

INDICE DE CONTENIDOS

Resumen.....	3
Summary.....	5
Responsabilidad.....	7
Agradecimiento.....	8
Dedicatoria.....	9
1. Introducción.....	10
2. Planteamiento del problema.....	11
3. Justificación del problema y uso de resultados.....	12
4. Marco Teórico.....	14
4.1. Antecedentes.....	14
4.2. Surgimiento de la Medicina Alternativa.....	20
4.3. Definiciones de la Medicina no convencional.....	21
4.4. Tipos de medicina alternativa.....	22
4.5. Técnicas terapéuticas.....	25
4.5.1. Acupuntura.....	25
4.5.2. Homeopatía.....	31
4.5.3. Sanación Pránica.....	40
4.5.4. Ayurveda.....	46
4.5.5. Campos electromagnéticos.....	46
4.5.6. Masaje.....	47
4.5.7. Naturopatía.....	47

4.5.8. Osteopatía.....	47
4.5.9. Quiropráctica.....	47
4.5.10. Reiki.....	48
4.5.11. Toque terapéutico.....	48
4.5.12. Fitoterapia.....	48
4.5.13. Musicoterapia.....	64
4.5.14 Yoga.....	72
4.5.15 Terapia neural.....	86
4.16 Aromaterapia.....	88
5. Objetivos.....	93
6. Diseño metodológico.....	94
7. Resultados.....	96
8. Discusión.....	115
9. Conclusiones.....	119
10. Recomendaciones.....	123
10.1 Diseño de propuesta.....	124
11. Referencias bibliográficas.....	135
12. Anexos.....	141

RESUMEN:

Los objetivos de esta investigación son determinar el nivel de aceptación de la medicina alternativa-complementaria en los estudiantes de medicina, para proponerla, como parte del pensum de estudios. La medicina alternativa-complementaria es un conjunto de sistemas, prácticas médicas y de atención que considera la salud en su dimensión total, es decir en la unidad biopsicosocial. Esta investigación fue realizada con los estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca, en el año 2009. La metodología ha sido de tipo descriptivo-observacional, el instrumento utilizado el cuestionario y la técnica la encuesta.

Los resultados obtenidos son: más de la mitad de los encuestados/as fueron mujeres, la mayoría solteros/as y de religión Católica. El 80,5% expresaron que la Medicina alternativa-complementaria debe incluirse en el currículo; siendo: la Acupuntura y el Yoga-meditación las preferidas. Según la OMS, todas las formas de terapéutica tienen un espacio asegurado. Esto ha permitido no sólo interesarse en las antiguas alternativas sino también en nuevas y en una interacción de algunas disciplinas juntas. Los resultados concuerdan con las percepciones actuales del

ejercicio médico: buscar el beneficio del paciente recurriendo a la diversidad y a la complementariedad en la terapéutica de la enfermedad.

En conclusión el nivel de aceptación de la medicina alternativa- complementaria en los estudiantes de la Escuela de Medicina es elevado, y los tipos de medicina alternativa-complementaria preferidas son la Acupuntura y la Yoga-meditación.

Recomendamos implementar la Acupuntura como parte del pensum de estudios de la carrera.

PALABRAS CLAVE: Medicina Alternativa. Medicina Complementaria. Acupuntura. Yoga-Meditación. Fitoterapia. Homeopatía. Musicoterapia. Aromaterapia.

SUMMARY:

The main objectives of this investigation are to determine the level of acceptance of the alternative-complementary medicine in the medicine students, to propose it, like part of the curricular mesh of studies. The alternative-complementary medicine is a group of systems, medical practices and of attention that considers the health in its total dimension that is to say in the unit. This investigation was carried out with the students of the School of Medicine of the University of Cuenca, in the year 2009. The methodology has been of descriptive-observational type, the used instrument the questionnaire and the technique the survey.

The results that we got are: More than half of the interviewed they were women, most singles and of Catholic religion. The 80,5% expressed that the alternative-complementary Medicine should be included in the curriculum; being: the Acupuncture and the Yoga-meditation the favorite ones. According to the OMS, all the therapy forms have an assured space. This has only allowed not being interested in the old ones alternative but also in new and in an interaction of some disciplines meetings. The results agree with the current perceptions of

the medical exercise: to look for the patient's benefit appealing to the diversity and the complementarily in the therapy of the illness.

In conclusion the level of acceptance of the alternative medicine - complementary in the students of the School of Medicine it is high, and the favorite types of alternative-complementary medicine are the Acupuncture and the Yoga-meditation.

We recommend implementing the Acupuncture like part of the curricular mesh of studies of the career.

WORDS KEY: Alternative medicine. Complementary medicine. Acupuncture. Yoga-meditation. Homeopathy. Aroma therapy. Musician therapy. Therapy of plants.

RESPONSABILIDAD

Los criterios e ideas vertidas en la siguiente tesis son responsabilidad de las autoras.

María Alexandra García Pacheco.
Diana Gómez Valenzuela.

AGRADECIMIENTO

Queremos dejar nuestro sincero agradecimiento a todos quienes conforman la Escuela de Medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca, institución que nos ha brindado la oportunidad de formarnos en el campo de la medicina.

De manera especial un reconocimiento a Lcda. Rosa M. Pacheco, por habernos guiado en la elaboración de esta investigación.

Al Dr. Jaime Morales, asesor y al Dr. Agustín Vintimilla, director de la presente investigación.

DEDICATORIA

- A mis padres Wilson y Rosy por todo el sacrificio y el apoyo que me brindaron durante toda mi carrera universitaria.
- A mi hermana Andrea por el cariño y la comprensión.

María Alexandra

- A mis padres por todo su esfuerzo y paciencia.
- A mi esposo y mi hijo, por el tiempo que no hemos podido compartir.

Diana

1. INTRODUCCIÓN:

No hay enfermos sino enfermedades a ser tratadas, la tecnificación de la medicina la deshumaniza y la convierte muchas veces en un caso más, y como sabemos el tratamiento que se le da, si bien le cura de sus dolencias también le causa algunos daños, tal es el caso de algunos esteroides, antibióticos, antiinflamatorios, los tranquilizantes que como sabemos todos tienen efectos secundarios. Los médicos están conscientes de ello, pero muchas veces se encuentran maniatados, pues no existen otros métodos adecuados para enfrentar esa enfermedad, o lo que es peor suele ocurrir que por más esfuerzos que se hagan no se encuentra una ayuda efectiva para el paciente lo que da como respuesta una población que cada vez presenta más enfermedades crónicas.

En las medicinas alternativas-complementarias se podría encontrar una gran ayuda en estos casos y en otros en los que la medicina convencional requiera un apoyo o ayuda complementaria. Más aún si consideramos que la acupuntura, la homeopatía, la fitoterapia, la musicoterapia, la aromaterapia, el yoga, la meditación, la respiración, entre otras, no tienen efectos secundarios. Todas ellas bien ejercidas, por profesionales de la medicina: responsables

y conscientes de su quehacer, ayudarán a lograr la recuperación equilibrada del paciente.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

A lo largo de nuestra vida hemos visto como los abuelos, tratan algunas enfermedades con remedios caseros como: (agüitas, pomadas, emplastos, baños, masajes, etc.), y algunas veces nosotros tomamos esas opciones de curación, a pesar de que en la actualidad la medicina y la tecnología estén tan avanzadas, es por esto que nos interesa saber: ¿Cuál es el nivel de aceptación de los estudiantes de la escuela de medicina de la universidad de Cuenca en relación a las diferentes alternativas de sanación (medicina alternativa- complementaria)?

La medicina alternativa-complementaria es un conjunto diverso de sistemas, prácticas y productos médicos y de atención de la salud que no se considera actualmente parte de la medicina convencional.

En los últimos años la medicina alternativa se ha extendido extraordinariamente en muchos países y se la considera un método terapéutico efectivo, económico y accesible para el tratamiento de numerosas enfermedades, sin embargo, no

es menos cierto que en nuestro medio, muchos médicos desestiman sus posibilidades, manteniendo un criterio cerrado a todo análisis o comprobación. Esta actitud es totalmente negativa y va contra el criterio científico en el que la duda, obliga al estudio y análisis para demostrar su veracidad.

3. JUSTIFICACIÓN Y USO DE LOS RESULTADOS:

En nuestro país se ha observado en los últimos años una aparición de la medicina no convencional, así conocemos que existen muchos centros donde se utilizan los diferentes tipos de ésta, para tratar a los pacientes. Por el hecho de que muchas personas que se quejan de ciertas enfermedades, argumentando que los doctores no encuentran "remedio para sus males" Debido a esto, las personas enfermas y los familiares a su cuidado han optado por probar esta medicina alternativa-complementaria para encontrar solución a sus enfermedades.

Además en muchos países desarrollados el popular uso de la Medicina alternativa-complementaria está propulsado también, por la esperanza de vida que cada vez es más larga, lo que ha dado como resultado un aumento de los

riesgos de desarrollar enfermedades crónicas y debilitantes tales como las enfermedades coronarias, el cáncer, la diabetes y los trastornos mentales. Para muchos pacientes, la Medicina alternativa–complementaria parece ofrecer medios con menos efectos secundarios, que la medicina alopática.

Debemos considerar que la mayoría de los pacientes que consultan a terapeutas alternativos recibirían con entusiasmo la posibilidad de consultar a un médico bien entrenado en la medicina tradicional que tenga también una mentalidad abierta y buen conocimiento de los mecanismos de curación innatos del cuerpo.

De allí la importancia de conocer la opinión de los estudiantes de Medicina, sobre la necesidad de incluir o no la medicina alternativa-complementaria en el pensum de estudios; para de acuerdo a ello plantear una propuesta curricular que responda a las expectativas de los estudiantes y a las necesidades de la comunidad.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Antecedentes:

La medicina ha existido casi desde la aparición del ser humano sobre la tierra y ha ido evolucionando. Los hechos mismos que realizan los hombres primitivos en forma instintiva, de inmovilizar articulaciones de huesos fracturados en un combate, cohibir una hemorragia; fueron quizás las acciones más sencillas que precedieron a la aparición de esta profesión tan indispensable para la humanidad conocida con el nombre de medicina. El hombre ha propuesto métodos de curación y ha ideado remedios para atacar las enfermedades en las culturas y pueblos más primitivos. En las nuevas civilizaciones desarrollaron diversas técnicas quirúrgicas y procedimientos para tratar los traumatismos y fracturas con un amplio conocimiento de las propiedades curativas de las plantas en cada área, operaciones como la trepanación de cráneo ejecutadas ya por médicos egipcios veinte siglos antes de la era cristiana y en la India del primer periodo védico en torno al siglo XV a. C.; se extirpaban tumores y se practicaba cirugía plástica. Los shamanes y adivinos intentaban restablecer la salud mediante ritos, las dolencias menores no requerían explicación, eran resultados evidentes de la sobre alimentación, de permanencia de frío

y calor, o de los males cotidianos y podían ser curados con tratamiento caseros.

4.1.1 Medicina Primitiva

El hombre primitivo era muy susceptible a la sugestión. La medicina primitiva se basaba en gran parte en la psicoterapia, la sugestión es el elemento primordial, es evidente que las ceremonias mágicas o religiosas de la familia brindaban al paciente un gran sentimiento de seguridad, en esas condiciones era de esperarse una mejoría en el estado psíquico del enfermo, la cual al estimular sus mecanismos de defensa contribuían a vencer hasta los malestares orgánicos.

4.1.2 Medicina Mediterránea

Entre las civilizaciones mediterráneas, el máximo representante fue sin duda el griego Hipócrates, para quién la enfermedad era el resultado de causas naturales que alteraban la proporción correcta de los humores en el cuerpo, determinando un desequilibrio patológico. El papel

del médico consistía, según Hipócrates en favorecer la acción de las fuerzas naturales tendientes a la recuperación de la armonía perdida. El cultivo de la medicina entre los romanos fue en su mayor parte el resultado del legado cultural griego, a punto que incluso el más famoso de sus médicos, Galeno, divulgó las ideas hipocráticas dotándolas de una base conceptual aristotélica y su influencia pervivió en Europa durante siglos. (1)

4.1.3 Medicina de la Edad Media

En sus inicios, la medicina fue cultivada de casi modo exclusivo en los monasterios. (2)

Los monjes prescribían una medicina basada en medicamentos naturales de origen vegetal, mineral y animal; además exigían oración y sacrificios, pues consideraban que la enfermedad era producto del pecado. (3)

La gran labor cultural de la civilización árabe, en esta época, también influyó en la medicina. A partir del siglo IX, la medicina comenzó a independizarse de la tutela de la iglesia. (4)

4.1.4 Medicina Renacentista

El renacimiento y las consecuencias produjeron un considerable impulso en el campo de las ciencias médicas en especial lo referente al estudio de la anatomía, a los que contribuyeron grandes figuras como Leonardo Da Vinci. A partir del siglo XVI se elaboraron concepciones de la enfermedad más adecuadas a los hallazgos empíricos y comenzó a investigarse el funcionamiento orgánico.

En el siglo XIX la medicina se asentó como ciencia experimental. (5)

4.1.5 Medicina Actual

Durante el siglo XX, numerosos fueron los avances que tuvieron lugar en medicina. El desarrollo de las técnicas de investigación en biología molecular y los progresos registrados en bioquímica, citología y genética permitieron profundizar en el análisis de las causas de las enfermedades en niveles nunca antes alcanzados.

También se perfeccionaron los procedimientos de exploración del paciente y se elaboraron técnicas quirúrgicas que hicieron posible intervenciones de la misma precisión, sobre todo en el campo de la cirugía cardiovascular y en el de los trasplantes de órganos. A este respecto el primer trasplante de corazón fue conseguido por el doctor Christian Bernard en 1967 y en la década de

1980 se alcanzaron trasplantes de múltiples órganos como el riñón o el hígado. También pudo lograrse la implantación de órganos artificiales.

El tratamiento de las enfermedades infecciosas vio implementada su eficacia con la aparición de los antibióticos y los agentes quimioterápicos. Alexander Fleming extrajo la penicilina del hongo, fármaco que implicó una renovación de la práctica terapéutica para los procesos infecciosos.

Se asistió también a la introducción de la electrónica y la informática en la práctica clínica y a la extensión de la radioterapia. La sanidad pública alcanzó un considerable desarrollo en los países más avanzados, como también lo hizo la planificación médica a escala mundial, en especial a raíz de la creación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1946.

No obstante, y a pesar de todos sus logros, la medicina se enfrenta a grandes retos, entre los cuales se pueden citar: el cáncer; enfermedades degenerativas, los brotes epidémicos y las afecciones endémicas, así como los graves males derivados de la desnutrición y la miseria. Es así como en la actualidad en el ejercicio de la medicina el contacto personal con el paciente es requerido para realizar

una anamnesis y un examen físico, en busca de elaborar un diagnóstico.

Entre las múltiples disciplinas de la medicina se encuentran la anatomía, fisiología, patología, genética, higiene, terapéutica y otras como la farmacología, bacteriología y virología. Dentro de los avances de la medicina se han encontrado diversas especialidades y junto a estas disciplinas el enfoque médico se ha especializado en ramas como la medicina legal o forense, medicina deportiva y las relacionadas con la sanidad pública como lo es la medicina alternativa. El reconocimiento de la población más importante de la medicina alternativa-complementaria ha sido a finales del siglo XX. (6)

Estas llamadas medicinas alternativas, comprenden diversas prácticas y disciplinas que en muchos aspectos se apartan de los usos y las concepciones tradicionales de la medicina occidental. Algunas como la Acupuntura, ejercida en China y basada en la inserción de agujas en determinados puntos del cuerpo, han ganado por derecho propio un lugar destacado en el cultivo de las prácticas médicas. También se han generalizado otras como la homeopatía, basada en la administración de dosis mínimas de sustancias que en una persona sana, produce efectos semejantes a los que se tiende a contrarrestar. Las

medicinas alternativas-complementarias, consideran al organismo humano como una unidad psicosomática en la que ha de mantenerse el equilibrio.

4.2 Surgimiento de la medicina alternativa:

El término medicina alternativa designa de forma amplia los métodos y prácticas usadas en lugar, o como complemento, de los tratamientos médicos convencionales para curar o paliar enfermedades.

El debate sobre la medicina alternativa se complica por la diversidad de tratamientos que son categorizados como "alternativos". Éstos incluyen prácticas que incorporan fundamentos espirituales, metafísicos o religiosos, así como tradiciones médicas no occidentales. Los partidarios de un tipo de medicina alternativa pueden rechazar otros.

Buena parte de la comunidad científica define la medicina alternativa como cualquier tratamiento cuya eficacia y seguridad no han sido comprobadas mediante estudios controlados y contrastados. Esta forma de definición no está basada en puntos de vista políticos o protección de competencias, sino que gira sobre cuestiones de eficacia y seguridad. Es por esto posible para un método dado

cambiar de categoría en ambos sentidos según se aumenta el conocimiento sobre su eficacia o ineficacia.

Los límites de la medicina alternativa han cambiado a lo largo del tiempo a medida que algunas técnicas y terapias anteriormente consideradas como "alternativas" han sido aceptadas por la medicina convencional. Esta tendencia al cambio constante en la medicina científica es considerada por algunos partidarios de la medicina alternativa como un signo de debilidad. Los científicos, por otra parte, consideran esta capacidad de cambiar opiniones basándose en nuevos conocimientos como una de las mayores fortalezas de la medicina moderna. Consideran la perseverancia en usar métodos antiguos como señal de aviso de una posible falta de voluntad para aprender o cambiar según mejora el conocimiento. Varios defensores y críticos de las terapias alternativas creen que el término «medicina alternativa» es engañoso. Ya que para ellos las terapias occidentales son las "alternativas", pues fueron precedidas por las terapias tradicionales. Otros creen que el término fue inventado por los defensores de la medicina alopática como un intento de desacreditar las terapias naturales. (7)

4.3 Definiciones de la medicina no convencional:

4.3.1 Medicina complementaria: Se utiliza conjuntamente con la medicina convencional. Un ejemplo de terapia complementaria es el uso de aromaterapia para ayudar a mitigar la falta de comodidad del paciente después de la cirugía.

