

Salud plena

a través de la medicina integrativa

Conversación con Irene Sánchez Moreno*

Elena Anajanci Burguete Zúñiga

Resumen: En entrevista, la investigadora Irene Sánchez nos muestra cómo el tratamiento de la salud humana desde la integración del cuerpo, mente y alma es la base de la medicina integral. A partir del equilibrio entre estos componentes, y trabajando de forma preventiva, se puede evitar el desarrollo de muchas enfermedades.

Palabras clave: medicina integral, salud, calidad de vida.

* Extracto de la entrevista transmitida en abril de 2024 en "Voces de la ciencia desde el sur mexicano", <https://open.spotify.com/episode/6X4HjwoR3AlloQMDcUAspG>

Maayat'aan (maya): Ma'alob toj óolal yéetel muuch' chuka'an ts'aak wáaj integrativa. Tsikbal yéetel Irene Sánchez Moreno

Kóom ts'íibil meyaj: Ich tsikbal k'áat chi'e, le xka'ansaj Irene Sáncheze'ku ye'esik to'on bix u muuch'ts'a'akal u toj óolal wíinik pa'atelayéetel u wíinkilal, u tuukul bey xan u yóol, ti'ku jeets'el le muuch'chuka'an ts'aak wáaj integral. Wayaan jeets'óolil ichil le óoxp'éelo'oba', yéetel wa ku kanáanta'al ma' u tsa'ayal k'oja'anilo'obe'ku béeytal u xu'ulul u loobil ya'abach k'oja'anilo'ob.

Áantaj t'aano'ob: muuch' chuka'an ts'aak, toj óolal, utsil kuxtal.

Bats'i k'op (tsotsil): Yutsilal kuxlejaj ta stunesel lek chapal k'elel poxtael. Slo'il ya'yej Irene Sánchez Moreno

Ya'yejal vun ta cha'oxbel k'op: K'alal lajyich' jak'bel ya'yej ti bijil ants Irene Sánchez ta xak' jkiltik k'u x-elan slekil yip poxtael k'alal me ta xich' stsakel ta muk' bek'talil, chinabil xchi'uk ch'ulelal ti ja' jech stunesoj o tael ti lek chapal k'elel poxtaele. K'alal me ta spas sba ta jmoj xchi'uk ta ko'ol ti va'ayike, xchi'uk me jech ta xich' pasel k'alal mu'yuk to chamele, ja' te mu xich' tael o k'usiuk epal chameletik.

Jbel cha'bel k'opetik tunesbil ta vun: lek chapal k'elel poxtael, kuxlejaj, slekil ch'iel k'opojel.

Es normal querer sentirnos bien, tener mayor energía, mejor estado de ánimo y ser más saludables; sin embargo, la rutina del día a día causa un fuerte impacto en la calidad de nuestra vida presente y futura. Por esto es importante tomar conciencia de los hábitos que nos llevan a desarrollar enfermedades crónico-degenerativas. En 1948, la Organización Mundial de la Salud concluía que “la salud es el estado de bienestar físico, emocional y social de un individuo”. Este concepto, muy similar al de salud integral, es el estado del bienestar ideal que se alcanza cuando existe un equilibrio dinámico entre lo físico, biológico, emocional, mental, espiritual y social. En la presente entrevista, abordamos el tema con Irene Sánchez Moreno, investigadora del Departamento de Salud de El Colegio de la Frontera Sur (ECOSUR), Unidad San Cristóbal.

¿Qué es la medicina integrativa?

Es un término complejo, pero podemos decir que su punto de partida es visualizar al ser humano de manera completa y multidimensional para lograr su salud. Se diferencia de la medicina convencional porque no busca el tratamiento, sino restablecer la salud reintegrando el funcionamiento multidimensional de la persona.

¿Cuándo surge?

Para las culturas occidentales nace en la década de 1990, pero para las culturas originarias es un resurgimiento, podría ser in-

cluso un acto de justicia. Implica devolverle su importancia a la cosmovisión humana ancestral sobre las formas de curarse y de recuperar la salud. Entonces, consiste en la recuperación de la salud del ser humano a través de sus dimensiones corporal, emocional y mental, además de las sociales y familiares, en situaciones cotidianas y extraordinarias. Para la medicina occidental todo esto es nuevo y necesario, dada la ineficacia de sus formas para atender diversas enfermedades, sobre todo las crónicas.

¿Se relaciona con la medicina alternativa y tradicional?

Así es. En la reunión de 1979 de Alma Ata, en donde se dieron encuentro los Estados miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se reconoció la urgencia de retomar el conocimiento ancestral para atender las enfermedades que la medicina occidental no resolvía. Desde los años setenta empezamos una crisis sanitaria y dado que los esquemas sanitarios oficiales no nos han conducido a soluciones posibles, el problema se ha desbordado en los padecimientos crónicos, como la obesidad, diabetes, cardiopatías, hipertensión, y más recientemente, enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad, en grupo etarios cada vez más jóvenes.

¿Qué aspectos de la salud humana trata la medicina integrativa?

