

El naturismo médico en la medicina actual

Andrés J. Ursa Herguedas

Médico Naturista

Resumen

La Medicina naturista (MN), aunque está validada científicamente, no es aceptada en todos los países por tener un método propio y una interpretación de la enfermedad distinta de la "oficial". Los sistemas sanitarios de los países se beneficiarían con la introducción de la MN por su faceta preventiva y curativa. Sus prácticas son respetuosas con el Medio Ambiente, no son agresivas, son baratas y efectivas. El freno en la investigación en MN hay que buscarlo en el acuerdo de las multinacionales farmacéuticas de investigar sólo fármacos rentables. Ante una próxima

regulación de la práctica de la Medicina Complementaria (MC) en la Unión Europea, sería deseable que estas fueran desempeñadas por médicos. La MC va a desempeñar cada vez un papel más importante en los próximos años, ya que se van a destinar mayores recursos en la investigación, va a crecer la demanda por parte de la población y se va a regularizar su práctica.

Palabras clave: Medicina naturista. Resolución de problemas de salud. Medicina Complementaria. Medicina no convencional.

Introducción

Es bien sabido que la Medicina naturista (MN) no está reconocida en todos los países del mundo, alegando para ello, entre otras razones, que no es un método validado científicamente.

Estas y otras afirmaciones semejantes caen por su propio peso, ya que lo que caracteriza a la MN es el criterio con el que se aplican las diferentes terapias más que las terapias en sí, aunque siempre elegirá aquellas que más se acerquen al "primum non nocere" del maestro de Cos.

Las terapias empleadas con más frecuencia en MN, como son la dietoterapia, la fitoterapia, la hidroterapia, la fisioterapia, etc, gozan de un reconocimiento cada vez más amplio. El obstáculo para un futuro reconocimiento de la MN en España hay que verlo, pues, más bien en la forma como interpretamos la enfermedad que en las terapias que empleamos.

En estas líneas vamos a intentar demostrar el papel que ha desempeñado y desempeña la MN en la Medi-

cina actual, con datos provenientes de la bibliografía científica de los últimos años, así como de los resultados obtenidos en una consulta de atención primaria privada en el que se aplica el criterio médico-naturista, es decir, el arte de potenciar y/o guiar la fuerza curativa que todos llevamos dentro.

La resolución de problemas en atención primaria

Un concepto clave en la atención primaria es la resolución de problemas de salud. Los que hemos trabajado en el sistema público hemos podido comprobar cómo la mayoría de los pacientes crónicos, a lo más que aspiran es a "renovar las recetas de los medicamentos", cuando en nuestra práctica privada hemos visto que se resuelven problemas de salud habituales, como la hipertensión arterial esencial, artrosis en sus primeros estadios, patología psiquiátrica (ansiedad, insomnio, depresión, etc), neurológica (cefaleas, vértigo, etc), enfermedades funcionales, etc. Alguna de estas patologías las ve el médico de atención primaria por primera vez y si no salen adelante, a veces, las envía al especialista.

Aunque cada vez colaboran más con el médico naturista los médicos de atención primaria y viceversa, los médicos de atención especializada no suelen admitir ingerencias, siendo este un escollo para la aceptación de la MN en el sistema sanitario público.

Sería deseable, como ya se ha realizado en la Comunidad de Aragón, la introducción de la MN en los Centros de Salud, dando posibilidad a los usuarios de emplear la MN para tratar las patologías habituales. Esto posibilitaría la investigación y el avance de esta disciplina.

La prevención de enfermedades

La MN tiene gran valor en la actualidad por su vertiente preventiva. Esto ya lo intuyeron nuestros predecesores, al recomendar la dieta vegetariana para el mantenimiento de un mejor estado de salud. Hoy podemos recoger en la literatura científica numerosas citas con los beneficios que aporta para la salud una alimentación con predominio de vegetales.