4.3.2 Medicina alternativa: Se utiliza en lugar de la medicina convencional. Un ejemplo de una terapia alternativa es el empleo de una dieta especial para el tratamiento del cáncer en lugar de la cirugía, la radiación o la quimioterapia recomendados por un médico convencional.

4.3.3 Medicina tradicional: Abarca una serie de terapias y prácticas que difieren mucho de un país a otro y de una región a otra.

4.3.4 Medicina integrativa: Combina terapias médicas formales y terapias de la medicina complementaria y alternativa para las cuales existen datos científicos de alta calidad sobre su seguridad y eficacia. (8)

4.4 Tipos de medicina alternativa:

El Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM) de los Estados Unidos clasifica las terapias de la medicina complementaria y alternativa en cinco categorías o dominios:

1. Sistemas médicos alternativos.
2. Enfoque sobre la mente y el cuerpo.
3. Terapias biológicas.
4. Métodos de manipulación y basados en el cuerpo.
5. Terapias sobre la base de la energía.

4.4.1 Sistemas médicos alternativos: Los sistemas médicos alternativos se construyen en torno a sistemas completos de teoría y práctica. A menudo, estos sistemas han evolucionado de manera separada y antes del enfoque médico convencional. Ejemplos de sistemas médicos alternativos occidentales son la homeopatía y la naturopatía. Ejemplos de otros sistemas no occidentales son la medicina china tradicional y Ayurveda.

4.4.2 Enfoque sobre la mente y el cuerpo: La medicina de la mente y el cuerpo utiliza una variedad de técnicas diseñadas con el fin de afianzar la capacidad de la mente para afectar la función y los síntomas corporales. Algunas técnicas que se consideraron medicina complementaria y alternativa anteriormente se han formalizado. Técnicas

para la mente y el cuerpo se consideran medicina complementaria y alternativa, incluida el yoga, la meditación, la oración, la curación mental y las terapias que emplean soluciones creativas como el arte, la música o la danza.

4.4.3 Terapias biológicas: Las terapias biológicas en la medicina complementaria y alternativa emplean sustancias que se encuentran en la naturaleza, como hierbas, alimentos y vitaminas. Algunos ejemplos incluyen el uso de los suplementos dietéticos y la fitoterapia.

Algunos usos de los suplementos dietéticos se han incorporado a la medicina convencional. Por ejemplo, los científicos han descubierto que el ácido fólico evita ciertos defectos congénitos y un régimen de vitaminas y zinc puede retardar el avance de una enfermedad ocular denominada degeneración macular asociada a la edad.

4.4.4 Métodos de manipulación y basados en el cuerpo: Estos métodos hacen énfasis en la manipulación o en el movimiento de una o más partes del cuerpo. Algunos ejemplos incluyen quiropráctica, osteopatía y masaje.

4.4.5 Terapias sobre la base de la energía: Las terapias sobre la base de la energía incluyen el empleo de campos de energía y comprenden dos tipos:

4.4.5.1 Terapias del biocampo: Procuran afectar los campos de energía que supuestamente rodean y penetran el cuerpo humano. La existencia de tales campos no ha sido probada científicamente, aún. Algunas formas de terapias sobre la base de la energía manipulan biocampos mediante la aplicación de presión o la manipulación del cuerpo mediante la colocación de las manos en o a través de estos campos.

4.4.5.2 Terapias bioelectromagnéticas: Implican el uso no convencional de campos electromagnéticos, tales como campos de impulsos, campos magnéticos o campos de corriente alterna o directa. (9)

4.5 Técnicas terapéuticas:

4.5.1 Acupuntura: “La Acupuntura es un método curativo de Asia Oriental, que produce los más variados efectos curativos mediante la punzación con la aguja”. (10)

Comprende una serie de procedimientos que estimulan puntos anatómicos del cuerpo. Consiste principalmente en

penetrar la piel con agujas, usando las manos o estimulación eléctrica. “Se cree que la acupuntura es originaria de China, y es posiblemente la práctica más comúnmente asociada con la medicina tradicional china”. Las agujas son de varios estilos y formas. Las que más se usan son: la filiforme, la de tres filos o cortes, la flor de ciruelo, la eléctrica y la intradérmica. (11)

4.5.1.1 Teoría de los canales y colaterales: La medicina China tradicional considera que los canales (Jing) y los colaterales (Luo) son conductos distribuidos en el cuerpo humano por los cuales circula la sangre y el “qui” (energía vital). Dichos conductos forman una red que conecta las partes superficiales e internas del mismo regulando la función de todo el organismo.

Los canales son líneas troncales que corren a lo largo del cuerpo, y los colaterales constituyen los ramales, estos se pueden clasificar en 2 grupos: los regulares y los extraordinarios, juntos forman el sistema de canales. Generalmente, a los canales regulares se les conoce como los doce canales, y los adicionales, como los ocho canales extraordinarios. Entre los colaterales se encuentran los colaterales mayores y los subcolaterales, estos hacen posible la conexión entre uno y otro canal. Los canales se

unen internamente con las vísceras, y en lo externo con las 4 extremidades, la piel y los órganos de los sentidos haciendo del cuerpo todo un órgano.

Los antiguos descubrieron, en su lucha contra las enfermedades, que estimulando ciertas zonas de la superficie del cuerpo humano, disminuían las enfermedades internas. Llamaron a tales zonas “puntos”. Más adelante descubrieron que, estimulando determinadas series de puntos, mejoraba el síndrome de la enfermedad de un órgano específico. Al relacionar estos puntos y las funciones de los órganos a un sistema, gradualmente se formó la teoría de los canales y colaterales.

4.5.1.2 Los doce canales: Los canales en el curso de su circulación conectan superficialmente las extremidades inferiores y superiores, cabeza y tronco, e internamente con los órganos Zang (corazón, pericardio, hígado, bazo, pulmones, riñones) o los órganos fu (vesícula biliar, estómago, intestino delgado, intestino grueso, vejiga) y como la cara medial de las extremidades y los órganos Zang se consideran relacionados a Yin, mientras que la cara lateral de las extremidades y los órganos Fu están

relacionados a Yan. El nombre de un canal se compone de tres partes:

- Mano o pie.
- Yin o Yang.
- Zang o Fu.

Los canales que toman curso en la cara palmar de las extremidades superiores y pertenecientes a los órganos Zang, se les da el nombre de los canales Yin de Mano, mientras que los que toman su curso en la cara dorsal de las extremidades y que pertenecen a los órganos Fu se les conoce como los 3 canales Yang de la Mano. Asimismo, los canales que corren en la cara medial de las extremidades inferiores se denominan los tres canales Yin del pie, mientras que aquellos que corren en la cara lateral de las extremidades inferiores se conocen como los 3 canales Yang del pie. En conjunto se les conoce como los doce canales.

LOS DOCE CANALES

NOMBRE DE LOS CANALES	ABREVIATURA
Canal del pulmón de Mano-Taiyin	P.
Canal del intestino grueso de Mano-Yangming	I. G.

Canal del estomago de Pie- Yangming	E.
Canal del bazo de Pie-Taiyin	B.
Canal del corazón de Mano-Shaoyin	C.
Canal del intestino delgado de Mano-Taiyang	I. D.
Canal de vejiga de Pie-Taiyang	V.
Canal de los riñones de Pie-Shaoyin	R.
Canal del pericardio de Mano-Jueyin	P. C.
Canal de Sanjiao de Mano-Shaoyang	S. J.
Canal de la vesícula biliar de pie-Shaoyang	V. B.
Canal del hígado de Pie-Jueyin	H.

(12)

4.5.1.3 Dirección de la circulación y conexión entre canales: Se considera que la dirección de la circulación de los canales y sus conexiones depende de la dirección del Gi de la sangre que fluye dentro de los canales. Los tres canales Yin de la mano, parten del pecho y fluyen de la mano donde se encuentran con los tres canales yang de la mano.

Los tres canales Yang de la mano parten de la mano, ascienden a la cabeza donde se encuentran con los tres canales Yin del pie. Los tres canales Yang del pie parten de

la cabeza, corren hacia el pie y ahí se encuentran con los tres canales Yin del pie.

Los tres canales Yin del pie parten del pie, ascienden hasta el pecho y se encuentran con los tres canales Yin de la mano.

4.5.1.4 Los ocho canales extraordinarios: Difieren de los doce canales en que no corresponden a ninguno de los órganos internos. Esta es la razón por la cual a los doce canales se les llama canales regulares, y a los ocho canales, los canales extraordinarios.

NOMBRE DE LOS CANALES	ABREVIATURA
Canal de la línea media de la espalda	Du Mai
Canal de la línea media del frente	Ren Mai
Canal vital	Chong Mai
Canal de la cintura	Dai Mai
Canal de la movilidad yang	Yangchiao Mai
Canal de movilidad de Yin	Yinchao Mai
Canal regulador de Yang	Yangwei Mai
Canal regulador de la Yin	Yinwei Mai

Los canales Du y Ren se encuentran siempre asociados con los doce canales formando los “catorce canales”. La

razón es que son los únicos entre los ocho canales extraordinarios que además de conectarse con los canales regulares poseen sus propias rutas circulatorias y puntos que se encuentran agrupados con los puntos regulares de los doce canales. Los otros seis canales extraordinarios no tienen sus puntos separados pero comparten los puntos de esos canales con los cuales coinciden sus cursos de circulación. (13)

4.5.2 Homeopatía: El término homeopatía fue acuñado por Samuel Hahnemann (1755-1843), médico alemán que sentó las bases de una nueva filosofía de la medicina basada en el principio "*similia similibus curentur*" o de analogía. Las enfermedades son curadas con remedios que producen los mismos síntomas, pero administrados en dosis infinitesimales. (14)

El organismo se defiende a sí mismo contra sustancias tóxicas y remedios químicos; y trata siempre de autorepararse, es a estas reacciones de autoreparación a las que llamamos enfermedades. (15)

La homeopatía reconoce la capacidad innata del organismo para mantener en equilibrio, es decir sano, gracias a la fuerza vital que regula nuestras funciones y reacciona ante

las agresiones externas, para devolver la salud. El medicamento homeopático interviene en esta fuerza del organismo, estimulando las reacciones defensivas del sistema inmunitario y de regulación nerviosa. Actúa a favor del cuerpo ordenando y acelerando el proceso de curación del propio ser vivo. (16)

Si bien la homeopatía fue creada por Samuel Hahnemann, su amplia difusión fue obra de su hijo Frederick, con una mala salud congénita empeorada por un accidente de tráfico que le causó lesiones en la espalda, Frederick obtuvo la licenciatura en medicina en 1810 y comenzó a practicar la medicina homeopática siendo un ardiente defensor de la misma. (17)

Los principios de la homeopatía son:

- Ley de la similitud (lo similar cura lo similar): tiene el mismo principio en el que se basan las vacunas creadas por Jenner y Louis Pasteur, las mismas que provocan una reacción en la persona que le protege de la enfermedad real o el de las alergias ya que al poner en contacto al paciente con una pequeña dosis de el alérgeno, se incrementa su tolerancia al mismo.
- Ley de la dosis infinitesimal: cuanto más diluido es un remedio, más potente es. Estos remedios puede ser

que no contengan ni una pequeña cantidad de la sustancia original, sin embargo será la energía electromagnética de la sustancia original que quedó en la disolución la que estimula al cuerpo a curarse a sí mismo.

- La enfermedad es específica de cada individuo. Así dos personas con los mismos síntomas no reciben el mismo remedio ya que para administrar un remedio a un paciente, el médico primero establece el perfil de ese paciente, el mismo que es único y hace referencia a su personalidad, hábitos alimenticios, estilo de vida y naturaleza del dolor o de la molestia que sienta. (18)

4.5.2.1 Mecanismo de acción: El tratamiento homeopático está basado en métodos que estimulan las defensas. El remedio homeopático se entrelaza con la homotoxina que causó la enfermedad y también con las partes de los órganos lesionados o con las excreciones patológicas, con las bacterias o con las drogas alopáticas que hayan sido usadas durante un tiempo prolongado. Los remedios homeopáticos inducen la formación de nuevos fermentos para curar o desbloquear enzimas dañadas o para normalizar material genético. La combinación de remedios homeopáticos más usados frecuentemente ofrece nuevas

perspectivas efectivísimas sin efectos colaterales, estas terapias se caracterizan por estimular la movilización de un sistema secundario de defensa. Es un sistema de defensa “de reserva” que se activa luego de un tiempo prolongado de utilización del remedio homeopático que produzca los síntomas similares a los de la enfermedad primaria. Pero si el remedio homeopático es inyectado, entonces el efecto es mucho más marcado. Las bacterias desempeñan un papel biológico completamente distinto y no deben ser destruidas. El virus es material genético de tipo tóxico.

Es por eso que la mejor manera de curar es reforzando los sistemas curativos mediante estimulación antitóxica. Este es el camino natural para contribuir a una curación sin producir daños colaterales. (19)

4.5.2.2 Beneficios: La homeopatía brinda beneficios tanto a nivel físico, mental y emocional y cada tratamiento se ajusta a las necesidades individuales del paciente. Al usar los remedios en cantidades tan diluidas, los efectos secundarios serán mínimos. Es un tratamiento muy recomendado en los niños, ya que carece de toxicidad. Otro de los beneficios de la medicina homeopática es el

precio ya que los remedios por lo general suponen un valor muy bajo comparado con los fármacos convencionales.

La homeopatía es eficaz para algunas enfermedades como: La gripe , tal es así que las personas tratadas con remedios homeopáticos como el acónito y la nueza; se recuperan en 48 horas, también es utilizada para algunas enfermedades como la artritis reumatoide, algunas infecciones, problemas circulatorios, problemas respiratorios, enfermedad coronaria, depresión, trastornos nerviosos, dolor de cabeza, migraña, alergias, artrosis y diabetes. Se considera que la homeopatía es muy útil para enfermedades crónicas y agudas sobre todo cuando están en las primeras fases de su evolución cuando todavía no existe una lesión grave. También sirve para ayuda de los pacientes en proceso de recuperación después de cirugía o quimioterapia. (20)

4.5.2.3 Leyes naturales en las enfermedades: Los hallazgos de la enzimología, cromatografía, espectrografía, etc. nos llevan a un nuevo concepto de enfermedad, el cual se desarrolla claramente en homeopatía. La investigación ha establecido que todos los procesos de vida, incluyendo las reacciones fisiológicas y las patológicas, son el

resultado de la reacción de agentes químicos tangibles. Y ninguno de los diferentes componentes de estas sustancias puede desaparecer simplemente, sino que debe cambiar hacia alguna otra fase, siguiendo leyes químicas específicas, y se aplican leyes químicas a todas las reacciones que ocurren en el organismo.

Todas las células del organismo humano, están continuamente sometidas a reacciones químicas fermentativas, en cada célula ocurren aproximadamente 35.000 reacciones por segundo, este trabajo es controlado por un principio dominante, por el sistema de defensa antitóxica. Al agregar cualquier sustancia química a la célula, ya sea alimento, toxinas, medicamentos u otros, se lleva a cabo una interferencia más o menos activa en las reacciones químicas de la célula. Muchas enfermedades, tales como la atrofia del hígado o la difteria, etc. son provocadas con toxinas. Buchner postuló una clara quimio-pato-fisiología. Lo que significa que los conceptos patológicos aplicables hasta ahora deben ser revaluados de acuerdo a leyes químicas.

Pues el principio morfológico solamente no es suficiente para explicar la enfermedad, de allí que ahora se busca otro y según Reckeweg el principio homeopático es el

principio rector que explica tanto el concepto de enfermedad como el de curación. Siendo la victoria sobre la sustancia tóxica a la que hemos denominado homotoxina, tiene una decisiva importancia como principio rector.

4.5.2.4 Sistema fluyente: Todo sistema viviente es un sistema fluyente que tiende a preservar su balance de flujo. La armonía de este fluir se perturba por sustancias que no pueden ser adecuadas para sistema fluyente. El sistema mismo se autodefende contra esas sustancias llamadas homotoxinas y el sistema fluyente enfermedad, todas las reacciones enfermantes, están orientadas hacia una meta y sirven para la detoxicación y para la eliminación de los daños causados por las toxinas. La meta debe ser el restablecimiento de la armonía de ese fluir.

Toda enfermedad se encuadra en tres procesos:

- El de la excreción de toxinas.
- El de deposición de toxinas (almacenamiento).
- El de degeneración de toxinas.

Estos tres procesos esta a su vez dividido en dos fases:

1. El proceso de excreción en fases fisiológicas (fases de excreción propiamente dichas).
2. Fases patológicas (fases de reacción e inflamación)

4.5.2.5 El proceso de dilución: La homeopatía define la potencia de sus remedios de acuerdo al número de diluciones: cuanto más diluidos estén, más potentes son. El proceso de dilución se llama *potenciación*. La potencia es un número entero, de modo que cuanto más alto sea el número, la dilución es mayor 30x, por ejemplo, está más diluido (por lo tanto, de acuerdo con la homeopatía, es más potente) que 10x. Esto contrasta con la medicina convencional y la bioquímica, que dicen que cuanto más ingrediente activo esté presente en un medicamento más fuertes serán los efectos fisiológicos (positivos y negativos).