Su campo de aplicación es muy amplio, pero quienes la practicamos reconocemos

que es apropiado tratar las urgencias por la vía de la medicina oficial. Seguimos el mismo precepto de la medicina ortodoxa: curar sin hacer daño, salvar y priorizar la vida. Si la persona pasa por una condición crítica como una fractura o un infarto, es mejor que se atienda con los protocolos de urgencia y después dé paso a la medicina integrativa. De hecho, esta es ideal para la fase preventiva. En este papel es una valiosa herramienta para las instituciones de salud, y puede convertirse en una estrategia efectiva de las políticas nacionales para reducir las cifras de enfermedades crónico-degenerativas. A veces se reduce la medicina integrativa al plato del buen comer, la jarra del buen beber o al ejercicio, pero va más allá. Impacta en diferentes dimensiones y escalas de la realidad: el contexto cultural, espiritual, político, económico y familiar, cómo se procesa la información, cómo se siente y el estado en que se recibe un acontecimiento en el cuerpo.

Hay un conocimiento reciente que permite que observemos cómo se vincula la cultura, la familia, la relación de pareja, el momento que se vive, la genética, la biología, el ambiente contaminado y demás factores conectados con la salud o enfermedad; se trata de las ciencias de la complejidad. La inflamación crónica es un proceso complejo e inicial en importantes padecimientos, está relacionada con la depresión y las enfermedades neurodegenerativas y el cáncer, entre otras. Mediante las ciencias de la complejidad se están desentrañando las relaciones

moleculares que llevan a esta condición, así podremos saber en qué momento de la vida, con qué patrones conductuales y hábitos de consumo están involucrados; cómo es que afectan la alimentación, el ejercicio, las relaciones interpersonales e inclusive lo que consumimos en las redes sociales. Todo es un concierto que tiene que ver con el estado general de la salud, incluida la mental.

¿Cuál es la perspectiva general de la medicina integrativa?

Cuando se acude con el médico por un dolor estomacal, él revisa la zona abdominal, presiona y puede valorar si hay inflamación o dolor, pregunta si has evacuado y cuestiona por el estilo, pero difícilmente te preguntará cómo te sientes de ánimo, qué pasa en tu vida, qué te preocupa. La medicina integrativa tendrá que impulsar que en un consultorio de medicina general se incluyan estas preguntas, pues con ellas una persona empieza la sanación, que es un proceso diferente al de la curación. Es decir, podemos curar una úlcera gástrica, pero no estamos sanando porque la perso-

na permanece preocupada y puede seguir generando alteraciones en el estómago e incluso en el intestino. Actualmente, 9 de cada 10 personas padecen trastornos digestivos; si supiéramos manejar mejor el estrés, estas cifras se reducirían.

Así, para consolidar una cultura de atención en salud más eficaz, la medicina integrativa debe posicionarse como parte de la medicina preventiva, e incluso se podría llegar al punto de no medicar. Nuestra propia experiencia, después de 13 años, es que la persona, gradual o súbitamente, suele requerir de menor medicación de ansiolíticos o de hormonas para regular el funcionamiento tiroideo, ya que comprende lo que le está sucediendo y conecta con todos los elementos de su vida y de su contexto, de modo que puede manejar mejor el estrés y tomar decisiones de mayor beneficio.

¿Qué ventajas tiene la medicina integrativa?

Es muy eficaz. Desde la década de 1990, Estados Unidos ha hecho inversiones millonarias para realizar más investigacio-

nes; se han dado cuenta de que es una herramienta poderosa y efectiva. Además, la medicina integrativa congenia con políticas nacionales como las del México actual porque es pertinente culturalmente, es sensible a la diversidad de cosmovisiones y recupera la historia subsumida por cinco centurias en nuestro país.

Francisco Vaca y su equipo, en su artículo "La salud pública del México prehispánico...", muestran que era un sistema eficiente, en parte porque la alimentación era sana, concomitante de una vida rica espiritualmente. Según esa investigación, la cosmovisión señalaba que el ser humano tiene tres centros importantes y la enfermedad se originaba en un desequilibrio del cerebro, el corazón o el hígado. El cerebro como la conexión con las divinidades y el proceso de pensar; el corazón como el centro energético y emocional del ser humano, y el hígado como el sitio de transformación y administración de los niveles de energía y divinidad del cuerpo. Desde su perspectiva, la ciencia moderna respalda este conocimiento. Otro dato significativo en la concepción de la salud pública es que los enfermos se transformaban en personas privilegiadas por la atención que recibían; no eran abandonadas ni excluidas de la sociedad, sino que se les integraba y abastecía buscando que pronto recuperaran su salud.

¿A qué retos se enfrenta la medicina alternativa?

