

## Medicina Integrativa

La medicina integrativa (*Integrative Medicine* en Estados Unidos) o medicina integrada (*Integrated Medicine* en Europa), se refiere a la práctica de la medicina que incorpora al sólido sistema de diagnóstico y tratamiento de la medicina convencional un amplio rango de técnicas y terapias de la medicina no convencional (medicina alternativa, medicina complementaria) para las que se ha demostrado la mejor evidencia de seguridad y eficacia en un contexto de tratamiento holístico e integral. Un tratamiento holístico que tiene como objetivo el cuidado y atención de la totalidad del paciente (cuerpo, mente, emociones y espíritu) y que atiende a la realidad particular de los valores, cultura y comunidad del paciente y de la familia. Una medicina integral que lleva la medicina basada en la evidencia un paso más allá, incluyendo consideraciones de todas las técnicas y terapias potenciales, y no sólo aquellas que forman parte de la práctica médica convencional. El doctor Andrew Weil, uno de los divulgadores más activos de la medicina integrativa, la define como la forma inteligente de combinar la medicina convencional y la medicina no convencional, y que recupera para la medicina el concepto de salud y curación. Según el programa de medicina integrativa de la Universidad de Arizona (Estados Unidos), los principios básicos de la medicina integrativa son:

- Una relación de asociación entre el paciente y el terapeuta en el proceso de curación.
- El uso apropiado de métodos convencionales y alternativos con el objetivo de facilitar la respuesta innata del cuerpo para la curación.
- Consideración de todos los factores que influyen en la salud, en el bienestar y en la enfermedad, incluyendo la mente, el espíritu y la comunidad, así como también el cuerpo.
- Una filosofía que nunca niega la medicina convencional y que no acepta la medicina alternativa sin crítica alguna.
- El reconocimiento de que la buena medicina debería basarse en la buena ciencia y apertura a nuevos paradigmas.

- El uso natural y la reducción de las intervenciones invasivas cuando sea posible.
- La ampliación de los conceptos de promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, así como también del tratamiento de la enfermedad.
- Los terapeutas como modelos de salud y curación, comprometidos en el proceso de autoexploración y autodesarrollo.

La medicina integrativa nace a principios del año 1990 en Estados Unidos y surge por el interés general de la sociedad americana por la medicina alternativa, y por la visión, por parte de la opinión pública, de que la salud, aparte de una realidad física, era también una realidad emocional y espiritual. Además, dicha visión se acompaña de una toma de conciencia de que el contexto externo –es decir, las influencias de la comunidad, del territorio en que se vive, etc.– también influyen en la promoción y el mantenimiento de la salud. Desde esta perspectiva, y según el doctor David Rakel, editor del libro *Medicina Integrativa* (edición en castellano de Elsevier-Masson), el concepto de medicina integrativa surge de la necesidad de permitir que la ciencia y la realidad inmediata de cualquier tratamiento actúen juntas y centradas en la salud y la curación.

En nuestro país, la medicina integrativa no es aún muy conocida pero la tendencia cada vez mayor por parte de la población a recurrir a los tratamientos de la medicina no convencional (acupuntura, homeopatía, medicina naturista, osteopatía, entre otras), además de los tratamientos médicos convencionales, junto con el creciente interés por la medicina no convencional por parte de los mismos profesionales de la medicina convencional conducirá a la consolidación natural de esta práctica ampliada de hacer medicina. Para el doctor Andrew Weil, “la medicina integrativa es el camino del futuro, no sólo porque es la clase de medicina que la mayoría de los pacientes reclama, sino también porque es la que desean ejercer cada vez más médicos”.

I. Dalmau

✉ Ishar Dalmau-Santamaría  
Doctor en medicina y cirugía.  
Médico acupuntor acreditado por el COMB.

Profesor asociado del departamento de  
Biología Celular, Fisiología e Inmunología,  
Facultad de Medicina, Universidad Autónoma  
de Barcelona (UAB).

Responsable de la asignatura optativa del  
grado de medicina de la UAB “Fundamentos  
y Análisis Científico de la Medicina  
Complementaria”.

Correo electrónico: ishar.dalmau@uab.cat