Mientras las diluciones más bajas, tienen mayor efecto fisiológico, las diluciones más altas presentan mayores efectos en el plano mental o emocional. Incluso los críticos están de acuerdo en que un mayor factor de dilución probablemente presenta ventajas a la hora de vender el preparado, puesto que asegura su inocuidad. (21)

4.5.2.6 Efectos secundarios: Al iniciar el tratamiento a veces se da el agravamiento homeopático, es decir los síntomas se agravan temporalmente, esto es leve y es

considerado como algo positivo ya que en ese caso el remedio es adecuado para los síntomas de esa enfermedad. A veces también se presenta la crisis de curación, cuando el paciente está sometido al tratamiento para cada una de las etapas o capas de síntomas, en estas crisis también puede ocurrir que el paciente empeore antes de comenzar a sentirse mejor. En algunas ocasiones los pacientes también pueden presentar problemas emocionales, llanto o depresión.

4.5.2.7 Precauciones: Aunque los principios activos que constituyen los remedios homeopáticos son a veces sustancias tóxicas, sin embargo las dosis que se prescriben a los pacientes no son tóxicas y están diluidas. Siempre se debe tener la precaución de quien prescribe el remedio debe ser prescrito por un médico homeópata.

Existen algunas sustancias que eliminan el efecto de los remedios homeopáticos, estas son el alcohol, café, otros fármacos, la menta que a veces está presente en la pasta dental y en los enjuagues bucales, alcanfor en bálsamos y lociones y los alimentos muy condimentados.

La medicina homeopática debe ser manipulada con mucho cuidado y no se debe tocar con las manos ya que se la puede contaminar. (22)

4.5.3 Sanación Pránica: La sanación pránica se basa en la estructura total del cuerpo humano que está compuesta de dos partes: el cuerpo físico visible y el cuerpo energético invisible denominado cuerpo bioplasmático que es el cuerpo invisible de energía luminosa que interpreta el cuerpo físico visible y se extiende más de diez a 12cm. Los clarividentes lo llaman cuerpo etérico o doble etérico.

4.5.3.1 Definiciones:

4.5.3.1.1 Sanación pránica: La sanación pránica es la ciencia ancestral y el arte de sanación que utiliza prana, ki o energía vital para sanar la totalidad del cuerpo físico. La sanación pránica también ha sido llamada qigong (ki kung o sanación ki), sanación psíquica, sanación vital, toque terapéutico, imposición de manos, sanación magnética, sanación por fé y sanación carismática.

4.5.3.1.2 El prana o Ki: Es la energía vital que mantiene el cuerpo vivo y saludable. El sanador proyecta el prana o energía vital o “aliento de vida” al paciente y lo sana;

mediante este proceso de logra la llamada “sanación milagrosa”.

4.5.3.1.3 Los chakras o centros de energía: Son centros de energía, parte muy importante del cuerpo energético. Así como el cuerpo físico visible está compuesto por órganos menores y vitales; el cuerpo energético tiene chakras mayores, menores y minichacras.

Los mayores son centros giratorios de de energía que generalmente tiene de siete a diez centímetros y controlan y energizan los órganos mayores y vitales del cuerpo físico visible, cuando estas estaciones de poder funcionan mal, los órganos vitales se enferman debido a que no tienen suficiente energía vital para funcionar adecuadamente; los chakras menores tienen cerca de tres a 5 centímetros de diámetro. Los minichakras y los menores controlan y energizan las partes menos importantes del cuerpo físico visible.

Existen once chakras mayores que son: chakra Básico, Sexual, Meng Mein, del Ombligo, del Bazo, del Plexo Solar, del Corazón, de la Garganta, Ajna, de la Frente y de la corona. Hay tres fuentes importantes de prana: el sol, el aire y la tierra. El prana del sol, proviene de la luz del sol, da vigor al cuerpo entero y activa la buena salud, se puede

obtener por medio de baños de sol o de exposición a la luz del sol, por cerca de cinco a diez minutos y por el consumo de agua que haya sido expuesta a la luz del sol. El prana del aire o glóbulos de vitalidad del aire; es absorbido por los pulmones por medio de la respiración o también directamente por los centros de energía del cuerpo bioplasmático, llamados chakras.

El prana contenido en la tierra denominado prana de la tierra o glóbulos de vitalidad de la tierra, que es absorbido a través de las plantas de los pies lo cual se hace automática e inconscientemente, se puede aprender a atraer conscientemente más prana de la tierra para incrementar nuestra vitalidad.

El agua absorbe el prana de la luz del sol, del aire y de la tierra, las plantas y los árboles absorben el prana de la luz del sol, del agua, del aire y de la tierra. Los hombres y animales obtienen el prana de sol, aire, tierra, agua y de los alimentos, la comida fresca contiene más prana que la preservada.

El prana también puede proyectarse a otra persona para efectos de sanación

Cualquier persona saludable que tenga una inteligencia promedio, habilidad para concentrarse, mente abierta, discernimiento y cierto grado de constancia, puede aprender sanación pránica en un período de tiempo relativamente corto. Sus principios y técnica básicos pueden aprenderse en pocas sesiones, es tan fácil como aprender a manejar automóvil, pero requiere de mucha práctica y tiempo para lograr cierto grado de habilidad.

4.5.3.2 Leyes básicas de la sanación pránica: La sanación pránica está basada en dos leyes: la de la autorecuperación y la del prana o energía vital que son muy obvias, pero extrañamente, son las últimas en ser recordadas por la mayoría de las personas. Es por medio de estas dos leyes que ocurren las sanaciones rápidas o milagrosas.

4.5.3.2.1. La ley de la Autorecuperación: Generalmente el cuerpo tiene el poder de sanarse a sí mismo de cierto modo, si una persona tiene una herida o quemadura, el cuerpo se sanará así mismo y se recuperará en pocos días

4.5.3.2.2 Ley de la Energía Vital: Para que exista vida, el cuerpo debe tener prana, chi energía vital, el proceso de

sanación pránica puede ser aumentado por medio del incremento de la energía vital sobre las partes afectadas y sobre el cuerpo entero.

4.5.3.3 Beneficios:

- Puede ayudar a los padres a bajar la temperatura de sus hijos cuando sufren de fiebres altas en unas pocas horas y sanarlos en un día o dos, en la mayoría de los casos.
- Puede aliviar dolores de cabeza, dolores producido por gases, dolores de muela y dolores musculares, casi inmediatamente en la mayoría de los casos.
- Puede aliviar la tos y los resfriados en un día o dos, las diarreas pueden aliviarse en unas pocas horas, en la mayoría de los casos.
- Las enfermedades más serias como problemas de los ojos, hígado, riñones y corazón, pueden ser aliviados en unas pocas sesiones y sanadas en unos pocos meses en algunos casos.
- Incrementa la tasa de sanación en tres o más veces que la tasa de sanación normal.

4.5.3.4 Niveles de sanación pránica: La sanación pránica tiene diferentes niveles que van desde un concepto simple

hasta conceptos más complicados, desde las técnicas más simples a las más difíciles.

Nivel uno: Sanación Pránica Elemental.- En este nivel los conceptos y técnicas son fáciles de aprender, se requiere de una concentración táctil, se necesita de unos pocos días, de unas pocas semanas o meses de práctica continua para adquirir la habilidad, dependiendo de la aptitud del estudiante.

Nivel dos: Sanación Pránica intermedia.- Este nivel sigue siendo fácil, se utiliza la respiración pránica, la concentración visual es opcional, igual que el nivel uno toma de tres a cinco sesiones para aprender los principios básicos y las técnicas para poder empezar a sanar casos más difíciles.

Nivel tres: Sanación Pránica a distancia.- Este nivel requiere de un desarrollo gradual de las propias facultades psíquicas, toma varias semanas o meses o dos años de práctica regular, para producir resultados seguros y predeterminados.

Nivel cuatro: Sanación Pránica Avanzada.- Es requisito el uso de técnicas de visualización y de un conocimiento mucho más profundo de la naturaleza de las enfermedades y de las propiedades de los diferentes tipos de pranas. Usan prana de color y técnicas avanzadas de sanación, para ser un experto, requiere de uno a dos años de práctica continua.

Nivel cinco: Psicoterapia Pránica.- Es la sanación pránica avanzada aplicada al acampo de los trastornos psicológicos. El practicante deberá ser hábil por lo menos en sanación pránica intermedia.

Nivel seis: Sanación Pránica con cristales.- Usa cristales como instrumentos para facilitar el tratamiento pránico. (23)

4.5.4 Ayurveda: Esta incluye dieta y medicamentos de herboristería y hace hincapié en el uso del cuerpo, la mente y el espíritu en la prevención y tratamiento de las enfermedades.

4.5.5 Campos electromagnéticos: Son líneas invisibles de fuerza que rodean todos los dispositivos eléctricos. La tierra

también produce campos electromagnéticos. Se considera que los campos magnéticos son producidos por corrientes eléctricas que fluyen en el centro de la tierra.

4.5.6 Masaje: Es una manipulación del tejido muscular y conjuntivo para ampliar la función de esos tejidos y promover la relajación y el bienestar.

4.5.7 Naturopatía: Es un sistema en el cual existe una fuerza curativa en el cuerpo que establece, mantiene y devuelve la salud. Las prácticas ayudan al paciente para apoyar esta fuerza mediante tratamientos que incluyen asesoramiento sobre nutrición y estilo de vida, suplementos dietéticos, plantas medicinales, homeopatía y tratamientos de la medicina china tradicional.

4.5.8 Osteopatía: Es una forma de medicina convencional que hace hincapié en enfermedades que se presentan en el aparato locomotor. Algunos osteópatas practican la manipulación osteopática como un sistema de técnicas para aliviar el dolor, restaurar funciones y promover la salud y el bienestar.

4.5.9 Quiropráctica: Se centra en la relación entre la estructura y la función corporal, y la manera en que dicha relación afecta la preservación y la restauración de la salud.

Los quiroprácticos utilizan la terapia de manipulación como una herramienta para el tratamiento integral.

4.5.10 Reiki: Quiere decir energía de la vida Universal, se basa en la convicción que cuando la energía espiritual se canaliza por medio de un profesional de Reiki, el espíritu del paciente se cura, lo cual a su vez también cura el cuerpo físico.

4.5.11. Toque terapéutico: Se deriva de una técnica antigua denominada aplicación de las manos. Se basa en la premisa que la fuerza de la curación del terapeuta repercute en la recuperación del paciente; se facilita la curación cuando las energías del cuerpo están en equilibrio; y al pasar las manos sobre el paciente, los curanderos pueden identificar desequilibrios de energía.

4.5.12 Fitoterapia: Es la ciencia que estudia las propiedades y poderes curativos de la gran diversidad de plantas y hierbas. Tiene sus orígenes, en el origen mismo del hombre y en su necesidad de curar sus dolores, padecimientos y enfermedades. (24)

Todos sabemos que en un comienzo, la gran mayoría de las medicinas eran extraídas, directamente de las plantas. Luego se desarrollaron técnicas de elaboración sintética y

semisintética como una forma más práctica y económica, que la de cultivar grandes plantaciones. Pero la mayoría no son tan excelentes y sus efectos solo disfrazan los síntomas, en muchísimos casos lesionan diversos órganos, especialmente si se consumen por tiempo prolongado. (25)

4.5.12.1 Modos de uso:

4.5.12.1.1 Maceración: Se dejan las plantas en agua aceite o vinagre macerar durante un período que varía entre 12 horas y 15 días en función del tipo de planta.

4.5.12.1.2 Infusión: La planta se cubre de agua tibia o hirviendo y se deja reposar.

4.5.12.1.3 Decocción: Se dejan las plantas en agua fría que luego se pone a hervir durante algunos minutos (especialmente raíces, cortezas y frutos).

4.5.12.1.4 Tintura madre: Maceración del polvo de planta seca en alcohol a 40°,60°,80°.

4.5.12.1.5 Polvo total: Licuado de planta y luego tamizado de la preparación.

4.5.12.1.6 Extracto: Maceración de la raíz de la planta en una solución hidro-alcohólica durante 6 días, luego paso en centrifuga a 280° C y se obtienen los principios activos hidro o alcohol solubles.

4.5.12.1.7 Macerados glicerinados: Fabricación a partir de botones o yemas de las plantas, la concentración del principio activo es de 10% en equivalente de planta seca, que están dados después de una dilución a 1/10. La solución de maceración está hecha de 1/3 de agua, 1/3 de glicerina y 1/3 de alcohol. (26)

4.5.12.1.8 Jugos: Se los extrae exprimiendo la planta o el fruto.

4.5.12.1.9 Enjuagues: Se retiene en la boca la medicina con un poco de líquido, se enjuaga y luego se bota. (27)

4.5.12.2 Propiedades:

4.5.12.2.1 Analépticos: Son los que actúan como reconstituyentes y recomfortantes del organismo, reparan las fuerzas y estimulan sus funciones en el periodo de convalecencia de una enfermedad. Se hallan en las plantas alimenticias como la papa, tapioca, avena, maicena, trigo y arroz; en los frutos secos como almendras, avellanas, nueces e higos; también contienen estos principios activos la acedera, mucus y todos los frutos con riqueza vitamínica.

4.5.12.2.2 Analgésicos: Son aquellos que suprimen o alivian la sensibilidad del dolor. Las plantas que contienen estos principios activos son la belladona y la coca del Perú.

4.5.12.2.3 Anestésicos: Son los que suprimen temporalmente, total o parcialmente la sensibilidad al dolor, pues actúan sobre nuestro sistema nervioso. Entre las plantas que tienen estas propiedades se encuentran la coca del Perú y la belladona. Son muy similares a los analgésicos.

4.5.12.2.4 Antiafrodisiacos: Son aquellos que deprimen o debilitan el instinto sexual. Son lo contrario de los afrodisíacos. Entre las más usadas está el sauce.

4.5.12.2.5 Antibióticos: Son los que destruyen y se oponen a la proliferación de algunos tipos de microorganismos. Entre las plantas que contienen estos principios activos está el moho de algunas frutas como la naranja y el limón.

4.5.12.2.6 Antidiarreicos: Son los que combaten las diarreas y los desórdenes intestinales. Tienen estas

propiedades las avellanas, castaño de indias, malvavisco, mirtillo, rosal silvestre, salvia, agua de arroz hervido y membrillo.

4.5.12.2.7 Antídoto: Se usa esta palabra como contraveneno, hay plantas que tienen los principios activos para neutralizar efectos nocivos de sustancias venenosas o tóxicas. Se usan contra el alcoholismo, el té o el café, el azúcar contra los compuestos de arsénico, y las sales de cobre y plomo, la corteza de encina contra los alcaloides, el almidón contra el yodo, pero lo primero que se debe provocar es el vómito.

4.5.12.2.8 Antiespasmódicos: Son aquellos que combaten los espasmos y los desórdenes nerviosos, como son ataques de nerviosos, convulsiones, calambres, síncope, y contracciones involuntarias de los músculos, entre las plantas que tienen estas propiedades están: la albahaca, la hierba buena, hierba luisa, mejorana, menta, naranjo, pasiflora, ruda, salvia, tilo, valeriana.

4.5.12.2.9 Antifúngicos: Son las que se oponen y combaten al desarrollo de los hongos entre las que tienen estas propiedades están el limón y las hojas de nogal.

4.5.12.2.10 Antialitósicos: Son las que actúan principalmente en nuestra boca y estómago para evitar los malos sabores y en especial el mal olor de boca: entre las que tienen estas propiedades están el hinojo, la menta, el tomillo y la salvia.

4.5.12.2.11 Antiinflamatorios: Son los que mejoran y curan los procesos inflamatorios. Entre las plantas que se usan para este efecto son: el llantén, la malva, violeta, manzanilla, malvavisco, mostaza negra, olivo, nogal, romero, salvia, patata, lino y salvado.

4.5.12.2.12 Antisépticos: Son aquellos que destruyen las infecciones microbianas o impiden su desarrollo entre las plantas con este principio activo tenemos: el ajo, eucalipto, manzanilla, limón, maíz, mirtillo, salvia, el tomillo y la cebolla.

4.5.12.2.13 Aperitivos: Son los que estimulan el apetito, combatiendo la inapetencia, o desgano por los alimentos, entre las mejores con este propósito tenemos: el apio, comino, perejil, trébol, ajeno, ajo, anís, artemisa, diente de león entre otras.

4.5.12.2.14 Astringentes: Son las que tienen la propiedad de retraer los tejidos, moderar las secreciones, y facilitar la cicatrización, entre las que cumplen con estas funciones tenemos: la hiedra, mirto, olmo, castaño de indias, limón, llantén, mirtillo, nogal, pulmonaria, rosal silvestre, nogal, romero.

4.5.12.2.15 Bactericidas: Son las que destruyen o impiden la proliferación de las bacterias: entre las que tienen esta propiedad se encuentran algunos tipos de moho.

4.5.12.2.16 Balsámicos: Son las que estimulan las funciones digestivas y pectorales, las plantas que tienen estas propiedades son la amapola, el eucalipto y el hisopo.

4.5.12.2.17 Béquicos: Son los que se utilizan para combatir la tos entre estas tenemos al orégano.

4.5.12.2.18 Cardiotónicos: Son los que fortalecen, estimulan, tonifican y regulan la función del corazón entre las que tienen esta propiedad están la lechuga, el lirio, el alhelí amarillo.

4.5.12.2.19 Carminativos: Son aquellos que estimulan y excitan la evacuación y expulsión de los gases intestinales de modo que sin ser purgantes limpian los intestinos y renuevan la función de los mismos. Entre ellas tenemos culantro, comino, haya, laurel ajeno, anís, hinojo, manzanilla, naranja y poleo.

4.5.12.2.20 Cefálicos: Son aquellos que alivian o curan el dolor de cabeza de origen nervioso y que al mismo tiempo actúan como sedante y antiespasmódico, entre ellas están el enebro y la melisa.

