



Ensayo

Nombre del Alumno: Laura Camila Ortega Alfonzo

Materia: Medicina alternativa

Nombre del profesor: Maria de los Angeles Venegas

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: V

INTRODUCCIÓN.

En el presente ensayo se aborda como tema principal la importancia de la fitoterapia en el ámbito de la terapéutica nutricional, así como el uso de la herbolaria en el área de la salud.

Las plantas medicinales han sido desde siempre un recurso utilizado por la humanidad para el tratamiento de sus patologías, y si bien en gran parte del siglo XX su uso en terapéutica fue abandonado en beneficio de los medicamentos de síntesis, en las últimas décadas ha tenido lugar un importante incremento en su uso, que se explica fundamentalmente por el desarrollo de una fitoterapia con base científica, que ofrece preparados con calidad, seguridad y eficacia contrastadas, propias de todo producto con intencionalidad terapéutica y el aumento de la demanda social de medicamentos de origen natural que, en términos generales, presentan un bajo índice de efectos adversos.

Hoy en día, la Fitoterapia se utiliza en la prevención y en la mejora de la calidad de vida, así como en el tratamiento de enfermedades leves y moderadas.

DESARROLLO.

La fitoterapia es un tratamiento en base a plantas con cualidades curativas considerada terapia de medicina alternativa. Sostiene la posibilidad de curar o aliviar síntomas o enfermedades con plantas medicinales.

A diferencia de otros tratamientos de medicina alternativa que si bien pueden utilizarse minerales, químicos, etc, la fitoterapia es exclusivamente con plantas medicinales y suele utilizar concentraciones bastante altas.

Una de las características principales, es que actúa directamente contra la enfermedad.

Encontramos una gran variedad de ventajas que nos brinda la fitoterapia, específicamente los beneficios que nos puede aportar en cada uno de los sistemas del organismo, por ejemplo: mejora la evolución de lesiones, mejora o mantiene el sistema inmunológico, mejora la calidad del sueño, mejora los nervios y el estrés, mejora las molestias digestivas, entre otras

Sin embargo como en todo tipo de medicina, se debe tener precaución y seguir las indicaciones correspondientes para evitar efectos adversos, algunos de ellos pueden ser como tal, reacciones adversas, es decir, que se logre un objetivo contrario, ineficacia terapéutica, que se refiere a que si no lo consumes debidamente, podría llegar a tener un efecto a medias o nulo, o también el conocido “doping”, hay que tener mucho cuidado con este aspecto, ya que en algunas pruebas, comúnmente en deportistas, existen diversas sustancias que son prohibidas por lo que se debe estar informado.

Los productos fitoterapéuticos los podemos encontrar en distintas presentaciones, lo cual es una ventaja de esta alternativa porque abre una ventana de posibilidades a cada necesidad en este sentido. Las presentaciones son: En forma líquida (extractos, infusiones, zumos, tisanas, extractos fluidos, tinturas, jarabes, etc), forma sólida (polvos comprimidos, cápsulas) y semi-líquidas (pomadas, cremas, geles, pastas).

El uso de plantas medicinales con fines terapéuticos tienen una significativa importancia en el área nutricional ya que se utiliza tanto en la prevención y en la mejora de la calidad de vida, como en el tratamiento de las enfermedades. En unos casos será suficiente para curar una patología y en otros será el coadyuvante de otras medicaciones, o ayudará a mejorar determinados síntomas asociados. Su principal campo de acción son las afecciones leves y moderadas, así como las enfermedades crónicas, y es útil por tanto en la terapia de más del 90% de las afecciones tratadas habitualmente en asistencia primaria.

Existe una infinidad de productos herbolarios que se pueden emplear para la prevención, así como tratamiento de una patología en curso, como pueden ser enfermedades gastrointestinales, trastornos del sueño, circulatorio, nervioso, procesos inflamatorios, sistema reproductor, cardiovascular, respiratorio, entre otros.

Es importante mantener una salud de manera integral en el paciente, es decir, a través de la nutrición y la prevención con la fitoterapia. Respecto al sistema cardiovascular, estas son algunas opciones de alternativa que corresponden a la fitoterapia: la planta espino albar para la tensión, Hojas de olivo que tienen función cardioprotectora, el té matcha con cualidades antioxidantes o la valeriana para tu ritmo cardiaco entre un gran mundo de posibilidades, todas las antes mencionadas normalmente se consumen en manera de infusión.

Por otro lado una de las afecciones que sufre un gran porcentaje de personas y que muchas de ellas acuden por esta alternativa para tratarlas cuando se encuentran en la primera fase, se trata de las enfermedades respiratorias. Por la misma razón hay una infinidad de plantas medicinales utilizadas con el fin de aliviar los síntomas que refieren esas patologías y muchas de ellas conocidas comúnmente como el eucalipto utilizado comúnmente como un aceite esencial que ayuda a eliminar la mucosidad y alivia la inflamación de garganta, el Tomillo, para la garganta el cual tiene un claro efecto expectorante y antiséptico, que ayuda a combatir las infecciones respiratorias y a expulsar la mucosidad y contribuye a calmar la tos y a combatir la congestión nasal, Llantén para la bronquitis, es rico en mucílagos, que calman, suavizan e hidratan la mucosa respiratoria.

CONCLUSIÓN.

La herbolaria es un recurso básico de la medicina popular, pero nuestro conocimiento de ella es escaso e impreciso.

El "retorno" a la naturaleza que anuncia la sociedad de consumo con una gran variedad de productos de origen vegetal puede conducirnos no necesariamente a conservar la tradición o aplicación de tratamientos de manera tradicional, sino a buscar extractos o principios activos para la elaboración de suplementos o de medicinas alopáticas de patente, lo que implica oportunidades de implementar esta práctica medicinal.

El reto está en reflexionar, concientizar y capacitar a la población en los diferentes ámbitos, comenzando con el contexto familiar, la escuela, y la sociedad en general, sin perder de vista que es el especialista en medicina familiar, en primera instancia, el que está involucrado en establecer las posibles respuestas, y por supuesto, el nutricionista como parte fundamental en la implementación de la educación y la aplicación nutricional.

REFERENCIAS.

Barragán-Solís A. La práctica de la autoatención por fitoterapia en un grupo de familias mexicanas. Arch Med Fam. 2006;8(3):155-162.

Cañigüeral & Vila (2003). La fitoterapia racional. Fitoterapia. Vademécum de prescripción, 4, 15-27

García, E. C., & Solís, I. M. (Eds.). (2021). Manual de fitoterapia. Elsevier Health Sciences.

García de Alba García, J. E., Ramírez Hernández, B. C., Robles Arellano, G., Zañudo Hernández, J., Salcedo Rocha, A. L., & García de Alba Verduzco, J. E. (2012). Conocimiento y uso de las plantas medicinales en la zona metropolitana de Guadalajara. Desacatos, (39), 29-44.