

# Medicina Unificada

---

**Dra. Graciela Cristóbal**  
**Otorrinolaringóloga**  
**Cirugía Cabeza y Cuello**  
**Nuevo Enfoque en Prevención**

---

## RESUMEN

Salud es un estado de equilibrio.

Luego de conocer de qué se enferman y mueren los uruguayos llegamos a la conclusión que no estamos ante un problema estrictamente biológico, sino mas complejo, que incluyen elementos emocionales o psicológicos y también sociales.

Nuestra propuesta es promover una terapia que abarque cuerpo, mente y espíritu.

## PALABRA CLAVE

Medicina Unificada

Indicadores sociales de salud

## SUMMARY

Health is a state of balance.

Soon as known the way that Uruguayan people become ill and die, we arrive to the conclusion that we are not only in front of a strictly biological problem, but more complex that includes emotional elements or psychological ones and also social ones. Our proposal is to promote a therapy that includes body, mind and spirit.

## KEY WORD

Unified Medicine

Social indicators of health

---

## SALUD ES UN ESTADO DE EQUILIBRIO

No se puede separar el organismo del medio ambiente, tenemos que considerar el segmento del mundo en que vivimos como una parte nuestra; adonde vamos, llevamos una especie de mundo con nosotros.

La OMS en 1946 definió la salud: como un estado completo de bienestar físico, mental y social.

## ¿DE QUE SE ENFERMAN LOS URUGUAYOS?

- Hipertensión arterial: 24 a 47 %., no controlados 70 %
- Sobrepeso: hombres 40 %, mujeres 30 %
- Obesidad: hombres 17 %, mujeres 18 %
- Accidentes de trabajo: 30.000 anuales
- Accidentes de tránsito: 70.000 anuales (8800 víctimas lesionadas o muertas)  
75 % en Montevideo
- Violencia doméstica: 25.000 llamadas anuales
- Consumo de sustancias psicoactivas  
Alcohol 78,5 %  
Tranquilizantes 11,4 %

- Marihuana 3,9 % (100.000 personas)
- Abuso de alcohol: 320.000 personas por lo menos una vez al mes
- HIV – Sida: 5106 casos hasta el 2003
- Tuberculosis: tasa de incidencia 19 x 100.000 habitantes
- Hantavirus: 11 casos confirmados hasta 2003
- Leptospirosis: 184 casos confirmados hasta 2003
- Dengue: 2 casos confirmados hasta 2003, se registró en Río Negro, Soriano, Treinta y Tres, Salto y Artigas

## **¿DE QUE SE MUEREN LOS URUGUAYOS?**

- Entre 1 a 39 años – primer causa – accidentes
- Entre 40 a 69 años – primera causa: tumores  
segunda causa: cardiovasculares
- A partir de los 70 años
  - En hombres: primera causa: cardiovasculares (31,3 %)  
segunda causa: tumores (24,7 %)
  - En mujeres: primera causa: cardiovascular (39,3 %)  
segunda causa: tumores (22,1 %)

Según la tasa de mortalidad por cáncer ajustada por edad, Uruguay se ubica en el contexto internacional hombre: lugar 14 (pulmón, próstata); mujeres: lugar 8 (mama, colon y recto). Hoy la principal causa de muerte en adolescentes son no precisamente médicas, sino accidentes (sobre todo de tránsito y suicidios ambas suman 50%). Para la población general las principales causas son las enfermedades cardiovasculares. O sea que ya no es un problema estrictamente biológico, sino más complejo, que incluyen elementos emocionales, psicológicos y también sociales.

Por lo tanto nos referiremos al ser integral (global) con un aspecto físico o corporal, emocional o psicológicos, energético y espiritual.

*Cuando las distintas funciones humanas se conjugan de un modo equilibrado, se produce lo que llamamos SALUD.*

Si una de las funciones perturba la armonía del conjunto, se rompe el equilibrio y entonces hablamos de enfermedad. Enfermedad significa la pérdida de la armonía o también el trastorno de un orden hasta ahora equilibrado.

Esta pérdida del equilibrio interno se manifiesta como síntoma. El síntoma es una señal que pretende interrumpir nuestro proceder habitual, avisarnos de una anomalía y obligarnos a hacer una indagación.

Tal vez a lo que deberíamos atender no es al síntoma sino a la persona.

Debido a los numerosos desafíos que supone el cáncer estoy convencida de la importancia que tiene mantenerse abierto a todas aquellas posibilidades que pueden mejorar la calidad de vida.

El mejor método es aquel que combina lo mejor de la medicina y la tecnología moderna con las prácticas mente – cuerpo que permite el acceso a nuestra farmacia interior.