Respecto al tema de la alimentación se observa entre los médicos naturistas que unos la recomiendan y otros no tanto. Personalmente adopté este tipo de alimentación hace más de un cuarto de siglo, y he podido observar los beneficios que aporta. Haciendo un estudio retrospectivo con otros miembros de la familia que no han modificado sus hábitos alimentarios en este sentido, así como de miembros de la asociación vegetariana local y mis propios pacientes, he llegado a la conclusión de que se enferma menos y por lo tanto el gasto asistencial y farmacéutico disminuye. ¿No es este un buen argumento a tener en cuenta a la hora de debatir la inclusión de la MN en el seguro público? A este mejor estado de salud por la alimentación adecuada contribuye también, como bien es sabido, los hábitos o estilos saludables de vida que este tipo de personas –las que adoptan un régimen vegetariano– suelen tener.

Dentro de la dietética, hemos de recordar la actualidad de ciertas prácticas médico-naturistas como el crudivorismo, ya recomendado por médicos como Bircher-Benner en Suiza en el primer tercio del siglo XX, quien con una intuición fuera de lo común sospechó la existencia de unos principios aun no descubiertos en aquella época en los alimentos – las vitaminas -, y que tantos problemas de salud resolvieron en una época en la que la terapéutica moderna comenzaba a sobresalir. Lo mismo podemos decir de la fibra dietética, tan denostada hasta no hace mucho tiempo. Hace unas décadas el pan integral era, prácticamente solo recomendado por los médicos naturistas. Hoy en día se ha podido demostrar a través de múltiples estudios los

beneficios aporta para la salud sobre todo en el campo preventivo.

Un asunto de interés general es el tema del consumo de proteína de origen vegetal, en contraposición a la proteína animal, que en general es más cara y supuestamente menos sana. Tradicionalmente los médicos naturistas hemos recomendado la suplementación (mezcla de cereal más leguminosa) y sobre todo el consumo de soja (Glicine sp.), por aquello que era una de las excepciones, dentro del Reino Vegetal, de alimento con una composición en aminoácidos bastante adecuada. En los últimos años hemos podido leer en las revistas médicas los beneficios que aportan los fitoestrógenos, sobre todo en el climaterio, reduciendo los trastornos propios de esta etapa de la vida y previniendo patologías como la osteoporosis (con menos posibilidad de fracturas patológicas), la arteriosclerosis (con menor incidencia de cardiopatía isquémica y demencia), etc. Los que llevamos años recomendando el consumo de soja y derivados – ricos en fitoestrógenos– hemos podido observar esta realidad. Damos paso aquí a los gestores económicos de nuestra sanidad para que hagan cuentas para ver si merece la pena prevenir con una alimentación adecuada.

Para no alargar mucho el tema de la alimentación, únicamente mencionar las recomendaciones de las Asociaciones de la lucha contra la arteriosclerosis – con su dieta cardiosaludable – así como la de la lucha contra el cáncer, tanto nacionales como extranjeras, que en su decálogo preventivo, describen lo que es una alimentación con predominio de vegetales y la adopción de hábitos saludables de vida, algo que se viene recomendando en Medicina naturista desde hace tiempo.

La investigación en las ciencias de la salud

Respecto a la investigación en las ciencias de la salud, en el caso concreto de la MN, como en otras técnicas sanitarias no validadas científicamente, he de hacerse el siguiente comentario. Habitualmente se investiga sobre fármacos por las grandes multinacionales farmacéuticas, pensando en una posterior rentabilidad del producto. En MN, ¿quién se va a lucrar a posteriori investigando sobre la arcilla para uso interno o externo, o el efecto del agua sobre los reumatismos articulares, por poner solo dos ejemplos, si estos remedios los ofrece la naturaleza? He aquí, pues, uno de los obstáculos que encontramos en el avance de estas disciplinas: como la investigación es cara y en el caso de la Medicina naturista "no es rentable a largo plazo", no se dedican los recursos necesarios para que esta se lleve a cabo. Y esto es, precisamente, lo que nos exige la comunidad científica para validar un método determinado.