En realidad, "medicina alternativa" es un concepto impuesto por la medicina hegemónica; la medicina farmacológica se ha autoproclamado como central y todo lo demás es periférico, alterno o puede no existir. La medicina integrativa ni siquiera figura como un concepto legal en la normativa mexicana, pero subyace a nivel cultural, es parte de una cosmovisión completa del ser humano, considerando que existe una interrelación de las personas con su ambiente y su rico mundo espiritual. Cabe añadir que este mundo espiritual consiste en comprender los aspectos sutiles de la vida y percibir nuestros



Explicación a una joven de su estado de microcirculación mediante capillaroscopia.

ARCHIVO IRENE SÁNCHEZ MORENO

sentimientos, emociones y pensamientos en el contexto de construcción de la salud o de la enfermedad.

Son muchos los retos, pero ya hay investigaciones importantes que apuntan hacia el poder de la medicina integrativa. Las grandes inversiones de Estados Unidos dan cuenta de la importancia de este modelo de atención. Europa también está en ese camino, aunque enfrentada a la ambivalencia política de una mejor salud para su población, pero sin afectar la economía del sector farmacológico. En la primera cumbre de la medicina tradicional celebrada en agosto del pasado 2023, en Gandhinagar, India, autoridades sanitarias de la Organización Mundial de la Salud declararon a esta medicina como la primera opción a nivel mundial que atiende a la humanidad. En ese sentido, el especialista Nigenda y su equipo, en 2001 publicaron que, de no existir estas formas de atender a las personas, los sistemas sanitarios de América Latina colapsarían, dada la demanda de atención. Visto así, la ruta es la validación científica de estas prácticas y su legalización en las naciones, aunque algunas van más adelantadas, como Chile, Brasil, Nicaragua y Cuba. México debe apresurar sus políticas para aprovechar la riqueza de saberes, si es que queremos sistemas sanitarios eficaces y sostenibles.

¿Qué investigaciones se están realizando en este tema?

Actualmente estamos trabajando en una investigación para identificar el contexto multidimensional en el que se presenta la enfermedad. Por decir algo, si se padece de diabetes, es importante entender que existe una serie de circunstancias que condujeron a esa enfermedad. En este sentido, desde la biomedicina se puede conjeturar que una persona que llega a la obesidad tendrá como secuela una irregularidad hormonal con un punto climático: no metabolizar el azúcar y no alcanzar niveles adecuados de insulina, declarándose la diabetes. Pero hay ciertos huecos en la



Taller a jóvenes de "Sé Líder" sobre la integralidad en el liderazgo.

estadística en donde podemos filtrar ciertas preguntas: ¿todas las personas obesas son diabéticas? No. ¿Hay personas diabéticas delgadas? Sí. ¿Qué pasa entonces? La enfermedad no aparece como un evento fortuito, sino que lo hace en un contexto particular relacionado con un estrés específico. Una persona no padece un infarto solo porque tiene altos niveles de triglicéridos y colesterol, sino que también se debe a que sufre de estrés en su vida personal. Lo mismo sucede con la diabetes. Precisamente por esto, porque no se incluye el factor del estrés de las personas como parte del padecimiento, de manera preventiva debemos educarnos para vivir mejor.

Nuestra investigación en ECOSUR considera el contexto multidimensional en el que se presenta la enfermedad aguda o crónica. Una persona, cuando es diabética, no está manifestando todo el tiempo esa alteración, sino que vive episodios, como pequeños picos de mal funcionamiento hormonal. Caracterizar el contexto multidimensional de los episodios agudos o crónicos nos dará elementos para atender y prevenir mejor esas enfermedades.

Otra investigación en proceso es la de una estudiante de posgrado sobre la resiliencia, un complejo mecanismo que los seres humanos tenemos para amortiguar los impactos del estrés. En este caso revisamos cómo los jóvenes migrantes realizan su recorrido, cómo manejan el estrés y las dificultades que enfrentan; cómo lo hacen desde su pensar, su sentir y contexto familiar, el cual es muy importante reconocer.

Otra estudiante de doctorado investiga la sintomatología depresiva en adultos mayores extrabajadores agrícolas, en una aplicación con el modelo de salud y medicina comunitaria para revertir ese padecimiento. El objetivo es no recurrir a la medicación, sino usar estrategias naturales para que el adulto mayor viva mejor y tome conciencia de cómo restablecer su salud mental.

¿Cuál puede ser el futuro de la salud y la medicina integrativa?

A mí me gusta ser positiva. Puede ser algo muy prometedor para un contexto como el de ECOSUR. No solo es un trabajo del Departamento de Salud, sino de todos: quienes estudian la agroecología están a favor de la salud; quienes atienden cuestiones culturales, de educación y de género también contribuyen a una salud integral del individuo y de los grupos humanos; quien estudia la conservación de nuestros sistemas ecológicos está apoyando a lograr una buena forma de vivir. El gran reto es, sigue siendo y será, que nos comuniquemos entre las distintas áreas del conocimiento para lograr un mayor impacto en las personas y en los trabajos de investigación que realizamos. ☺

Elena Anajanci Burguete Zúñiga es integrante del área de Comunicación Social y Divulgación de la Ciencia en El Colegio de la Frontera Sur, Unidad San Cristóbal (San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, México) | enaburguete@ecosur.mx