4.5.12.2.21 Depurativos: Son los que purifican los humores y eliminan las impurezas de la sangre y las sustancias tóxicas de nuestro cuerpo; se usan todas las plantas diuréticas y diaforéticas (sudoríficas) entre las plantas que tienen esta propiedad está la lechuga el abedul, el abeto, el ajo, diente de león, dulcamara, manzanilla, ortiga blanca, el sauco y el pino.

4.5.12.2.22 Descongestionantes: Son los que se usan para disminuir o suprimir los procesos congestivos entre

ellas tenemos, la malva pectoral la gayuba, ortiga blanca, la violeta.

4.5.12.2.23 Digestivos: Son los que tienen la propiedad de facilitar o estimular la digestión entre ellas están la haba, romero, anís, hierba buena, perejil ajo, boldo, café, hierba luisa, lúpulo, manzanilla, menta, orégano, poleo, rosal silvestre, salvia, te zarzaparrilla y cebolla.

4.5.12.2.24 Diluyentes: Son los que hacen que la sangre se haga más fluida cuando está demasiado espesa y así evitan el riesgo de formar coágulos causantes de embolias dentro de ellas está el castaño de indias y las cebollas.

4.5.12.2.25 Diuréticos: Son las que estimulan y excitan la secreción de la orina, esto es fundamental ya que es uno de los medios más enérgicos para eliminar sustancias tóxicas del organismo, entre las plantas que poseen propiedades diuréticas tenemos el apio, el cerezo, fresno, grama, haba, judías, parietaria, patata, perejil, retama, saponaria, abedul, abeto, dulcamara, hinojo, lino, lúpulo, maíz, mate, ortiga blanca, rosal silvestre, cebolla y pino.

4.5.12.2.25 Purgantes: Son las que provocan una drástica evacuación de los intestinos, entre las plantas usadas con

este fin están; fresno, hiedra, mercurial, polipodio, retama macho, ricino, aloe, saúco y sen.

4.5.12.2.26 Emenagogos: Son las que provocan y regulan la menstruación en los casos en los que se interrumpe o es muy escasa entre ellas tenemos: apio, laurel, ciprés, hinojo, manzanilla ortiga blanca, pulsatilla, ruda y salvia.

4.5.12.2.27 Eméticos: Son las que incitan el vómito cuando es necesario o conveniente vaciar el estómago; vulgarmente se llaman vomitivos entre las que tenemos: la mostaza negra, la retama macho y el cardo bendito.

4.5.12.2.28 Emetocárdicos: Son aquellos que además de producir vómito estimulan las deposiciones fecales, se usan para limpiar todo el aparato gastrointestinal en los casos en los que la retención pueda producir fermentaciones que ocasionan grandes molestias digestivas; entre las plantas usadas para este fin se encuentran el sen y el ricino.

4.5.12.2.29 Emolientes: Son las que ablandan y relajan los tejidos y que eliminan o previenen las inflamaciones; entre las plantas usadas con este fin están la consuelda, hiedra terrestre, patata, mercurial, lino y malvavisco.

4.5.12.2.30 Espasmolíticos: Son las que actúan en nuestro sistema nervioso suprimiendo o curando los espasmos; entre las plantas con estas propiedades están la artemisa y la belladona.

4.5.12.2.31 Estimulantes: Son las que tienen la propiedad de estimular o excitar una actividad física o una función química o biológica de los diversos sistemas del organismo, se dividen en dos grupos difusibles y persistentes, las difusibles por su corta y rápida acción actúan como sedantes del sistema nervioso y los segundos de acción más lenta y duradera. Las plantas que se usan para este fin son: la albahaca, hierba buena, perejil, coca, cola, ginseng, hinojo, menta y salvia.

4.5.12.2.32 Estomacales: Son las que favorecen la digestión estimulando la función del estómago; entre las plantas que contienen estos principios activos tenemos el culantro, laurel, lila, verbena, ajenojo, ajo, anís, café, coclearia, fumaria, genciana, hierba luisa, hinojo, limón, manzanilla, mejorana, naranjo, orégano, poleo, romero, salvia, tamarindo y tilo.

4.5.12.2.33 Estornutatorios: Son los que provocan el estornudo. Se usan introduciendo las plantas en polvo en las fosas nasales y se puede citar entre las más corrientes la árnica.

4.5.12.2.34 Expectorantes: Son las que facilitan la expulsión de las mucosidades formadas en los bronquios y vías respiratorias, entre las plantas que tiene estos principios activos están la hiedra terrestre, verónica, angélica, anís dulcamara, eucalipto, hinojo, malva, pulmonaria, orégano, abeto y pino.

4.5.12.2.35 Febrífugos: Son los que tienen la propiedad de combatir y calmar la fiebre. Son muy numerosas las plantas que poseen estos principios activos entre las que tenemos: la verbena, el castaño de indias, eucalipto, limón, olivo, romero, sauce blanco, tamarindo, el fresno.

4.5.12.2.36 Galactógenos: Son las que favorecen o estimulan la secreción láctea. Entre las plantas usadas con este fin están el anís y la alholva.

4.5.12.2.37 Hemostáticos: Son las que sirven para detener las hemorragias entre las más adecuadas para este fin están la árnica, cola de caballo, la gayuba.

4.5.12.2.38 Hipertensores: Son las que sirven para aumentar la presión cuando está sumamente baja entre ellas están el ginseng, la levadura de cerveza y las bayas de enebro.

4.5.12.2.39 Hipnóticos: Son las que actúan provocando sueño y se usan frente al insomnio entre ellas están el cáñamo y la valeriana.

4.5.12.2.40 Hipotensores: Son los que actúan en nuestro organismo para disminuir la presión excesivamente alta, entre las plantas más usadas para este fin están el ajo, la árnica, olivo y cebolla.

4.5.12.2.41 Laxantes: Son los que actúan en el organismo regulando suavemente las funciones intestinales entre ellas tenemos el cerezo, pensamiento silvestre, retama macho, guayaco lino, olivo, ruibarbo, tamarindo.

4.5.12.2.42 Narcóticos: Son los que provocan el adormecimiento de la sensibilidad, la relajación muscular, y facilitan el sueño, entre las plantas más usadas se pueden citar la belladona, la dulcamara, y la coca.

4.5.12.2.43 Odontálgicos: Son los que sirven para aliviar el dolor de muela y dientes. Las usadas para este fin son el orégano, la esencia de clavo, y la esencia de tomillo.

4.5.12.2.44 Pectorales: Son aquellos que sirven para combatir las enfermedades y las inflamaciones de las vías respiratorias, bronquitis, asma, pulmonía, bronconeumonía, laringitis y todas las afecciones de tipo respiratorio; entre las plantas eficaces tenemos se encuentra la lechuga, violeta, zaragotana, amapola, ciprés, drosera, llantén, pulmonaria, romero, saúco, abeto y pino.

4.5.12.2.45 Refrescantes: Son las que disminuyen el calor del cuerpo y calman la sed. Se emplean generalmente todos los frutos ácidos como el limón, la naranja, pomelo, piña, tamarindo.

4.5.12.2.46 Sedantes: Son las que tiene la propiedad de reducir la actividad de un órgano sistema excesivamente excitado con respecto a su funcionamiento normal; entre las plantas que se usan con este fin están la amapola, anís, boldo, eucalipto, hierba luisa, limón, lúpulo, malva,

malvavisco, manzanilla, naranjo, pasiflora, puilsatilla, sauce blanco, tilo y valeriana.

4.5.12.2.47 Supurativos: Son los que favorecen la supuración de los humores, materias purulentas y demás líquidos de los flemones, abscesos y llagas, entre las usadas con este fin están la flor de saúco, la fumaria y la cebolla.

4.5.12.2.48 Sudoríficos: Son las que tienen la propiedad de excitar y estimular rápidamente la acción de las glándulas sudoríparas y favorecer el sudor; entre las eficaces para este fin están el avellano, el olmo, saponaria, violeta, borraja, eucalipto, malva, pulmonaria, saúco y zarzaparrilla.

4.5.12.2.49 Tenífugos: Son las que se usan para provocar la expulsión de la tenia, llamada vulgarmente solitaria, se usan para ello la corteza de raíz de granada y las simientes de calabaza.

4.5.12.2.50 Tónicos: Son los que tienen la propiedad de estimular los órganos débiles, restablecer su normal funcionamiento, y recuperar su energía y fuerza vital, hay

tónicos amargos y astringentes; entre ellas tenemos culantro, comino, laurel, lengua de buey, sanguinaria, anís, artemisa, cola, ginseng, limón, genciana, manzanilla, menta, orégano, menta, salvia, te y tilo.

4.5.12.2.51 Tópicos: Son los vegetales que se usan en forma de cataplasmas, ungüentos, emplastos, fomentos, y fricciones para ello se usa las plantas que tienen propiedades emolientes y antiinflamatorias.

4.5.12.2.52 Tóxicos: Contiene principios activos venenosos y tóxicos entre las plantas con estas características son la hiedra, la ruda, belladona, ricino, coca del Perú, adormidera, cola y estramonio.

4.5.12.2.53 Vermífugos: Son los que tiene la propiedad de favorecer la expulsión de gusanos intestinales (lombrices) que afectan sobre todo a los niños entre las plantas usadas para este fin están la ruda, el nogal, limón.

4.5.12.2.54 Vitamínicos: Son los que tiene los principios activos llamados vitaminas, necesarios para el normal desarrollo y funcionamiento de nuestro organismo. Se hallan en el tomate, zanahoria, limón, naranja, tamarindo,

agracejo, fresas, granada, sandía, manzana, uva, pera, pomelo, piña, melocotón y en todas las verduras que se comen crudas.

4.5.12.2.55 Vulnerarias: Son aquellas que tienen la propiedad de favorecer la cicatrización de las heridas y llagas. Entre las plantas erices están la cinoglosa, escabiosa, olivarda, salvia y tilo. (28)

4.5.13 Musicoterapia: La musicoterapia es una técnica de medicina complementaria que utiliza la música prescrita de una forma programada. Los programas están diseñados para ayudar a los pacientes a superar conflictos físicos, emocionales, intelectuales y sociales. Las aplicaciones varían desde la mejora del bienestar de pacientes geriátricos en instituciones hasta la disminución del nivel de estrés y el dolor en las mujeres durante el parto. La musicoterapia se usa en muchas situaciones en escuelas, centros de rehabilitación, hospitales, hospicios, residencias, centros comunitarios y a veces también en el hogar.

4.5.13.1 Beneficios: La música tiene beneficios para el mundo entero, y puede usarse terapéuticamente en personas con problemas físicos, emocionales, sociales,

cognitivos, incluso las personas sanas pueden utilizarla para relajarse, reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y acompañar el ejercicio sin efectos perjudiciales ni tóxicos. La musicoterapia puede ser usada con diversos objetivos como: mejorar la comunicación, el rendimiento académico, el nivel de atención, y las habilidades motoras, además ayuda en el manejo del dolor.

4.5.13.1.1 Efectos físicos: La música puede hacer que la función cerebral cambie así; el ritmo puede hacer que el cuerpo respire más lentamente, siguiendo patrones más profundos que tienen un efecto calmante. La frecuencia cardíaca tiende a acelerarse o a retrasarse dependiendo del volumen y la velocidad de los estímulos auditivos. Los ruidos más altos y más rápidos tienden a aumentar la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea; los que son más lentos, más suaves y más regulares suelen producir el resultado opuesto; la música también alivia la tensión muscular. Cuando se escucha música los niveles de endorfinas, analgésicos naturales aumentan y los niveles de hormonas del estrés disminuyen. Esto explica la capacidad de la música para mejorar la función inmunitaria.

4.5.13.1.2 Efectos mentales: Dependiendo del tipo y estilo del sonido, la música puede agudizar la mente o ayudar a la relajación. La memoria se potencia este efecto puede deberse al aumento de la concentración que las personas experimentan mientras escuchan música. La mejor productividad es el resultado de una mayor capacidad para concentrarse. El término efecto Mozart fue utilizado después de un estudio que demostró que los estudiantes rendían mejor en la resolución de los problemas de matemáticas cuando escuchaban música clásica.

4.5.13.1.3 Efectos emocionales: El hecho de que la música influye en las emociones humanas es bien conocido. Así se pueden usar diferentes tonos musicales para crear sensaciones de calma, tensión, excitación, o romance. La música también puede emplearse para expresar emoción, lo que puede ser usado como una herramienta terapéutica. (29)

4.5.13.2 Objetivos: Los objetivos de la musicoterapia incluyen restaurar, potenciar o mantener la salud de las personas. Dentro de la misma se pueden encontrar distintas

corrientes de pensamiento y diversas influencias de otras disciplinas como la psicología, la pedagogía musical, la medicina, la filosofía, la musicología etc. (30)

La música se puede usar para crear una relación con el paciente. El músico terapeuta establece objetivos individualmente, dependiendo de los motivos del tratamiento y selecciona actividades y ejercicios específicos para ayudar a la evolución del paciente.

Los objetivos pueden ser: el desarrollo de las habilidades de comunicación, cognitivas, motoras, emocionales y sociales. Las técnicas empleadas más frecuentemente para lograr esos objetivos son cantar, escuchar música instrumental, componer, movimiento creativo y dirigido y otras según las características y las necesidades de cada paciente. También se puede integrar la danza, el arte y la psicoterapia. Los pacientes pueden llegar a desarrollar capacidades musicales como resultado del tratamiento, pero esto no es la prioridad. (31)

4.5.13.3 Técnicas:

- Tocar un instrumento es muy bueno para desarrollar habilidades motoras en personas con problemas del desarrollo, lesiones cerebrales u otras afecciones

motoras. También es un ejercicio de control de impulsos y de cooperación en grupo.

- El movimiento creativo es otra actividad que puede ayudar a mejorar la coordinación, la fuerza, el equilibrio y la marcha.
- La improvisación facilita la expresión no verbal de emociones, anima a la socialización y a la comunicación sobre los sentimientos.
- Cantar desarrolla la articulación, el ritmo y el control de la respiración.
- Recordar la letra y la melodía es un ejercicio en la secuenciación para las personas afectadas por accidentes vasculares cerebrales y otras que pueden estar afectadas intelectualmente.
- La composición de palabras y de música ayuda al paciente a trabajar y superar los temores y los sentimientos negativos.
- Escuchar es una excelente forma de practicar la atención y el recuerdo; también puede hacer que el paciente sea consciente de recuerdos y emociones que necesitan ser reconocidos y sobre los que tal vez hay que hablar.
- Cantar y discutir es un método similar que se emplea con algunos pacientes para animarlos a dialogar.

- La técnica que asocia música e imágenes dirigidas es muy popular. Escuchar música se emplea como una fórmula de invocar emociones, cuadros y símbolos para el paciente, es un puente para la exploración y la expresión de los sentimientos.

4.5.13.4 Aplicaciones:

4.5.13.4.1 Música y niños: Al igual que en los adultos, una música puede ayudar a disminuir el estrés, la ansiedad, y el dolor en los niños, es muy adecuada y beneficiosa. Los recién nacidos pueden disfrutar de enormes beneficios a través de la música; así los prematuros mejoran su peso más rápido y un alta hospitalaria más precoz que los que no están expuestos a la música.

4.5.13.4.2 Música y rehabilitación: Los pacientes con lesión cerebral por accidente vascular cerebral, lesión cerebral traumática u otros trastornos neurológicos muestran una mejoría significativa como resultado de la musicoterapia. Existe una teoría de que esto se debe en parte al entrenamiento (sincronización de movimientos con el ritmo de la

música). La práctica constante lleva a mejorar la capacidad motora, los procesos cognitivos y las habilidades del lenguaje.

4.5.13.4.3 Música y ancianos: Los adultos mayores son los más predispuestos a sufrir de ansiedad y depresión, especialmente en los asilos para ancianos. Las enfermedades crónicas que producen dolor son muy frecuentes en esta situación; la música es una excelente forma de ofrecer diversión, relajación, alivio del dolor y la oportunidad de socialización recordando la música que ha sido importante para esa persona. Así en pacientes con enfermedad de Alzheimer, que a veces llegan incluso a centrarse y responder durante algún tiempo, la agitación tan frecuente en esta enfermedad disminuye. En general los ancianos que tocan algún instrumento musical rinden mejor que las personas de la misma edad que no tocan ningún instrumento.

4.5.13.4.4 Música y enfermedad mental: La música puede ser usada como una herramienta para las personas con trastornos mentales o emocionales, especialmente el autismo, con la música algunos

niños autistas se han relacionado con los demás y han mejorado su aprendizaje. Abuso de sustancias, esquizofrenia, paranoia, trastornos de la personalidad, ansiedad y la falta de afecto son algunos de los trastornos que pueden beneficiarse de la musicoterapia, y es en estos grupos de personas donde la música favorece a la integración social de esas personas; aprenden a enfrentarse a los desafíos, reducen el estrés y expresan sus sentimientos.

4.5.13.4.5 Música y enfermos terminales: Dolor, ansiedad y depresión; son las principales preocupaciones de los enfermos terminales. Y todo ello puede mejorar con la musicoterapia, así; la música puede calmar el dolor, por medio de la liberación de endorfina y el favorecimiento de la relajación, también puede dar oportunidad para que el paciente recuerde y hable sobre sus temores como el miedo a la muerte. La música tiene la propiedad de mejorar la respiración rápida de los pacientes ansiosos, además de mantenerlos calmados y tranquilos.