Si los métodos mente – cuerpo son capaces de reducir la necesidad de tomar algunos medicamentos o disminuye efectos secundarios de aquellos que tienen que tomar necesariamente, gracias a que activan la propia farmacia interior de cada persona, desempeñan un papel muy valioso para estas instancias.

Una vez mas nos encontramos con la idea de utilizar las herramientas correctas para la tarea adecuada. Exploraremos algunas circunstancias comunes en los que los métodos

mente – cuerpo en combinación con la atención médica standard aporta el mayor beneficio.

## EL ARSENAL MEDICO CONTRA EL CANCER

**Cirugía, quimioterapia y radioterapia** constituyen la médula del tratamiento moderno contra el cáncer.

**Cirugía:** la cirugía es probablemente el tratamiento mas antiguo conocido para la extirpación de tumores. En uno de los clásicos textos antiguos que se remonta a hace mas de 2500 años se describe una variedad de procedimientos quirúrgicos diferentes para extirpar masas anormales del cuerpo.

El objetivo de la cirugía moderna contra el cáncer es doble: confirmar el diagnóstico y extirpar el tejido maligno. Cuando el cáncer se ha desplazado al tejido linfático se extirpan los nódulos linfáticos que pone en evidencia la extensión del tumor.

A veces la cirugía reduce el volumen tumoral para que otros tratamientos complementarios sean mas efectivos.

El Dr. David Simon (Médico Neurólogo – Estudiante de Antropología), director del Chopra Center, recomienda según su experiencia que si se tiene previsto someter a un paciente a cirugía, debe ser preparado con el cuerpo y con la mente.

Aconseja en el preoperatorio: dieta sencilla y saludable, procurando recibir vitaminas antioxidantes.

Beber abundantes zumos de fruta y verdura fresca con la adecuada cantidad de fibras.

Masajes con aceite enriquecido con vitamina E sobre la zona operativa.

Pedir apoyo a la familia.

Ejercicios guiados de medicación.

**Radioterapia:** La radioterapia se remonta al descubrimiento de los rayos X en 1895 por Marie y Pierre Curie. A veces se usan medicamentos que hacen a las células tumorales para la RT.

Preparando al paciente para la radioterapia, el Dr. Simon aconseja:

Meditación.

Aplicar a la piel aceites de coco o de oliva.

Comer alimentos nutricionalmente vitales.

Ingesta de hierbas.

Dedicar tiempo a descansar y crear espacios que le permitan conectar con su ambiente regular de una forma natural.

**Quimioterapia:** Muchas personas que afrontan el cáncer experimentan un comprensible temor a los medicamentos de la quimioterapia ya que provocan fuertes efectos secundarios debido a que su impacto tóxico sobre las células cancerosas se extiende también a las células sanas.

En algunos tipos de leucemia, y de linfomas, estos medicamentos se administran con la intención de curar a la persona de su cáncer. En otras situaciones se combinan con radiación y cirugía con la expectativa de eliminar el cáncer por completo. En otras circunstancias los citostáticos se utilizan en forma paliativa.

### Afrontar la quimioterapia

Uno de los rasgos humanos más característicos es que estamos dispuestos a aceptar la incomodidad a corto plazo ante la posibilidad de obtener un beneficio a largo plazo. Nos

sometemos voluntariamente a los efectos de potentes medicamentos que producen angustiosos efectos secundarios cuando estamos convencidos de que sus beneficios superan sus riesgos.

Las personas que se someten al tratamiento contra el cáncer experimentan a menudo tres problemas de anticipación y relacionados entre sí: ansiedad, náuseas y supresión inmunitaria.

Uno de los primeros estudios en descubrir cómo nuestra interpretación de una experiencia puede influir sobre nuestra inmunidad fue el realizado por el Dr. Robert Ader hace más de 20 años. Este expuso a ratas de laboratorio a agua endulzada con sacarina, inmediatamente después les inyectó ciclofosfamida que provocó notables efectos secundarios (náusea, vómitos y depresión inmunitaria). Varios días después se expuso a las ratas de nuevo al agua con sacarina y no tardaron en presentar vómitos y una notable supresión de su función inmunitaria sin haber recibido el citostático, o sea que se veía un condicionamiento que las llevó a repetir esta sintomatología (habían aprendido que el agua endulzada era nociva para ellas).

El lado bueno de esta historia es que podemos condicionar a las células de nuestro sistema inmunitario para que respondan positivamente, del mismo modo que las podemos condicionar negativamente. Al asociar sonidos, sensaciones, vistas, olores y sabores con una experiencia afirmadora de la vida, podemos desconectar los efectos nocivos que tiene el stress sobre nuestro sistema inmunitario.

