 Fundación para la Investigación Herbaria (Herb Research Foundation), (303) 449-2265, [www.herbs.org](http://www.herbs.org)

### Quiropráctica

- 1 American Chiropractic Association (Asociación Americana de Quiropráctica [ACA]), (703) 276-8800, [www.acatoday.org/](http://www.acatoday.org/)

### Terapia craneosacral (TCS) y masajes

- 1 Instituto Upledger (Upledger Institute), (561) 622-4334, [www.upledger.com](http://www.upledger.com)

### Esencias florales

- 1 Sociedad de Esencias Florales (Flower Essence Society), (800) 736-9222, [www.flowersociety.org](http://www.flowersociety.org)

### Homeopatía

- 1 Centro Nacional de Homeopatía (National Center for Homeopathy), (703) 548-7790, [www.homeopathic.org](http://www.homeopathic.org)
- 2 Biblioteca de la Salud de Internet del Reino Unido (UK Internet Health Library), [www.internethealthlibrary.com/Therapies/Homoeopathy.htm#top](http://www.internethealthlibrary.com/Therapies/Homoeopathy.htm#top)

### Jin Shin Do®

- 1 Jin Shin Do® Foundation for Bodymind Acupressure™, [www.jinshindo.org](http://www.jinshindo.org)

### Masaje (terapia corporal)

- 1 Asociación Estadounidense de Terapeutas de Masaje (American Massage Therapy Association [AMTA]), (877) 905-2700, [www.amtamassage.org](http://www.amtamassage.org) (sitio general), o visite [www.amtamassage.org/findamassage/locator.aspx](http://www.amtamassage.org/findamassage/locator.aspx)
- 2 Profesionales Asociados de Terapia Corporal y Masaje (Associated Bodywork & Massage Professionals [ABMP]), (800) 458-2267, [www.massagetherapy.com/learnmore/index.php](http://www.massagetherapy.com/learnmore/index.php)
- 3 MassageTherapy.com, [www.massagetherapy.com](http://www.massagetherapy.com)

### Natuoterapia

- 1 La Asociación Americana de Médicos Naturópatas (The American Association of Naturopathic Physicians), (866) 538-2267, [www.naturopathic.org](http://www.naturopathic.org)
- 2 Red de Medicina Naturópata, [www.pandamedicine.com](http://www.pandamedicine.com)





## Osteopatía

- 1 Asociación Americana de Osteopatía (American Osteopathic Association [AOA]), (800) 621-1773, [www.osteopathic.org](http://www.osteopathic.org)
- 2 American Academy of Osteopathy®, (317) 879-1881, [www.academyofosteopathy.org](http://www.academyofosteopathy.org)

## Polaridad

- 1 Asociación Americana de Terapia de Polaridad (American Polarity Therapy Association, [www.polaritytherapy.org](http://www.polaritytherapy.org))

## Reflexología

- 1 Asociación de Reflexología de América, [www.reflexology-usa.org](http://www.reflexology-usa.org)

## Shiatsu

- 1 Sociedad de Shiatsu del Reino Unido (Shiatsu Society of UK), [www.shiatsu.org](http://www.shiatsu.org)

## T'ai Chi

- 1 Revista T'ai Chi (T'ai Chi Magazine), [www.tai-chi.com](http://www.tai-chi.com)

## Medicina tradicional china (MTC)

- 1 Academia Estadounidense de Acupuntura y Medicina Oriental (The American Academy of Acupuncture and Oriental Medicine [AAAOM]), (651) 631-0204, [www.aaaom.edu](http://www.aaaom.edu)
- 2 Colegio Americano de Medicina Tradicional China (American College of Traditional Chinese Medicine), (415) 282-7600, [www.actcm.edu](http://www.actcm.edu)
- 3 Alianza Oriental de Acupuntura y Medicina Oriental (National Acupuncture and Oriental Medicine Alliance [NAOMA]), [www.acuall.org](http://www.acuall.org)
- 4 Comisión de Certificación Nacional para Acupuntura y Medicina Oriental (National Certification Commission for Acupuncture and Oriental Medicine [NCCAOM]), (904) 598-1005, [www.nccaom.org](http://www.nccaom.org)

## Qigong

- 1 Instituto de Qigong (The Qigong Institute), [www.qigonginstitute.org](http://www.qigonginstitute.org)

### Tenga presente

El uso de la Escuela de temas relacionados al riñón no reemplaza la necesidad de analizar con el equipo de atención médica su atención y opciones.

### Exención de responsabilidad legal

La información que se encuentra en el sitio web o en las páginas impresas de Life Options, lo que incluye a la Escuela de temas relacionados al riñón, se entrega "tal como está", y en la medida que lo permita la ley, el programa de rehabilitación de Life Options, Medical Education Institute, Inc. y sus filiales, empleados, funcionarios, directorio o accionistas, no garantizan de ninguna forma, expresa o implícitamente, lo que incluye entre otros, cualquier garantía de estado, calidad, rendimiento, comercialización, idoneidad para un propósito en particular o no infracción, en relación con información, servicios o productos proporcionados a través de o en relación con el sitio web o las páginas impresas de Life Options. En la medida que lo permita la ley, el programa de rehabilitación de Life Options, Medical Education Institute, Inc. rechazan cualquier responsabilidad a causa de daños o lesiones provocados por cualquier falla en el desempeño, error, omisión, eliminación, defecto, acceso a, alteración de, o uso de registros, ya sea como resultado de un incumplimiento de contrato, comportamiento doloso, negligencia o debido a cualquier otra causal de demanda. El contenido del sitio web y las páginas impresas de Life Options, el que incluye entre otros, textos, gráficos e íconos, constituye material con marca registrada de propiedad y bajo el control de Medical Education Institute, Inc. *El presente no le otorga a usted ninguna autorización para editar en su totalidad ni en parte, contenido, gráficos, ilustraciones, fotografías ni íconos de Life Options ni de la Escuela de temas relacionados al riñón.* (Modificado en marzo de 2015)