



**Francisco Javier Pérez López**

**SERGIO JIMENEZ RUIZ**

**“Medicinas alternativas menos  
comunes”**

**Materia: Interculturalidad y salud II**

**Grado: 2ª semestre**

Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de noviembre de 2020

## "Medicinas alternativas menos comunes"

En la mayoría de los países desarrollados, en los últimos años, se ha producido un incremento muy importante en la popularidad y utilización de los llamados medicinas alternativas y complementarias (MAC). Podríamos decir que MAC es toda aquella técnica terapéutica que intenta mejorar la salud al margen de la medicina convencional. Posiblemente la definición que mejor se ajusta es la que utilizó el National Center for Complementary and Alternative, del Instituto Nacional de Salud de EE. UU. que la define como un conjunto diverso de sistemas, prácticas y productos médicos y de atención a la salud que no se considera actualmente parte de la medicina allopática convencional. La Organización Mundial de la Salud (OMS) apoya el uso de los MAC, siempre y cuando éstos hayan demostrado su utilidad para el paciente y representen un riesgo mínimo. Aunque también alerta que a medida que aumenta el número de personas que los utilizan, los gobiernos deben contar con instrumentos para garantizar que todos los interesados dispongan de la mejor información sobre sus beneficios y riesgos.

**Retroalimentación biológica (biofeedback).** Consiste en el proceso mediante el cual un individuo aprende a controlar voluntariamente sus respuestas fisiológicas reflejas reguladas de manera autónoma, considerándose por ello, una forma de autocontrol.

**Neuroestimulación eléctrica transcutánea: TENS** Ha demostrado ser un buen método para el control del dolor crónico. Se ha empleado en lumbalgia, neuralgia trigeminal, postherpética, neuropatías por atrapamiento, enfermedades degenerativas, etc. La onda que producen estos

estimuladores eléctricos, estimula las fibras A-alfa, bloqueando la conducción del estímulo doloroso conducido por las fibras C, y estimulando los fibras A-beta, lo cual favorece la producción de opioides endógenos.

Calor neutro. Al considerar las técnicas de activación esteroceptiva, investigadores en la década de los 90 identificaron un uso adicional de los férulas neumáticas: suministrarle calor neutro. También otros grupos han definido su empleo para proporcionar estimulación sensorial de los tejidos blandos en el área donde se aplica calor neutro. Como técnicas alternativas para conseguir calor neutro, sobre citar el baño con agua templada, la envoltura del cuerpo completo y la envoltura de partes corporales aislados. Para esta técnica se emplean temperaturas entre  $35^{\circ}$  y  $37^{\circ}\text{C}$ .

Vibración. La vibración también se puede utilizar para inducir efectos inhibitorios. Investigadores clínicos en neurorehabilitación demostraron que los efectos de la vibración sobre la hipertonia y la hiperreflexia en los muñecos de pacientes con hemiplejía espástica mejoraron la espasticidad. Encontraron que inmediatamente después de la vibración disminuían en forma significativa la hipertonia y la hiperreflexia y concluyeron que la vibración proporcionaba alivio sintomático a corto plazo en los pacientes con hemiplejía espástica.

Masaje. Provoca dos efectos principales, el mecánico y el físico, las acciones inhibitorias del masaje tienen interés especial para el fisioterapeuta que trabaja en el campo de la neurología, cuando pretende obtener una reducción del tono o el espasmo de los músculos.

## Bibliografía

Zorrilla Sánchez , J. J., & Aguilar Rebolledo, F. (2005). Un vistazo a la medicina alternativa.  
*Plasticidad y Restauración Neurológica*, 3-7.