4.5.13.4.6 Música y parto: Las mujeres que utilizan la música, necesitan menos tratamiento farmacológico para el dolor así: la música familiar junto con imágenes positivas en la fase inicial del parto favorece la relajación; escuchar música puede ayudar a la madre a permanecer activa durante el mayor tiempo posible en el parto, además de que la estimulación auditiva rítmica favorece la liberación por parte del cuerpo de endorfinas que son una forma natural de analgésico, la música preferida para esto es la música instrumental. (32)

4.5.14 Yoga: Es una tradición antigua que se remonta a más de 2000 años atrás. (33)

El yoga clásico es un *darīana*, o doctrina teísta, que enfatiza la purificación a través de la meditación. Un yogui, o practicante del yoga, medita para alcanzar la dicha auténtica, que implica un alejamiento del mundo. Los yoguis adoptan la postura corporal que les proporciona la mayor estabilidad y el menor esfuerzo, como la mostrada aquí por este yogui de Kerala, India. La meditación eficaz depende de un cuidadoso control de la respiración y la concentración intensa en un único objeto. El yogui se

esfuerzo para trascender del cuerpo y la materia a través de una firme meditación. (34)

La palabra yoga significa unidad o identidad, es decir, el sentimiento de formar parte de algo. El yoga es uno de los conceptos originales que hoy en día se clasificarían como holísticos. Esto quiere decir que el cuerpo está relacionado con la respiración; que ambos están unidos al cerebro; y que a su vez todo esté vinculado con la mente, que es una parte de la conciencia. Considerando que holístico nos da la idea de esencial y que por lo tanto no se puede ser una persona completa si no se tiene una perspectiva completa de la vida misma.

No es muy difícil darse cuenta de que la mayoría de las enfermedades modernas proceden de un sentimiento de aislamiento: los problemas, los sufrimientos, el sentirnos que estamos separados de los demás. En los últimos cincuenta años se comprende mejor el estrés, en cuyo centro se encuentra el sentimiento de luchar una batalla solitaria contra grandes y a menudo insuperables diferencias. En la actualidad miles de médicos que conocen poco o nada de yoga, recomiendan a sus pacientes que

asistan a clases de yoga para que les ayude a superar problemas relacionados con el estrés. (35)

El yoga otorga como resultado la unión o integración del alma individual con Dios, o el desarrollo de la conciencia espiritual. Es un estado en el que el individuo se siente uno con su entorno vital, mediante un fenómeno psíquico de expansión. (36)

Para muchas personas la palabra yoga evoca la imagen de alguien sentado en postura de loto, con una apariencia relajada. Sin embargo el yoga se traduce a unión de los cabos de la mente, es decir es la capacidad de centrar la mente en un solo punto, sin distracción alguna, sin mencionarse la postura de loto. Al ser una disciplina física el yoga utiliza el cuerpo y la respiración para desarrollar autoconciencia y claridad mental. (37)

Las técnicas del yoga se concentran primero en la salud del cuerpo físico como vía para mejorar el estado mental y emocional y alcanzar finalmente el bienestar espiritual.

4.5.14.1 Beneficios: En la práctica, las técnicas del yoga se concentran primero en la salud del cuerpo físico como guía para mejorar el estado mental y emocional y alcanzar

finalmente el bienestar espiritual. Las posturas y ejercicios de respiración que practica son útiles para el mundo moderno dado que aportan el enfoque de equilibrio para combatir el estrés y las tensiones (38)

El yoga ofrece una actitud ante la vida a partir de la cual se han desarrollado diversidad de prácticas. Ante todo el yoga produce un sentimiento de paz tanto en la mente como en el cuerpo. A su vez este sentimiento estimula tanto los pensamientos como las acciones recordándonos el dicho latino: *Mens sana in corpore sano* (<Una mente sana en un cuerpo sano>) (39).

4.5.14.2 Unir cuerpo y mente: Hoy en día disponemos de innumerables tablas de ejercicios, la mayoría dependen del trabajo con el cuerpo y están poco relacionadas con el ser humano pensante y consciente, por lo tanto esos ejercicios si bien no pueden ser considerados inútiles, sin embargo su valor es extremadamente limitado ya que ignoran el hecho probado de que la mente tiene un considerable efecto sobre el cuerpo.

Practicar el yoga reposa en una palabra simple “equilibrio” equilibrio en todo sentido, representa una moderación equilibrada, ya que no es para alguien que come poco o

come demasiado, no es para alguien que duerme poco o duerme demasiado.

4.5.14.3 Finalidad: La esencia del yoga es estar en el centro conductor de la vida. Uno de los grandes científicos británicos del siglo pasado Sir Arthur Eddington, manifestó “El universo está hecho de la misma materia que la mente”; es decir que el verdadero poder está en la mente, la única área que tanto confunde o preocupa a todo el mundo.

4.5.14.4 Las posturas del yoga: Algunas posiciones pueden ser muy difíciles y además pueden lesionar a los principiantes de tal forma que siempre hay que tomar precauciones antes de adoptar determinadas posturas. Se debe tener cuidado con algunas posturas, las mismas que no pueden ser realizadas cuando una persona tiene fiebre o está con la menstruación.

Algunas personas pueden presentar fatiga y dolor en todo el cuerpo. Esto es debido a que el yoga estira y ejercita los músculos, los tendones, que durante las actividades diarias no se emplean. (40)

4.5.14.5 Práctica: Por lo general no nos gusta hacer cosas regularmente, así por ejemplo a los niños si

constantemente les estamos indicando que se cepillen los dientes al comienzo les parecerá fastidioso, pero a medida que hayan convertido en un hábito ya no se sentirán molestos, por el contrario se sienten muy cómodos al hacerlo.

La práctica regular de varios aspectos del yoga tiene la ventaja añadida de que los beneficios aparecen rápidamente si la disciplina se mantiene, sin embargo, hay dos aspectos principales: el primero es que debe entregarse conscientemente a la práctica, separando un tiempo específicamente para ello y concentrándose completamente. Ya que si solo se ejecutan los ejercicios no se tiene ningún beneficio, estamos tan acostumbrados a hacer una cosa mientras pensamos en otra y esta es precisamente la causa de la ansiedad, la confusión y la mala salud. Diez minutos de yoga bien concentrado, será mejor que una hora o más de ejercicios agitados. El segundo aspecto es que se debe seguir el programa más adecuado, de acuerdo a las necesidades específicas de cada uno, se puede hacer en grupo, seguir una cinta o según un libro pero nunca se debe perder de vista que cada quien somos diferentes y por tanto nuestras necesidades también lo son. Por lo tanto es esencial que

estemos conscientes de esas necesidades y seamos capaces de enfrentarnos a ellas.

4.5.14.6 El yoga y la salud: El objetivo de todas las técnicas del yoga es conseguir el mejor resultado, con la mínima energía, es por ello que, quien quiere practicar el yoga: debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Si tiene alguna razón para creer que su estado de salud afectado, lo primero que debe hacer es consultar con su médico, antes de comenzar a practicar el yoga, además también puede buscar consejo en un profesor de yoga calificado.
- Las personas que estén siendo tratadas de problemas del corazón o hipertensión pueden ser muy beneficiados con la práctica del yoga, pero se debe evitar posturas invertidas y no agotarse demasiado por realizar los ejercicios.
- Los que padezcan hernia de hiato deben evitar las flexiones hacia adelante.
- El asma y la bronquitis pueden mejorar mucho con el yoga. Los asmáticos deben aprender suave y lentamente a prolongar la espiración.

- Los problemas graves de pulmón provocarán daños en los tejidos. Deberán evitarse las técnicas de respiración más fuertes. Sin embargo podrá practicarse con regularidad una respiración natural pausada.
- Si alguna postura causa dolor, será necesario abandonarla lentamente, ya que siempre se debe escuchar al cuerpo y no agotarlo.
- El yoga contrarresta la tensión premenstrual, pero siempre debe pedir el consejo a un especialista.
- Existen muchos libros sobre el yoga y el embarazo, no hay reglas generales ya que las constituciones varían notablemente de una persona a otra. Entonces lo mejor será acudir donde un especialista.

Millones de personas en todo el mundo practican hoy en día el yoga con regularidad, no se ha sabido de ninguna persona que practicando el yoga haya perjudicado su salud, al contrario innumerables cartas dan testimonio de los beneficios que produce.

4.5.14.7 Aprender el control: El control es un aspecto clave del yoga: control del cuerpo, control de la respiración y de la mente, esto puede parecer demasiado para intentarlo, pero no hay otra alternativa. Estar fuera de

control es una alternativa nada atractiva y si lo pensamos la mayoría de problemas que la gente tiene es precisamente por la falta de control.

Así por ejemplo las asanas del hatha yoga presentan una profunda comprensión de las áreas principales de control del cuerpo, incluyendo una comprensión de la importancia crítica de la espina dorsal, la cual no sólo desempeña un papel primordial al mantener el cuerpo derecho, sino que proporciona el canal vital para el sistema nervioso. Mantener la espina dorsal flexible, además de trabajar los músculos del tronco de manera eficaz, constituyen los aspectos centrales de las posturas del yoga. El estiramiento controlado hacia arriba, hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados y las torsiones desempeñan un papel principal.

El resultado de todo esto no es solamente una espalda más flexible y sin problemas, sino también una mejora de la función del aparato digestivo y abdominal y lo más importante es que la respiración eficaz se perfecciona, y esto es el verdadero núcleo de la vida misma.

“Pranayama consiste en la regulación de la inspiración espiración y suspensión de la respiración. Si observas la extensión, duración de esas fases puedes hacer que tu respiración sea más larga y sutil.”

La respiración afecta al concepto de la vida misma, ya que tanto el oxígeno como la fuerza electromagnética del cuerpo son esenciales para la función eficaz del cerebro. Los pensamientos, las actitudes y las emociones están directamente relacionados con el estado del cuerpo y la respiración. Los pensamientos agitados, depresivos o infelices perjudican a la respiración, mientras que, del mismo modo, una respiración pobre estimula los pensamientos agitados, depresivos o infelices. La vida se compone de una serie de momentos altos y bajos, aun que los momentos bajos a veces son demasiados, el equilibrio significa tener momentos altos sin aferrarse a ellos y aceptar los momentos bajos con toda la calma que pueda.(41)

4.5.14.8 Modalidades del yoga: Existen muchas modalidades, pero todas tienen una finalidad o un objetivo común que es: la autorrealización a través del cuerpo y la mente. El Hatha yoga o también Hata yoga es la modalidad

de yoga más conocida en occidente y consta de diversas ramas, cada una de las cuales posee un estilo diferente y características específicas. A continuación enumeramos algunos de los estilos de hatha yoga más enseñados:

- Iyengar Yoga: Requiere gran esfuerzo físico y exactitud anatómica en sus ejercicios, es una excelente práctica terapéutica para personas enfermas o con lesiones.
- Astanga vinyasa Yoga: Es un método que consiste en varias series de secuencias con posturas. Cada postura está conectada a la siguiente a través de una vinyasa. Las series primarias requieren gran esfuerzo físico y la respiración constante calienta el cuerpo, resultando sumamente purificadora.
- Sivananda Yoga: Técnica desarrollada por Swami Sivananda, se trata de una enseñanza espiritual que incluye cantos, meditación, técnicas de respiración, régimen alimentario y consejos de posturas complementarias, las clases pueden variar pero se recomienda una postura de descanso de vez en cuando.
- Viniyoga: Se suele enseñar en grupos reducidos o individualmente, es ideal para los que buscan

beneficios terapéuticos del yoga, los profesores enseñan posturas, técnicas de respiración, filosofía, cantos, en función de la constitución individual de cada alumno. (42)

4.5.14.9 EL HATA YOGA:

“El hata yoga, es una variedad de yoga más ampliamente practicada en muchos países. Es la rama del yoga que se centra en la salud física y el bienestar mental” (43)

La palabra hatha o hata está compuesta por dos palabras Ha y Tha que son los símbolos del sol y la luna. Las palabras sánscritas son Surya por el sol y Chandra para la luna, estos símbolos significan la fuerza positiva o negativa en un sentido electromagnético. El hatha Yoga es el yoga de la fuerza equilibrada y polarizada. El hatha yoga utiliza los asanas que son posturas corporales, además incluye una serie de técnicas de respiración conocidas como pranayama.

La traducción de pranayama es “interrupción de la respiración” y significa una serie de controles conscientes de la respiración que modifica las actividades internas y

que a su vez estimulan o relajan la actividad cerebral tal como se requiera para alguna finalidad específica. Se trata de técnicas respiratorias y la meditación llamada diana para conseguir un cuerpo sano y saludable y una mente clara y tranquila. Existen aproximadamente unas 200 posturas de hata yoga, con muchas variaciones las mismas que actúan dando proporcionalidad a la columna vertebral y además favorecen la circulación en todos los órganos glándulas y tejidos, además las posturas refuerzan y alinean el cuerpo favoreciendo de esta manera el equilibrio y la flexibilidad.

4.5.14.9.1 Beneficios: El hata yoga, la meditación acompañados de una dieta baja en grasa y con el grupo de apoyo, reducen la obstrucción de las arterias coronarias,

Además el yoga es muy útil para reducir los problemas relacionados con el estrés como la hipertensión y el colesterol elevado. Es así que la meditación actualmente es adoptada por muchos profesionales de la medicina para el tratamiento del estrés. Además el hata yoga puede también ser usado por fisioterapeutas para mejorar las incapacidades y las lesiones siendo el yoga por su

suavidad y adaptabilidad un excelente programa de rehabilitación.

Con el yoga se han mejorado los pacientes que padecen de diferentes enfermedades como el asma, dolor de espalda, diabetes, estreñimiento, menopausia, esclerosis múltiple, venas varicosas y el síndrome del túnel carpiano.

Para el yoga la dieta adecuada es la vegetariana y este cambio hace que aumente la longevidad en los pacientes y reduce la enfermedad coronaria.

El yoga practicado como un ejercicio diario mejora la fuerza, la resistencia y la flexibilidad tal es así que las personas que lo practican a diario manifiestan que presentan mejoras en su salud además de que aumenta su capacidad y energía global.

El yoga presenta un componente mental que puede llegar a disciplinar y aclarar la mente, además de que sus beneficios se sienten en todas las facetas de la persona, a sus actitudes, reforzando la autoestima y la autocomprensión.

Una sesión de hata yoga consiste en una serie de posturas físicas y de respiración, las mismas que pueden durar entre 30 minutos y dos horas. Dependiendo de las capacidades y necesidades de cada practicante. El yoga tiene la posibilidad de adaptarse al estado de salud del paciente, de tal forma que cuando por alguna razón no sea posible realizar tal o cual ejercicio, se podrá tranquilamente emplear un programa más corto y más fácil. Lo más recomendable es que se realice todos los días a la misma hora, para que la persona se habitúe a hacerlo, se puede a cualquier hora del día, pero la preferencia de las personas es hacerlo por la mañana como rutina al levantarse, pero otras también prefieren hacerlo al final de cada día como una medida para liberarse del estrés. (44)

4.5.15 Terapia neural: Es un sistema de curación completa que se centra en el alivio del dolor crónico y la enfermedad a largo plazo, esta terapia consiste en la administración de anestésicos locales en las cicatrices, los puntos de acupuntura de los nervios periféricos y de las glándulas. Otros métodos menos invasivos corrigen los cortocircuitos y corrigen la conductibilidad eléctrica del cuerpo.

Los procedimientos más habituales que emplean los expertos en esta terapia consisten en la inyección de procaína, lidocaína, otros anestésicos locales o suero fisiológico. En las cicatrices, glándulas, ganglios, puntos de acupuntura, nervios periféricos, y otros tejidos, con la finalidad de corregir la señalización eléctrica normal que está dañada debida a traumatismos, desintoxicar los tejidos o favorecer la efectividad de determinados fármacos o nutrientes, se inyectan a veces otras sustancias como nutrientes, o medicinas tradicionales diluidas.

Según la terapia neural todas las cicatrices causan algún daño, es por eso que deben ser inyectadas por lo menos una vez, para mejorar la salud del paciente. Un cuadro de tratamiento puede incluir entre 1 a 6 sesiones y la frecuencia de las mismas es de dos por semana.

4.5.15.1 Beneficios: La terapia neural se usa en el tratamiento de algunas problemas de salud como la depresión, desequilibrios hormonales, vértigo, alergias, asma, enfermedades cardíacas, hemorroides, úlceras, problemas intestinales crónicos algunos problemas de la próstata y la vejiga, dolor de cabeza, migraña,

enfermedad de los riñones, artritis, lumbalgia, y otros trastornos de los tejidos blandos.

4.5.15.2 Precauciones: La terapia neural se basa en procedimientos invasivos, es por ello que no puede ser practicada por personas no capacitadas. Esta terapia no se la puede realizar a personas que tengan alergia a los anestésicos locales, ya que puede provocarles una reacción alérgica. Si una persona presenta una enfermedad grave, evitar someterse a la terapia neural, como el único medio de tratamiento, en estos casos, se necesita también consultar a un médico.

Se considera que la terapia neural en algunos casos activa problemas psicológicos reprimidos es por ello que la persona que lleva a cabo la práctica de la terapia neural sea una persona experimentada y preparada para poder enfrentar estas situaciones.

La terapia neural no es posible utilizarla en algunas enfermedades como el cáncer y los trastornos del metabolismo. (45)

4.16 Aromaterapia: Es una rama particular de la fitoterapia, que usa aceites vegetales concentrados

llamados aceites esenciales a los cuales se les atribuyen determinadas propiedades terapéuticas, mismos que cuentan con una capacidad antibiótica en diferentes medidas. Además son utilizados para mejorar la salud física y emocional. A diferencia de la fitoterapia, donde son utilizadas todas las partes de las plantas, en la aromaterapia solo se utilizan los aceites esenciales, los cuales no son ingeridos, sino que se inhalan o aplican en la piel. Cada aceite tiene su aroma natural y es idéntico al aroma de la planta que se produce; cuando se inhala produce la misma sensación que produce la planta al olerla.