Nuestra farmacia interna responde continuamente a nuestras interpretaciones del mundo como algo nutritivo o tóxico. Con la debida conciencia, podemos crear nuevas asociaciones para generar sustancias químicas curativas que nos ayuden en nuestro viaje hacia la integridad completa.

## **DOLOR Y SUFRIMIENTO**

La causa más común de dolor es la producida por el propio tumor; afortunadamente en la actualidad disponemos de muchos medicamentos efectivos contra el dolor, que van desde anti-inflamatorios no narcóticos a los opiáceos y desde parches analgésicos de liberación lenta a potentes narcóticos inyectables. Cuando se aplica la medicación correcta en el momento adecuado se puede controlar bien la mayor parte del dolor. El verdadero desafío consiste en cómo alcanzar el máximo alivio del dolor con el mínimo de efectos secundarios (estreñimiento, alteraciones del estado de ánimo, alertamiento).

Si se consigue mejorar el sueño, eliminar y reducir la ansiedad, por medio de ejercicios de meditación, dietas adecuadas, hierbas. Gracias a estos y otros métodos mente-cuerpo se puede alejar el dolor del punto central de su conciencia y reducir su necesidad de tomar analgésicos a una tercera parte de lo que tomaba anteriormente. El dolor hace que la persona se sienta ansiosa, irritable o deprimida. Si se tiene la impresión de no poder controlarlo, aumentan las sensaciones de indefensión y desesperanza.

Tenemos la capacidad para filtrar, al menos parcialmente, los impulsos sensoriales que llegan a la conciencia a través de nuestra intención o de nuestra atención.

Existen métodos que le ayudan a desviar su atención hacia pensamientos o sensaciones agradables en lugar de concentrarlos en el dolor (escuchar buena música, tomar un baño caliente, masajes, caminar junto al mar, acupuntura, posturas de yoga, infusiones por ejemplo con valeriana).

Utilice su cuerpo, mente y espíritu para acceder a ese lugar donde el dolor no puede alcanzarle.

Otro punto es comunicarse con su médico. Desde los primeros días de nuestra niñez queremos que se nos consuele cuando sufrimos una lesión. Si nos caemos y nos producimos una rozadura en la rodilla, no hay nada más tranquilizador que el abrazo de una madre para hacernos olvidar rápidamente nuestra lesión. De adultos, cuando nos encontramos con una enfermedad que nos causa incomodidad emocional y física, anhelamos, naturalmente, que alguien nos haga "sentirnos mejor". Idealmente tendremos la suerte de encontrar un médico que nos proporcione la mezcla correcta de comodidad y capacidad profesional.

A diferencia de los niños dependientes, los adultos tenemos la responsabilidad de participar activamente en nuestro propio proceso curativo, involucrarnos en aquellas decisiones que sean importantes para nuestra atención médica.

### **TERAPIA ONCOLÓGICA QUE ABARQUE CUERPO – MENTE Y ESPIRITU**

Sería un sistema curativo dedicado a proporcionar una atención que respete la santidad de la vida y trate a cada persona con dignidad, compasión y amor. Sería un lugar en el que a cada persona se la trata tal como quisiéramos que se tratara a un miembro de la familia o a nosotros mismos.

La persona con cáncer afronta un desafío que todos nosotros tendremos que afrontar finalmente: nuestra mortalidad individual. La verdadera compasión y la atención deben impregnar el ambiente curativo.

Si a pesar de los mejores esfuerzos el cáncer progresara, se harían los preparativos para una transición amorosa y respetuosa, permitiendo que toda decisión tenga como norte el compromiso con la calidad de vida.

A medida que aumenta el número de personas que esperan ser tratadas de un modo que respete su dignidad propia de seres humanos, son más los centros oncológicos que ponen en práctica formas innovadoras de movilizar fuerzas curativas interiores de la persona. Entonces dispondremos de centros curativos verdaderamente holísticos en los que se aplicarán los mejores métodos mente – cuerpo.

Por lo tanto la asistencia de nuestros enfermos puede ser mejorada notoriamente modificando en enfoque de esta, ya que los diagnósticos y tratamientos están abocados solo al aspecto orgánico (mecanicista) sin tener en cuenta lo afectivo – emocional o psicológico. Como consecuencia surge la idea de crear un equipo que contemple estos requisitos, podríamos denominarlo grupo de integración, cuyo principio es aportar una terapéutica ampliada, es decir, enfocar a la persona en situación de prevención o en estado de enfermedad tomando en cuenta "el ser" o sea, el aspecto físico – emocional y espiritual.

Y así surge nuestra propuesta, Medicina Unificada.