En los últimos años se viene hablando del término "Medicina basada en la evidencia", científica se entiende. Las prácticas médico-naturistas pienso que se pueden adecuar perfectamente a este concepto, por cuanto, en muchas ocasiones los resultados de nuestras terapias se pueden objetivar con los procedimientos analíticos y de imagen existentes en la actualidad, aparte de la mejoría subjetiva. Son ejemplos de objetivización de los parámetros humorales tras un tratamiento médico-naturista, la normalización de la velocidad de sedimentación globular y/o el ASLO en una amigdalitis pultácea de repetición, normalización de la proteína C reactiva en un reumatismo seronegativo, la reducción o desaparición de un mioma uterino confirmado por ecografía antes y después del tratamiento o la reducción de la placa de ateroma confirmado por cateterismo.

Vivir de la consulta

Es una realidad, como recientemente nos ha refrescado Arteché en su tesis doctoral, la existencia de médicos que han consagrado su carrera a la práctica, con todas las consecuencias, de la MN en el ámbito privado. Aunque existen diversos motivos por los que se puede adoptar esta decisión, en todos existe la firme convicción de que esta Medicina funciona.

Ante cualquier negocio en los comienzos siempre existe cierta incertidumbre, sobre todo en un país como España, en el que hace 20 años apenas se conocía la MN, o estaba mal vista, sencillamente porque había estado censurada durante la etapa franquista. A esta dificultad había que añadir el desembolso económico y la formación teórico-práctica.

Con este panorama, como he podido comprobar en estos años, son muchos los médicos naturistas que por necesidades del "guión" comparten la práctica privada con la pública (hospital, centro de salud, Universidad, Instituto, etc) o desempeñan otro trabajo remunerado que compatibilizan con el consultorio. Y han de poner en práctica todos sus conocimientos para "lidiar" con el estrés, el sedentarismo, etc, propio de la profesión, para que no deje huella en la salud. Las necesidades del "guión" se refieren, lógicamente, al proyecto de vida que uno se ha trazado, es decir, profesión, hábitat, matrimonio, hijos, etc. La cosa puede variar si en la pareja trabajan los dos.

Si después de todo esto hemos llegado a los 50 años con un estado de salud aceptable, podemos darnos por contentos de haber cumplido al menos la mitad del objetivo trazado. Mención aparte merecen los que han cumplido la edad de jubilación (65 años) y se encuentran en condiciones de seguir recibiendo pacientes.

El médico naturista vocacional que trabaja agusto y vive de la consulta, posee un componente de satisfacción, que indudablemente ha de redundar en el estado de salud positivo, por cuanto puede trabajar al ritmo que él se imponga. Este aspecto es importante en el ámbito laboral general, y muy particularmente en el sanitario, en el que abunda el componente de insatisfacción por no tener una plaza fija, estar mal remunerado, tener cargo de responsabilidad, etc, y otras muchas vicisitudes que pueden ser fuentes de frustración, que con los años terminan mermando la salud.

No hemos de menospreciar la minuta que el paciente ha de abonarnos por la consulta, que ha de ser austera, ya que se pretende aproximarse a toda la población y no solo a los más pudientes. Lo de austera no debe confundirse con mísera. Hemos de recordar que es una práctica en el ámbito privado de una Medicina no reconocida oficialmente.

El médico que predica con el ejemplo debería destinar un tiempo para el ejercicio físico, en cualquiera de sus modalidades y adaptado a cada constitución, edad, gustos y posibilidades. He podido observar entre los médicos naturistas jóvenes viejos y viejos jóvenes, sin duda reflejo de sus prácticas higiénicas.

El criterio "naturopático"

Siempre ha existido la pugna entre médicos y no médicos en la práctica de la Medicina no convencional en España y en el extranjero. En el caso concreto de España hemos asistido en los últimos meses a un incremento de las tensiones entre ambos colectivos a raíz de una publicación en una conocida revista homeopática. En defensa de nuestros intereses y ante la falta de una legislación al respecto se puede alegar, entre otros motivos esenciales, que al ser médicos podemos abordar cualquier tipo de patología, que si no es de nuestra competencia podemos derivar al especialista.