4.16.1 Técnica: El principal método de aplicación de los aceites esenciales es a través de una dilución en agua caliente, para que así el vapor del agua mezclado con las esencias se absorban por medio del aparato respiratorio.

Otra de las maneras de aplicación es a través de la piel, utilizando una mezcla de aceites esenciales con aceites vehiculares de acuerdo a la necesidad, ya que la piel se convierte en un vehículo y a la vez un protector para introducir los compuestos y propiedades que las plantas poseen sin tener que correr riesgos de efectos secundarios nocivos.

Estos aceites penetran a través de los pequeños vasos capilares y son transportados a todo el organismo mediante el torrente sanguíneo. El tiempo promedio son 90 minutos y en algunos casos toma tan sólo 30 minutos. Se aplican directamente al área a tratar. También pueden combinarse entre sí y producir sinergias que hagan un efecto más potente y benéfico. Los aceites esenciales no pueden aplicarse directamente sobre la piel ya que son altamente concentrados por lo que será necesario diluirlos en otros aceites o en agua.

También pueden combinarse entre si y producir sinergias que hagan un efecto más potente y benéfico, y es allí precisamente donde entra la ciencia, creatividad y el arte de la aromaterapia al producir diferentes mezclas.

4.16.2 Efectos: Algunos de los efectos de los aceites esenciales:

- Relajantes: amaro, ciprés, clavel, enebro, gálbano, ylang-ylang, cedro, mandarina, manzanilla, mejorana, mirra, nerolí, rosa, sándalo y vetiver.
- Equilibradores: albahaca, bergamota, geranio, incienso y lavanda.

- Estimulantes: angélica, canela, cardamomo, clavo, elemí, eucalipto, hinojo, jengibre, lima, menta, naranja, palmarosa, petit grain, pimienta negra, pino, pomelo y romero.
- Antidepresivos: albahaca, amaro, bergamota, clavel, geranio, ylang-ylang, incienso, jazmín, lavanda, lima, limón, mandarina, manzanilla, naranja, nerolí, pachuli, palmarosa, *petit grain*, pomelo, rosa y sándalo.
- Afrodisíacos: amaro, angélica, canela, cardamomo, cilantro, clavel, clavo, gálbano, ylang-ylang, jazmín, jengibre, madera de cedro, nerolí, pachuli, romero, rosa, sándalo y vetiver.
- Anafrodisíacos: alcanfor, mejorana.
- Estimulantes de la mente: albahaca, cardamomo, cilantro, eucalipto, menta, pino y romero.

4.16.3 Usos: Estas son algunas propiedades de los aceites esenciales más utilizados.

4.16.3.1 Aceite de albahaca: De olor dulce es usado tradicionalmente para la depresión, los dolores de cabeza y para problemas respiratorios.

4.16.3.2 Aceite de árbol de té: Este arbolito es un remedio tradicional de los aborígenes australianos. Al principio se hacía con él una infusión, de donde viene su nombre inglés "Tea tree". Investigaciones recientes han señalado que su aceite puede combatir todo tipo de infecciones.

4.16.3.3 Aceite de jazmín: Tiene un aroma dulce agradable y es usado como relajante "afrodisiaco", como tonificante y para las torceduras.

4.16.3.4 Aceite de lavanda: Aroma dulce y el más usado por sus propiedades antisépticas, "afrodisíacas", relajantes, reconstituyente de tejidos y antipirético.

4.16.3.5 Aceite de Rosa: Agradable aroma lo usan para descontrol sentimental y problemas menstruales. Tiene un aroma dulce y penetrante.

4.16.3.6 Aceite de Sándalo: Aceite con olor a madera el cual es usado como relajante en meditación y para las pieles secas. (46)

5. OBJETIVOS:

Generales:

1. Determinar el nivel de aceptación de la medicina alternativa–complementaria en los estudiantes de medicina.
2. Proponer la introducción de la medicina alternativa–complementaria dentro del pensum de estudios.

Específicos:

1. Determinar el nivel de aceptación de los estudiantes de medicina de la Acupuntura.
2. Conocer el nivel de aceptación de los estudiantes de medicina de la Homeopatía.
3. Establecer el nivel de aceptación de los estudiantes de medicina de la Música y Aromaterapia.
4. Determinar el nivel de aceptación de los estudiantes de medicina de la Fitoterapia o medicina Herbolaria.
5. Establecer el nivel de aceptación de los estudiantes de medicina de la Yoga.
6. Elaborar una propuesta de incorporación de la medicina Alternativa–Complementaria en el pensum de estudios.

6. DISEÑO METODOLÓGICO:

6.1 Tipo y diseño general del estudio: El estudio elegido para la realización de esta investigación es de tipo descriptivo, ya que queremos conocer las características acerca de los conocimientos de la medicina alternativa-complementaria, de los estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca en el año 2009.

6.2. Área de estudio: Provincia del Azuay, cantón Cuenca, parroquia Huayna - Cápac, institución: Escuela de Medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca, estudiantes de primero a quinto año, durante el año lectivo 2008-2009.

6.3 Universo y muestra

6.3.1 Universo: El universo está conformado por 1378 estudiantes aproximadamente, matriculados en la escuela de medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca en el periodo 2008-2009.

6.3.2 Selección y tamaño de la muestra: La muestra está constituida por 379 estudiantes, que corresponden aproximadamente al 30 % del universo. El tamaño de la muestra es representativo, en relación con el gran número de estudiantes que conforman el universo. El porcentaje de la muestra se calculó con el programa Epi Info. El mismo que estará dividido de acuerdo al número de estudiantes que hay en cada año de la carrera. La muestra fue elegida por conglomerado, colocando en un recipiente los nombres de los grupos de cada año, de primero a quinto.

6.4 Procedimientos, técnicas e instrumentos

6.4.1 Procedimiento:

Para conocer cuál es el nivel de aceptación de los estudiantes de medicina sobre la medicina alternativa-complementaria, como la acupuntura, la homeopatía, la fitoterapia; la aromaterapia, la musicoterapia, la yoga, entre otras; se ha aplicado una encuesta a todos los estudiantes, de los dos grupos de cada año, elegidos por sorteo, en la que se abordaron preguntas referentes al grado de aceptación de los diferentes tipos de medicina alternativa-complementaria, así como también su opinión sobre la introducción de esta medicina en su pensum de

estudios. Pero además investigamos el año en el que se encuentra el estudiante, el sexo al que pertenece y su edad, datos que también han sido incluidos dentro de la encuesta.

6.4.2 Técnica: Encuesta.

6.4.3 Instrumento: Cuestionario.

6.5 Variables: Edad, Sexo, Estado civil, Religión, Curso, Acupuntura, Homeopatía, Fitoterapia, Yoga-Meditación, Aroma terapia, Musicoterapia. Ver anexo 2.

7. RESULTADOS

7.1. Cumplimiento del estudio: En el período señalado en el cronograma de este protocolo fueron entrevistados 379 estudiantes de la Escuela de Medicina de los que se obtuvo la siguiente información:

7.2. Características de la Población

Tabla 1

Características de 379 estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca a quienes se interrogó sobre aceptación de la Medicina Alternativa Complementaria. Cuenca, 2009.

Características	Frecuencia	%
Sexo		
Femenino	226	59,6
Masculino	153	40,4
Total	379	100
Edad		
17 a 19 años	98	25,9
20 a 23 años	256	67,5
24 a 27 años	25	6,6
Total	379	100
Estado civil		
Soltero	323	85,2
Casado	43	11,3
Unión libre	4	1,1
Divorciado	7	1,8
Viudo	2	0,5
Total	379	100
Religión		
Católica	328	86,5

Evangélica	10	2,6
Testigo de Jehová	7	1,8
Mormona	3	0,8
Ninguna	31	8,2
Total	379	100

Fuente: formulario de investigación

Elaboración: autoras

La distribución de la población de estudio por género dio mayor porcentaje a las mujeres (59,6%).

El promedio de edad de los encuestados fue de $20,8 \pm 1,9$ años entre un mínimo de 17 y un máximo de 27 años. El grupo de 20 a 23 años fue el 67,5% del total. Por sobre los 24 años hubo únicamente un 6,6%.

El 85,2% de los encuestados fueron solteros. Los casados fueron el 11,3%. Se reconocieron todos los estados civiles pero en porcentajes mínimos.

Según la religión de los estudiantes, los católicos fueron el 86,5%. Evangélicos, Testigos de Jehová y mormones, juntos, fueron menos del diez por ciento. Uno de cada 12 entrevistados señaló no tener religión.

7.3. Preferencias hacia las Medicinas Alternativas Complementarias (MAC)

Tabla 2

Distribución, según preferencias hacia las MAC, de 379 estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca a quienes se interrogó sobre aceptación de la Medicina Alternativa Complementaria. Cuenca, 2009.

Aceptación de las Medicinas Alternativas	Frecuencia	%
Acupuntura	90	29,5
Yoga-meditación	70	23,0
Homeopatía	45	14,8
Musicoterapia	40	13,1
Aromaterapia	31	10,2
Fitoterapia	29	9,5
Total	379	100

Fuente: formulario de investigación

Elaboración: autoras

La Acupuntura (29,5%) y el Yoga-meditación (23,0%) fueron las formas de Medicina Alternativa Complementaria más preferidas.

Uno de cada diez encuestados eligió la homeopatía, la musicoterapia, la aromaterapia o la fitoterapia.

7.4. Sobre la Acupuntura

Tabla 3

Distribución, según preferencias hacia las MAC, de 379 estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca a quienes se interrogó sobre aceptación de la Acupuntura. Cuenca, 2009.

Aceptación de la Acupuntura	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
¿Cree que es apropiado su uso?	40 (10,6)	60 (15,8)	241 (63,6)	24 (6,3)	14 (3,7)
¿Asistiría al especialista en acupuntura?	37 (9,8)	55 (14,5)	161 (42,5)	78 (20,6)	48 (12,7)
¿Cree que es perjudicial para la salud?	9 (2,4)	14 (3,7)	94 (24,8)	110 (29,0)	152 (40,1)
¿Considera	14 (3,7)	44	164	72	85

que el resultado es mejor que la medicina convencional ?		(11,6)	(43,3)	(19,0)	(22,4)
¿Prefiere la medicina convencional a la acupuntura?	130 (34,3)	93 (24,5)	90 (23,7)	32 (8,4)	34 (9,0)
¿Ha usado la acupuntura?	10 (2,6%)	24 (6,3)	61 (16,1)	35 (9,2)	249 (65,6)
¿Evitaría el uso de la acupuntura?	36 (9,5)	46 (12,1)	95 (25,1)	79 (20,8)	123 (32,5)

Fuente: formulario de investigación

Elaboración: autoras

El 79,4% de los entrevistados (n = 301) conocía lo que es la acupuntura. Un 10,6% tuvo la seguridad de lo apropiado de su aplicación y un 3,7% consideró a los resultados de la acupuntura mejor que la medicina convencional.

Un 2,6% aseguró haber tenido experiencias con el uso de la acupuntura y un 9,5% se mostró opuesto a su uso.

Únicamente el 2,4% cree que la acupuntura es perjudicial para la salud.

7.5. Sobre el Yoga-meditación

Tabla 4

Distribución, según preferencias por el Yoga-meditación, de 379 estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca a quienes se interrogó sobre aceptación del Yoga-Meditación. Cuenca, 2009.

Aceptación del Yoga-meditación	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
¿Cree que es apropiado su uso?	109 (28,8)	100 (26,4)	137 (36,1)	20 (5,3)	13 (3,4)
¿Asistiría al especialista en yoga-	68 (17,9)	100 (26,4)	144 (38,0)	38 (10,0)	29 (7,7)

meditación?					
¿Cree que es perjudicial para la salud?	9 (2,4)	22 (5,8)	67 (17,7)	70 (18,5)	211 (55,7)
¿Considera que el resultado es mejor que la medicina convencional?	30 (7,9)	54 (14,2)	161 (42,5)	71 (18,7)	63 (16,6)
¿Prefiere la medicina convencional al yoga?	80 (21,1)	81 (21,4)	123 (32,5)	48 (12,7)	47 (12,4)
¿Ha usado el yoga-meditación?	22 (5,8)	34 (9,0)	80 (21,1)	71 (18,7)	172 (45,4)
¿Evitaría el uso del yoga-meditación?	22 (5,8)	32 (8,4)	66 (17,4)	81 (21,4)	178 (47,0)

Fuente: formulario de investigación

Elaboración: autoras

El 72,8% de los entrevistados (n = 276) conocía lo que es el yoga-meditación. Un 28,8% cree que es apropiada su aplicación y un 7,9% consideró a los resultados del yoga-meditación mejores que la medicina convencional.

Un 5,8% ha tenido experiencias con el uso de esta forma de tratamiento.

Un 5,8% se mostró opuesto al yoga-meditación y un 2,4% cree que es perjudicial para la salud.

7.6. Sobre la Homeopatía

Tabla 5

Distribución, según preferencias por la homeopatía, de 379 estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca a quienes se interrogó sobre aceptación de la Homeopatía. Cuenca, 2009

Aceptación de la Homeopatía	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
¿Cree que es apropiado su uso?	30 (7,9)	75 (19,8)	181 (47,8)	54 (14,2)	39 (10,3)
¿Asistiría al especialista en homeopatía?	26 (6,9)	47 (12,4)	151 (39,8)	98 (25,9)	57 (15,0)
¿Cree que es perjudicial para la salud?	16 (4,2)	36 (9,5)	112 (29,6)	101 (26,6)	114 (30,1)
¿Considera que el resultado es mejor que la medicina convencional?	22 (5,8)	43 (11,3)	131 (34,6)	83 (21,9)	100 (26,4)
¿Prefiere la medicina convencional	87 (23,0)	83 (21,9)	102 (26,9)	51 (13,5)	56 (14,8)

a la homeopatía?					
¿Ha usado la homeopatía?	19 (5,0)	52 (13,7)	89 (23,5)	52 (13,7)	167 (44,1)
¿Evitaría el uso de la homeopatía?	39 (10,3)	47 (12,4)	98 (25,9)	81 (21,4)	114 (30,1)

Fuente: formulario de investigación

Elaboración: autoras

El 22,7% (n = 86) manifestó que sí conoce de lo que trata la homeopatía. Un 7,9% se inclinó por la validez de su aplicación y un 5,8% consideró a los resultados de la homeopatía mejor que la medicina convencional.

El 5% señaló que ha tenido experiencias con la terapéutica homeopática.

Un 10,3% se mostró opuesto a su uso y el 4,2% cree que la homeopatía es perjudicial para la salud.

7.7. Sobre la Musicoterapia

Tabla 6

Distribución, según preferencias por la Musicoterapia, de 379 estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca a quienes se interrogó sobre aceptación de la Musicoterapia. Cuenca, 2009.

Aceptación de la Musicoterapia	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
¿Cree que es apropiado su uso?	106 (28,0)	85 (22,4)	151 (39,8)	26 (6,9)	11 (2,9)
¿Asistiría al especialista en musicoterapia?	57 (15,0)	93 (24,5)	137 (36,1)	53 (14,0)	39 (10,3)
¿Cree que es perjudicial para la salud?	11 (2,9)	19 (5,0)	52 (13,7)	84 (22,2)	213 (56,2)
¿Considera que el resultado es mejor que la medicina convencional?	31 (8,2)	41 (10,8)	148 (39,1)	74 (19,1)	85 (22,4)

¿Prefiere la medicina convencional a la musicoterapia?	102 (26,9)	61 (16,1)	124 (32,7)	45 (11,9)	46 (12,1)
¿Ha usado la musicoterapia?	26 (6,9)	33 (8,7)	115 (30,3)	56 (14,8)	149 (39,3)
¿Evitaría el uso de la musicoterapia?	14 (3,7)	24 (6,3)	71 (18,7)	75 (19,8)	195 (51,5)

Fuente: formulario de investigación

Elaboración: autoras

La musicoterapia fue conocida por el 78,9% (n = 299) de los entrevistados. Un 28% cree que es apropiada su aplicación y un 8,2% consideró a los resultados de la musicoterapia mejores que la medicina convencional.

La musicoterapia como experiencia de haberla usado fue señalada por el 6,9%.

Un 3,7% se mostró opuesto a esta forma de tratamiento y un 2,9% cree que es perjudicial para la salud.

7.8. Sobre la Aromaterapia

Tabla 7

Distribución, según preferencias por la Aromaterapia, de 379 estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca a quienes se interrogó sobre aceptación de la Aromaterapia. Cuenca, 2009.

Aceptación de la Aromaterapia	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
¿Cree que es apropiado su uso?	52 (13,7)	81 (21,4)	183 (48,3)	41 (10,8)	22 (5,8)
¿Asistiría al especialista en aromaterapia?	35 (9,2)	71 (18,7)	155 (40,9)	67 (17,7)	51 (13,5)
¿Cree que es perjudicial para la salud?	9 (2,4)	19 (5,0)	68 (17,9)	101 (26,6)	182 (48,0)

¿Considera que el resultado es mejor que la medicina convencional?	13 (3,4)	41 (10,89)	139 (36,7)	81 (21,4)	105 (27,7)
¿Prefiere la medicina convencional a la aromaterapia ?	101 (26,6)	87 (23,0)	93 (24,5)	49 (12,9)	49 (12,9)
¿Ha usado la aromaterapia ?	15 (4,0)	27 (7,1)	86 (22,7)	51 (13,5)	199 (52,5)
¿Evitaría el uso de la aromaterapia ?	22 (5,8)	34 (9,0)	106 (28,0)	74 (19,5)	143 (37,7)

Fuente: formulario de investigación

Elaboración: autoras

Conocía la aromaterapia el 77,8% de los entrevistados (n = 295). El 13,7% cree que es apropiada su aplicación y un

3,4% consideró a los resultados de la aromaterapia mejores que los efectos de la medicina convencional.

Un 4% ha tenido experiencias con su uso.

Un 5,8% se mostró opuesto a la aromaterapia y un 2,4% cree que es perjudicial para la salud.

7.9. Sobre la Fitoterapia

Tabla 8

Distribución, según preferencias por la Fitoterapia, de 379 estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca a quienes se interrogó sobre aceptación de la Fitoterapia. Cuenca, 2009.

Aceptación de la Fitoterapia	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
¿Cree que es apropiado su uso?	75 (19,8)	91 (24,0)	142 (37,5)	33 (8,7)	38 (10,0)
¿Asistiría al especialista en fitoterapia?	63 (16,6)	92 (24,3)	124 (32,7)	53 (14,0)	47 (12,4)

¿Cree que es perjudicial para la salud?	14 (3,7)	18 (4,7)	113 (29,8)	107 (28,2)	127 (33,5)
¿Considera que el resultado es mejor que la medicina convencional ?	17 (4,5)	59 (15,6)	139 (36,7)	87 (23,0)	77 (20,3)
¿Prefiere la medicina convencional a la fitoterapia?	74 (19,5)	90 (23,7)	107 (28,2)	66 (17,4)	42 (11,1)
¿Ha usado la fitoterapia?	60 (15,8)	85 (22,4)	99 (26,1)	35 (9,2)	100 (26,4)
¿Evitaría el uso de la fitoterapia?	22 (5,8)	26 (6,9)	103 (27,2)	80 (21,1)	148 (39,1)

Fuente: formulario de investigación

Elaboración: autoras

La fitoterapia era conocida por el 54,4% de los encuestados (n = 206). El 19,8% cree que es apropiada su aplicación y un 4,5% consideró a los resultados de la fitoterapia mejores que los efectos de la medicina convencional.

El 15,8% tenía experiencias con su uso terapéutico.

Un 5,8% se mostró opuesto a la fitoterapia y un 3,7% cree que es perjudicial para la salud.

7.10. Sobre la inclusión de las MAC en el currículo de la Escuela de Medicina

Tabla 9

Preferencias de 379 estudiantes de la Escuela de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca para inclusión de la Medicina Alternativa Complementaria en el currículo de la Escuela de Medicina. Distribución según género y grupos de edad. Cuenca, 2009.

Preferencias	Debe incluirse	No debe
---------------------	-----------------------	----------------

			incluirse	
	N	%	N	%
<i>Según género</i>				
Estudiantes mujeres	189	49,9	37	9,8
Estudiantes varones	116	30,6	37	9,8
Total	305	80,5	74	19,5
<i>Según grupos de edad</i>				
17 a 19 años	77	20,3	21	5,5
20 a 23 años	204	53,8	52	13,7
24 a 27 años	24	6,3	1	0,3
Total	305	80,5	74	19,5

Fuente: formulario de investigación

Elaboración: autoras

El 49,9% de las mujeres y el 30,6% de los varones, 80,5% en total, expresaron a través de la encuesta, que la Medicina Alternativa Complementaria debe incluirse en el currículo de la Escuela.

Por grupos de edad, la mayoría de estudiantes precisaron que las MAC deben incluirse en el currículo. Del 80,5% que se manifestó a favor de la inclusión los más numerosos fueron los estudiantes de 20 a 23 años (53,8%).

Uno de cada cinco estudiantes encuestados (19,5%) no estuvo a favor de la inclusión.

8. DISCUSIÓN:

Históricamente, la medicina como el arte y la ciencia de curar y prevenir enfermedades, hace su aparición en el escenario humano como respuesta al sufrimiento por el quebranto de la salud. Y las primeras prácticas fueron a través de múltiples formas que evolucionadas encuentran su máxima expresión en las primeras civilizaciones humanas: Mesopotamia, Egipto, América Precolombina, India y China. Esta medicina primitiva caracterizada por una doble vertiente, empírica y mágica, con un patrón cultural a base de: exorcismos, plegarias y ofrendas con rituales de curación frecuentes que buscan congraciar al paciente con la divinidad o librarlo del demonio que le acecha, da origen a la medicina técnica de hoy que continúa en pleno desarrollo como lo conocemos en nuestros días.

Pero en su evolución no todo ha sido misterio, importantes arsenales como más de doscientas cincuenta plantas curativas, así como el uso de algunos minerales y de varias

sustancias de origen animal respaldan las prácticas médicas ancestrales (19).

Bajo este entendimiento histórico, entonces, la medicina complementaria viene a ser realmente la medicina técnica de hoy. Pero hasta en el campo de las denominaciones parece que las ciencias aplicadas a la medicina le ganaron el espacio al concepto y la fitoterapia, la acupuntura, la homeopatía y el yoga han pasado a ser medicina alternativa complementaria. De otro lado, dado que estas prácticas son producto de la cultura de los pueblos donde se originaron y desarrollaron, a estas disciplinas se las conoce como medicina oriental en oposición a medicina de occidente, término con el que se identifica a esta mitad del planeta que se ha tecnificado con la herencia del racionalismo lógico de los griegos y cuyo liderazgo lo mantienen los esquemas anglo-sajones.

En la práctica médica actual en todo el mundo y contando con la “anuencia” de la OMS, organismo garante de la salud del planeta, todas las formas de terapéutica tienen un espacio asegurado. Esto ha permitido no sólo interesarse en las antiguas alternativas sino también en nuevas y así como van las cosas en una interacción de algunas

disciplinas juntas. Precisamente este trabajo se cumplió dentro de este ámbito y los resultados son concordantes con las percepciones actuales del ejercicio médico: buscar el beneficio del paciente recurriendo a la diversidad.

Esta exploración realizada en una población estudiantil con una muestra de 379 participantes es una información orientadora hacia una nueva forma de accionar del profesional de la salud que durante décadas ha estado hermetizado por la medicina farmacológica, consumidora de dispositivos electromagnéticos de alta tecnología como la mejor manera de hacer medicina y despreciadora de los “otros saberes” que por su lado no han renunciado a contribuir al bienestar de la humanidad en muchas formas. Tampoco se trata de restar valor a la tecnología ni menos al desarrollo de las ciencias biológicas y químicas que nos ofrecen cada vez mejores adelantos, se trata más bien de retomar las opciones válidas en todos los espacios y utilizarlas adecuadamente. Este es el acuerdo de actualidad.

Las diferencias entre terapéutica alternativa y medicamentos convencionales es ampliamente conocida. La medicina convencional depende mucho de los datos

acumulados a través de exploraciones y pruebas de sangre y otras herramientas de diagnóstico. La terapia alternativa no investiga hechos sino investiga el problema a través de los síntomas y otras condiciones físicas de una persona. En la medicina convencional, los informes y los resultados suelen ser exactos. Sin embargo, en la medicina alternativa tal precisión no se puede obtener. La medicina convencional trata a menudo sólo el problema y en muchos casos no corrige la causa real. Por ejemplo, una persona podría estar sufriendo de enfermedades del corazón y la causa real podría estar en otro ámbito. En la medicina convencional sólo se trata la enfermedad del corazón, pero lo que realmente todos queremos, como pacientes, es salud en su dimensión total, es decir en la unidad biopsicosocial.

Todas estas consideraciones, sin ser muchas ni las únicas, han llevado a grupos de investigadores en algunos países a interesarse por este enfoque de la diversidad desde la visión de la complementariedad en la terapéutica de la enfermedad.

En una investigación piloto realizada en la Universidad de Mac Máster en Ontario, Canadá, publicada en el 2007,

fueron entrevistadas 26 personas entre Médicos Residentes y Estudiantes de Medicina. El estudio midió los conocimientos y las actitudes de los encuestados frente al uso de la fitoterapia por parte de sus pacientes. Las respuestas revelaron un desconocimiento extremo de los participantes sobre el valor de la fitoterapia aunque el 80% de sus pacientes utilizaban medicina herbaria. A decir de los encuestados menos del 10% de ellos tenían competencia sobre el tema para responder las inquietudes de sus pacientes (20).

9. CONCLUSIONES

En el período señalado en el cronograma de este protocolo fueron entrevistados 379 estudiantes de la Escuela de Medicina de los que se pueden deducir las siguientes conclusiones:

- La distribución de la población de estudio por género, se determina que más de la mitad son mujeres.
- El promedio de edad de los encuestados/as fue de $20,8 \pm 1,9$ años entre un mínimo de 17 y un máximo de 27 años. El grupo de 20 a 23 años fue aproximadamente las dos terceras partes del total.

Por sobre los 24 años el porcentaje de investigados fue mínimo.

- La mayoría de los encuestados fueron solteros. Los casados fueron pocos.
- Según la religión de los estudiantes, los católicos fueron la mayoría. Evangélicos, Testigos de Jehová y mormones, juntos, fueron pocos. Uno de cada 12 entrevistados señaló no tener religión.
- Sobre las preferencias hacia las Medicinas Alternativas Complementarias (MAC): La Acupuntura y el Yoga-meditación fueron las preferidas.
- Sobre la Acupuntura: La mayoría de los entrevistados conocía lo que es la Acupuntura. Un porcentaje mínimo también, aseguró haber tenido experiencias con el uso de la acupuntura. Únicamente el 2,4% cree que la acupuntura es perjudicial para la salud.
- Sobre el Yoga-meditación: Un alto porcentaje de los entrevistados conocía lo que es el yoga-meditación.

Un aproximadamente la cuarta parte cree que es apropiada su aplicación y un cerca de la doceava parte consideró a los resultados del yoga-meditación mejores que la medicina convencional. Un porcentaje mínimo ha tenido experiencias con el uso de esta forma de tratamiento. O se mostró opuesto al yoga-meditación.

- Sobre la Homeopatía: Cerca de la quinta parte de los entrevistados manifestó que sí conoce de lo que trata la Homeopatía. Un porcentaje muy bajo se inclinó por la validez de su aplicación y un porcentaje mínimo consideró a los resultados de la Homeopatía mejor que la medicina convencional. El porcentaje muy bajo señaló que ha tenido experiencias con la terapéutica homeopática. Cerca de la décima parte de los entrevistados se mostró opuesto a su uso y el 4,2% cree que la homeopatía es perjudicial para la salud
- Sobre la Musicoterapia: Un porcentaje alto de los entrevistados conoció que es la musicoterapia. Cerca de la tercera parte cree que es apropiada su aplicación y un porcentaje bajo consideró a los resultados de la musicoterapia mejores que la

medicina convencional. La musicoterapia como experiencia de haberla usado fue señalada por un bajo porcentaje de los entrevistados.

- Sobre la Aromaterapia: Un alto porcentaje de los entrevistados conocía que es la Aromaterapia. La séptima parte cree que es apropiada su aplicación y un porcentaje mínimo consideró a los resultados de la Aromaterapia mejores que los efectos de la medicina convencional. Ha tenido experiencias con su uso. O se mostró opuesto a la aroma terapia.
- Sobre la Fitoterapia: La fitoterapia era conocida por un poco más de la mitad de los encuestados. La quinta parte cree que es apropiada su aplicación y un mínimo porcentaje de entrevistados consideró a los resultados de la fitoterapia mejores que los efectos de la medicina convencional.
- Sobre la inclusión de las MAC en el currículo de la Escuela de Medicina: La mitad de las mujeres y casi la tercera parte de los varones entrevistados expresaron que la Medicina Alternativa Complementaria debe incluirse en el currículo de la

Escuela. Por grupos de edad, la mayoría de estudiantes precisaron que las MAC deben incluirse en el currículo. De ellos un poco más de la mitad estuvieron entre edades comprendidas entre 20 a 23 años. Uno de cada cinco estudiantes encuestados no estuvo a favor de la inclusión.

10. RECOMENDACIONES:

Si consideramos que la mayoría de los estudiantes encuestados de la escuela de Medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca, manifiestan la necesidad de implementar la medicina alternativa complementaria como parte del pensum de estudios, y además de concluir que de entre las diferentes técnicas de la Medicina alternativa-complementaria las más aceptadas han sido la acupuntura y el Yoga-meditación. Recomendamos incluir a la Acupuntura como parte de la malla curricular de la carrera. Lo cual responde a una necesidad sentida no sólo por la mayoría de los estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca, sino a las necesidades de la comunidad tanto a nivel local, como nacional y mundial. Pensamos que debe ser la acupuntura la que se incluya, primero por ser la más escogida y también porque al ser el yoga y la

meditación prácticas de realización personal que por ende mejoran la salud en general, muy bien pueden ser aprendidos y practicados por todos dentro o fuera de la escuela de medicina. La Acupuntura en cambio es una práctica utilizada para mejorar las dolencias de los pacientes que debe ser realizada por profesionales médicos preparados científicamente, atendiendo al principio de diversidad y complementariedad en la medicina.

10.1 Diseño de propuesta:

Introducir la Acupuntura como parte de la propuesta curricular en la carrera de Medicina en la Universidad de Cuenca.

10.1.1 Materia: ACUPUNTURA

10.1.2 Introducción:

La acupuntura es una de las técnicas terapéuticas más eficaces para recuperar la salud del ser humano y para prevenir sus enfermedades. Con ella ha sido tratada desde hace milenios gran parte de la población mundial (solo China, cuenta con la quinta parte de la población global).

Pero además, es una de las medicinas más antiguas que existen. Los textos sobre acupuntura más antiguos de los que se tienen referencia son los 32 libros que componen el Nei King, de los que los más populares son So Owenn y Ling Shu, textos estos que mando confeccionar el emperador chino Hoang Ti hace aproximadamente 4.500 años.

10.1.2.1 Acupuntura Médica.

La Acupuntura es una técnica ancestral, que consiste en estimular, puntos específicos en los canales energéticos del cuerpo, utilizando agujas muy finas, que incentivan la capacidad curativa de las personas equilibrando las corrientes de energía.

La Acupuntura nace de la Medicina Tradicional China, se fundamenta en pautas holísticas, una lógica no lineal y una fenomenología no reduccionista, ya que se observan los fenómenos como un todo integrado con el objetivo de alcanzar la armonía con la naturaleza.

Desde esta observación empírica se fue elaborando el conocimiento de los distintos puntos de acupuntura y sus efectos en el organismo humano.

¿Por qué Médica? Porque solo el médico puede hacer un diagnóstico integral de lo que al paciente le sucede, solicitar estudios complementarios cuando corresponde, hacer un pronóstico de recuperación donde se le informará que beneficios reales puede obtener de una terapia con Acupuntura, e integrar otros recursos en su tratamiento si su condición clínica lo requiere.

- La terapia con Acupuntura es para mayores de 15 años
- Se utilizan agujas estériles y desechables.
- No presenta reacciones adversas.

Las agujas se mantienen puestas entre 20 y 30 minutos en forma superficial en los puntos de acupuntura escritos por la Medicina Tradicional China desde hace más de 2.000 años y que se han utilizado en Occidente desde el Siglo XVII.

La Acupuntura es parte de la Medicina Complementaria que ha experimentado un auge espectacular en todo el mundo, a raíz del encuentro entre los paradigmas oriental y occidental contribuyendo a tratar de forma holística e integral diferentes dolencias.

La eficacia de la acupuntura en el tratamiento de dolores agudos y crónicos y de otras enfermedades está ampliamente documentada:

- Dolores de cuello (tortícolis), hombro, espalda, cintura, rodillas, ciática lumbalgia, migrañas y dolores de cabeza, artritis (particularmente osteoartritis), neuralgias, (neuralgia del trigémino) y lesiones de nervios, bursitis, codo de tenista, espasmos músculo-esqueléticos, esguinces y fatigas músculo-tendinosas.
- Hipertensión, asma, bronquitis, alergias nasales, desorden en la menstruación.
- De gran ayuda en problemas psicológicos como depresiones nerviosas, insomnio, tensión, estrés y control del peso corporal.
- Estudios han demostrado la eficacia de la acupuntura en ciertos casos de la pérdida de la audición, tinitus, enfermedades dermatológicas, hipertensión y problemas gastrointestinales como gastritis, úlceras, colitis, indigestiones, etc., así como en alteraciones cardiovasculares, génito-urinarias, infecciosas y metabólicas.
- Los éxitos conseguidos por la acupuntura en el campo de la terapia anti-tabaco y anti-drogas están ampliamente documentadas.

La efectividad de la acupuntura ha sido comprobada con investigaciones científicas y la Organización Mundial de la Salud ha validado su eficacia.

10.1.3 Objetivos:

10.1.3.1 General:

Proporcionar al médico los fundamentos teóricos y prácticos de la acupuntura que les permita su utilización como una alternativa para tratar la salud integral de los pacientes.

10.1.3.2 Específicos:

- Proporcionar a los estudiantes un conjunto de conocimientos, principios, métodos y técnicas propios de la acupuntura para el tratamiento de las dolencias de los pacientes.
- Encaminar a descubrir y analizar la enfermedad del paciente utilizando las técnicas de valoración propias de esta ciencia (toma de pulsos, valoración auricular etc.).
- Proporcionar al médico las herramientas necesarias para que confeccione el tratamiento (elija los puntos a

tratar) conforme a los resultados que haya obtenido con la valoración pulsológica. Y el posterior seguimiento de la evolución de la enfermedad según este procedimiento.

10.1.4 Carga horaria: Antes de definir el horario revisaremos el pensum de la carrera:

PENSUM

Propedéutico	
Materia	Horas
Biología	6
Bioquímica	6
Morfología	10
Salud y Sociedad	4
Primer Año	
Materia	Horas
Morfología	576
Biología	192
Bioquímica	192
Salud y Sociedad	128

Primeros Auxilios	64
Total Horas	1152
Segundo Año	
Materia	Horas
Fisiología	384
Microbiología	128
Parasitología	64
Inmunología	64
Historia de la Medicina	32
Bioestadística	128
Psicología	64
Psicopatología	64
Total Horas	928
Tercer Año	
Materia	Horas
Semiología	320
Farmacología	224
Metodología de la Investigación	160
Patología Estructural	144
Patología Clínica	96

Imagenología	64
Total Horas	1018
Cuarto Año	
Materia	Horas
Clínica: Transmisibles, Digestivo, Cardiorrespiratorio, Reumatología, Neurología, Nefrología, Endocrinología, Hematología, Oncología, Dermatología	800
Psiquiatría	48
Epidemiología	96
Inglés II	64
Total Horas	1018
Quinto Año	
Materia	Horas
Gineco-Obstetricia	208
Pediatría	208
Administración Salud	32
Cirugía y Cirugía Experimental	160
Anestesiología	64
Oftalmología	64
Otorrinolaringología	64

Traumatología	64
Urología	64
Medicina Legal	48
Total Horas	976
Internado	
Materia	Horas
Clínica	980
Cirugía	980
Pediatría	980
Gineco-Obstetricia	980
Ciclo Comunitario	480
Total Horas	4400

Revisando la carga horaria y el pensum en general pensamos que se podría incluir en cuarto y quinto año, con unas 100 horas aproximadamente de clases teóricas y prácticas.

10.1.5 Metodología:

Formación teórica complementada con una amplia dedicación a sesiones prácticas. Programa de contenidos a nivel científico, con la participación de prestigiosos

profesionales de nuestra ciudad, pero se podrá también contar con el apoyo de profesionales nacionales e internacionales mediante la implementación de seminarios.

Se preparará a los futuros médicos, siguiendo los cánones tradicionales de esta ciencia. Así pues, se les enseñará a descubrir y analizar la enfermedad del paciente utilizando las técnicas de valoración propias de esta ciencia (toma de pulsos, valoración auricular etc.) para después, y en base al resultado de dicha valoración, enseñarle a que él mismo confeccione el tratamiento (elija los puntos a tratar) conforme a los resultados que haya obtenido con la valoración pulsológica. Y el posterior seguimiento de la evolución de la enfermedad según este procedimiento

10.1.6 Posibles capítulos:

Capítulo 1: Historia de la Acupuntura.

Capítulo 2: Técnica de la Acupuntura.

Capítulo 3: Fisiología y Fisiopatología de los 5 reinos mutantes.

Capítulo 4: El Octograma de Fu Shi: Estudio de los canales extraordinarios.

Capítulo5: Estudio particular de las vías del Sanjiao y Ximbao.

Capítulo6: Los 20 senderos y sus valles.

Capítulo7: Elementos de prevención y diagnóstico.

Capítulo 8: Historia de la Enfermedad.

Capítulo9: Los elementos terapéuticos.

Capítulo 10: Patología general y sistemas de regulación.

Capítulo 11: Módulos de regulación.

10.1.7 Responsable:

Profesor de la Facultad de Medicina que conoce la Acupuntura.

11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. BARQUIN, A. Historia de la Medicina. 7ma. ed. Barcelona-España. Ediciones Obelisco. 2001. Pág. 10
2. BARQUIN, A. Ídem. Pág. 12
3. LANDIVAR, J. Historia de la Medicina. 1era. ed. Cuenca-Ecuador. Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias Médicas. 2004. Pág. 21
4. BARQUIN, A. Op. cit. Pág. 67
5. BARQUIN, A. Op. cit. Pág. 83
6. ACHIG, D. Historia de las Prácticas Médicas en Cuenca-Ecuador. 1era. ed. Cuenca. Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias Médicas, 2007. Pág. 85.
7. BARNES, P. Powell-Griner, E. McFann, K. Nahin, R. Medicina Complementaria y Alternativa usada en adultos. 3era. ed. Washington - Estados Unidos. Editorial Olympia. 2002. Pág. 54
8. NCCAM (National Center for Complementary and Alternative Medicine), National Institutes of Health. 9000 Rockville Pike Bethesda, Maryland 20892 USA. Disponible en: <http://nccam.nih.gov/espanol/informaciongeneral/>.
9. NCCAM. Ídem.

10. HUNEKE, W. Impletoterapia y otros procedimientos de Terapia Neural. 1era. ed. Sao Paulo-Brasil. Omniversidad de América. 2006. Pág. 173.

11. NCCAM. Op. cit.

12. ACADEMIA DE MEDICINA TRADICIONAL CHINA, Fundamentos de Acupuntura, 6ta. ed. México. Editorial Francisco Méndez. 2003. Pág 36-38.

13. ACADEMIA DE MEDICINA TRADICIONAL CHINA. Ídem. Pág 71.

14. NATURAMEDIC. 2008. Disponible en: <http://www.naturamedic.com/homeopatia.htm>

15. RECKEWEG, HEINRICH. Homotoxicología - enfermedad y curación con terapias antihomóticas. 2 da. ed. Alemania. Editorial Mecano. 2002. Pág. 13

16. DETINIS, L. Semiología Homeopática. 2da. ed. Buenos Aires-Argentina. Editorial Albatros.1998. Pág. 36.

17. NATURAMEDIC. Op cit.

18. VARIOS AUTORES. Enciclopedia de las Medicinas Alternativas.1era ed. España. Editorial Océano. Pág 366

19. RECKEWEG, HEINRICH. Op cit. Pág 14,15
20. VARIOS AUTORES, Op cit, Pág 1054.
21. RECKEWEG, HEINRICH. Op cit. Pág 16
22. PHILLIPS STEVENS JR. Magical Thinking in Complementary and Alternative Medicine. Skeptical Inquirer Magazine. 2001
23. MASTER CHOA KONG SUI. La ciencia antigua y el arte de la sanación pránica. 1era. ed. Editorial Hispanoamérica casa editorial. 2006. Pág 2-20
24. NCCAM Op. cit.
25. BARREIRO, N. Curación con Ayuda de la naturaleza. 1era. ed. Bogotá- Colombia. AR S. 2003. Pág. 7.
26. FERNANDIZ Sagrera. Enciclopedia de la medicina natural. "Plantas Medicinales". 1 era. Ed. Editorial Osiris editores S.A. Colombia. Pág 17-23.
27. MOINA GINNO. Plantas y medicina tradicional de Pucará. Cuenca. 2000.

28. FERNANDIZ Sagrera. Op cit. Pág 7-22.
29. VARIOS AUTORES, Op cit, Pág 1056.
30. BETES DEL TORO, M. Fundamentos de Musicoterapia. 2da. ed. Madrid. Morata. 2000. Pág 8.
31. VARIOS AUTORES, Op cit, Pág 1054
32. VARIOS AUTORES, Op cit, Pág 1056-1057.
33. DE ROSE, M. Tratado de Yôga, Yôga Shástra. 1era. ed. Sao Paulo-Brasil. Carrenho Ltda. 2007. Pág 10.
34. MICROSOFT ENCARTA. Yoga. 2009. Microsoft Corporation.
35. KENT Howard. El Yoga Fácil. 2da, ed. Editorial Libsa. Madrid. 2001. Pág 10-12.
36. DE ROSE, M. Tratado de Yôga, Yôga Shástra. Op cit. Pág 15.

37. FRASER, T. Yoga. 1era. ed. Londres-Reino Unido
Duncan Baird Publishers. 2002. Página 10.

38. FRASER, T. Yoga. Ídem. Pág. 8

39. KENT Howard. El Yoga Fácil. 2da, ed. Editorial Libsa.
Madrid. 2001. Pág 13

40. VARIOS AUTORES. Op cit. Pág 1568.

41. KENT Howard. El Yoga Fácil. 2da, ed. Editorial Libsa.
Madrid. 2001. Pág 15

42. FRASER, T. Yoga. Op cit. Pág 33-34

43. FRASER, T. Yoga. Op cit. Pág 707

44. KENT Howard. El Yoga Fácil. 2da, ed. Editorial Libsa.
Madrid. 2001. Pág 8

45. VARIOS AUTORES, Op cit, Pág 1569.

46. NORMAN SHEALY. Enciclopedia Ilustrada de Remedios Naturales. 1era. ed. Editorial Könemann. España. 2005.

12. ANEXOS

ANEXO #1
INSTRUMENTO

NIVEL DE ACEPTACIÓN DE LA MEDICINA ALTERNATIVA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE MEDICINA.					
EDAD	SEX	M	F	Curso:	Religión:
	O				
Dirección:				Estado Civil:	
ACUPUNTURA					
¿Qué entiende por acupuntura?					
.....					
.....					
	Siem pre	Casi siem pre	A vece s	Ca si nun ca	Nunca
Cree que es apropiado su uso					
Asistiría donde el médico especialista en acupuntura.					
Cree que es perjudicial para la salud la acupuntura.					
Considera que el resultado es mejor que el de la medicina convencional.					
Prefiere la medicina convencional a la acupuntura					
Ha usado la acupuntura					
Evitaría el uso de la acupuntura.					
HOMEOPATÍA					
¿Qué entiende por homeopatía?					
.....					
.....					
	Siem pre	Casi siempre	A vece s	Casi nunca	Nun ca

Cree que es apropiado su uso					
Asistiría donde el médico especialista en homeopatía.					
Cree que es perjudicial para la salud la homeopatía.					
Considera que el resultado es mejor que el de la medicina convencional.					
Prefiere la medicina convencional a la homeopatía.					
Ha usado la homeopatía.					
Evitaría el uso de la homeopatía.					
AROMA TERAPIA					
¿Qué entiende por aromaterapia?					
.....					
.....					
	Siem pre	Casi siempre	A vece s	Casi nunca	Nun ca
Cree que es apropiado su uso					
Asistiría donde el médico especialista en aromaterapia.					
Cree que es perjudicial para la salud la aromaterapia.					
Considera que el resultado es mejor que el de la medicina convencional.					
Prefiere la medicina convencional a la aroma terapia					
Ha usado la aroma terapia					
Evitaría el uso de la aromaterapia.					

FITOTERAPIA					
¿Qué entiende por fitoterapia?					
	Siem pre	Casi siempre	A vece s	Casi nunca	Nun ca
Cree que es apropiado su uso					
Asistiría donde el médico especialista en fitoterapia.					
Cree que es perjudicial para la salud la fitoterapia.					
Considera que el resultado es mejor que el de la medicina convencional.					
Prefiere la medicina convencional a la fitoterapia					
Ha usado la fitoterapia					
Evitaría el uso de la fitoterapia.					
YOGA – MEDITACIÓN					
¿Qué entiende por yoga?					
	Siem pre	Casi siempre	A vece s	Casi nunca	Nun ca
Cree que es apropiado su uso					
Asistiría donde el médico especialista en yoga.					
Cree que es perjudicial para la salud el yoga.					
Considera que el resultado es mejor que el de la medicina convencional.					

Prefiere la medicina convencional a el yoga					
Ha usado el yoga					
Evitaría el uso del yoga.					
MUSICOTERAPIA					
¿Qué entiende por musicoterapia?					
	Siem pre	Casi siempre	A vece s	Casi nunca	Nun ca
Cree que es apropiado su uso					
Asistiría donde el médico especialista en musicoterapia.					
Cree que es perjudicial para la salud la musicoterapia.					
Considera que el resultado es mejor que el de la medicina convencional.					
Prefiere la medicina convencional a la musicoterapia					
Ha usado la musicoterapia					
Evitaría el uso de la musicoterapia.					
CONSIDERA QUE SE DEBE INCLUIR LA MEDICINA ALTERNATIVA COMPLEMENTARIA DENTRO DEL PENSUM DE ESTUDIOS				SI	NO
SI RESPONDIÓ QUE SÍ ¿CUÁL LE GUSTARIA CONOCER?					
Acupuntu ra <input type="checkbox"/>	Homeopat ía <input type="checkbox"/>	Músico- terapia <input type="checkbox"/>	Aromater apia <input type="checkbox"/>	Fitoterapi <input type="checkbox"/>	Yoga- med <input type="checkbox"/> ón

INSTRUCTIVO PARA LLENAR LA ENCUESTA:

- Llene los datos informativos.
- Marque con una X en el casillero que usted considere correspondiente

ANEXO #2

Operacionalización de las variables:

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Sexo	Condición orgánica masculina o femenina de los animales y las plantas.			Masculino
				Femenino
Curso	En un centro de estudios es el tiempo señalado para asistir a las lecciones correspondientes a ese nivel		Años de estudio	Primero
				Segundo
				Tercero
				Cuarto
				Quinto
Edad	Tiempo que una persona ha vivido, a contar desde que nace	Biológica	Años cumplidos	17 a 19 años
				20 a 22

				años
				23 a 25 años
Estado civil				Soltero
				Casado
				Divorciado
				Viudo
				Unión libre
Residencia	Lugar en el que vive una persona.			Urbana
				Rural
Religión	Creencias acerca de la divinidad.			Católico
				Evangélico
				Testigo de Jehová
				Cristiano
				Ateo

				Otros
Acupuntura	Técnica terapéutica que consiste en clavar agujas en el cuerpo humano.	Conocimiento	Conoce de que se trata	Si
				No
		Actitud	Si considera apropiado su uso	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
			Asistencia al médico acupunturista	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
		Si la considera	Siempre	

			perjudicial para la salud	Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
			Si el resultado es mejor que de la medicina convencional	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
		Práctica	Prefiere la convencional a la acupuntura	Nunca
				Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi

				nunca
				Nunca
			Ha usado la acupuntura	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
				Evitaría el uso de la acupuntura
			Casi siempre	
			A veces	
			Casi nunca	
			Nunca	
Homeopatía	Sistema curativo que aplica a las enfermedades	Conocimiento	Conoce de que se trata	Si
				No
		Actitud	Si	Siempre

	<p>, en dosis mínimas, las mismas sustancias que en mayores cantidades, producirían al hombre sano síntomas iguales o parecidos a los que se trata de combatir.</p>		considera apropiado su uso	e
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
			Asistencia al médico homeópata	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
			Si la considera perjudicial para la salud	Siempre
				Casi siempre
				A veces

				Casi nunca
				Nunca
			Si el resultado es mejor que de la medicina convencional	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
	Nunca			
	Práctica	Prefiere la convencional a la Homeopática	Siempre	
			Casi siempre	
			A veces	
			Casi nunca	
			Nunca	
Ha usado la Homeopat		Siempre		
Casi				

			ía	siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
			Evitaría el uso de la homeopatía	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
Aromaterapia	Utilización médica de aceites esenciales.	Conocimiento	Conoce de que se trata	Si
				No
		Actitud	Si considera apropiado su uso	Siempre
				Casi siempre
				A veces

				Casi nunca
				Nunca
			Asistencia al aromaterapeuta	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
			Si la considera perjudicial para la salud	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
				Si el resultado

			es mejor que de la medicina convencional	Casi siempre		
				A veces		
				Casi nunca		
				Nunca		
	Práctica			Prefiere la convencional a la aromaterapia	Siempre	
					Casi siempre	
					A veces	
					Casi nunca	
					Ha usado la aromaterapia	Nunca
						Siempre
						Casi siempre
						A veces
				Casi		

				nunca
				Nunca
			Evitaría el uso de la aromaterapia	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
Fitoterapia	Tratamiento de las enfermedades mediante plantas y sustancias vegetales.	Conocimiento	Conoce de que se trata	Si
				No
		Actitud	Si considera apropiado su uso	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
	Asistencia	Siempre		

			al fitoterapeuta	e
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
			Si la considera perjudicial para la salud	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
			Si el resultado es mejor que de la medicina convencional	Siempre
				Casi siempre
				A veces

				Casi nunca
				Nunca
		Práctica	Prefiere la convencional a la fitoterapia	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
			Ha usado la fitoterapia	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
		Evitaría el uso de la	Siempre	
			Casi	

			fitoterapia	siempre	
				A veces	
				Casi nunca	
				Nunca	
El Yoga	Conjunto de disciplinas destinadas a la perfección espiritual.	Conocimiento	Conoce de que se trata	Si	
				No	
		Actitud	Si considera apropiado su uso	Siempre	
				Casi siempre	
				A veces	
				Casi nunca	
				Nunca	
				Asistencia al yogui	Siempre
					Casi siempre
					A veces

				Casi nunca
				Nunca
			Si la considera perjudicial para la salud	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
			Si el resultado es mejor que de la medicina convencional	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
			Práctica	Prefiere la convencional a la
Casi				

			yoga	siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
			Ha usado el yoga	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
			Evitaría el uso del yoga	Nunca
				Siempre
				Casi siempre
				A veces
	Casi nunca			

				Nunca
Musicoterapia	Empleo de la música con fines terapéuticos.	Conocimiento	Conoce de que se trata	Si
				No
		Actitud	Si considera apropiado su uso	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
			Asistencia al musicoterapeuta	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
Si la considera	Siempre			

			perjudicial para la salud	Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
			Si el resultado es mejor que de la medicina convencional	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
		Práctica	Prefiere la convencional a la musicoterapia	Nunca
				Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi

				nunca
				Nunca
			Ha usado la musicoterapeuta	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca
			Evitaría el uso de la musicoterapia	Siempre
				Casi siempre
				A veces
				Casi nunca
				Nunca

INCORPORACIÓN DE LA MEDICINA ALTERNATIVA- COMPLEMENTARIA AL PENSUM DE ESTUDIOS

Incorporación de la MAC al pensum de estudios		Presencia en el pensum	Se debe incluir a la medicina alternativa-complementaria dentro del pensum de estudios	Si
				No
MAC, que incluimos dentro del pensum	Colocar la MAC dentro de la malla curricular	Rama de la MAC	Cuál de las ramas de la MAC debe estudiarse	Acupuntura
				Homeopatía
				Musicoterapia
				Aromaterapia
				Fitoterapia
				Yoga
				Otras: cual