Hemos de reconocer el valor – cuando no temeridad – que ponen los "naturópatas", que sin unos estudios de Medicina se atreven a tratar determinados tipos de patologías, habitualmente banales y funcionales, a base de "remedios naturales". La cosa puede cambiar cuando no se ha realizado un diagnóstico adecuado y se enmascaran los síntomas de la enfermedad con "complementos nutricionales", posibilitando que evolucione de forma desfavorable.

Es curioso el desplazamiento que pretenden hacernos en el caso concreto de la MN, autorreconociéndose como los "auténticos médicos naturistas", sin ser licenciados en Medicina, sin existir una tradición (en Espa-

ña, aunque escasa, pero existe) y pretendiendo curar todo con "remedios naturales", despreciando la terapéutica antibiótica, quimioterápica, quirúrgica, etc, de la que sabemos los médicos no se puede prescindir, en determinadas ocasiones, para salvar vidas (aunque deje empantanado el organismo).

La Medicina Complementaria en el siglo XXI

Ante una primera revolución farmacológica en el siglo XX y una segunda revolución basada en la Biología molecular, puede parecer un anacronismo la práctica de la MC en el siglo XXI. Nada más lejos de la realidad, ya que lejos de las miserias por las que pasan gran parte de la Humanidad a pesar del avance científico-médico, cada vez son más los profesionales de la salud que en todo el mundo incluyen en su práctica privada o pública algún método relacionado con esta Medicina, viéndose reflejado también por el número creciente de Universidades que incorporan algún estudio relacionado, el destino de ayudas económicas cada vez más importantes en los países más adelantados, así como por el incremento del número de reuniones científicas.

En el caso concreto de la MN en España, con el camino recorrido en las últimas décadas, no se puede ser más que optimista. Llegará el día, más o menos cercano, en el que una legislación regularice la docencia y la práctica de esta Medicina, que es preventiva y curativa, resuelve problemas de salud y es respetuosa con el Medio Ambiente.

Con estas afirmaciones contesto a las preguntas que hizo el Dr. A. Arteché en la revista *Natura Medicatrix* del año 1995, sobre el lugar que ocupa la Medicina naturista en el siglo XX, haciéndolo extensivo al siglo XXI, así como la que hizo en su libro sobre la historia de la Medicina naturista española, es decir, si tiene sentido practicar la Medicina naturista en el siglo XXI.

Decálogo del médico naturista

Para concluir este artículo, y de modo desenfadado y en clave de humor, voy a esbozar un decálogo que intenta aproximarse al médico naturista "ideal":

1. Tener buen humor y humores. Lo primero es señal de buena salud y lo segundo se consigue con la alimentación vegetariana (recuerdo que vegetariano viene de "homo vegetus", es decir, hombre robusto).
2. Proceder, si es posible, de una buena "cantera", es decir, que tus padres te hayan criado con prácticas higiénicas y dietéticas adecuadas, o hayas adoptado el método a temprana edad.

3. Dar ejemplo con la práctica (ser consecuente).
4. Poder vivir de la práctica médico-naturista (es señal de ser buen profesional).
5. Ha de dedicar un tiempo y un dinero a la investigación en el campo de la Medicina naturista (¿por qué no va a haber un premio Nobel entre nosotros?).
6. Tener más moral que el C.D. Alcoyano (saber entender a la *vis medicatrix* para obtener resultados rápidos, seguros y duraderos).
7. Aparentar 15 años menos de los que tenemos realmente (es señal de que eres un buen naturista).
8. Que algún hijo se dedique a la práctica médico-naturista (imprinting familiar).
9. Ser profesor universitario (y mejor profesor titular o catedrático de Medicina Naturista cuando lo regularicen).
10. Morirse nonagenario después de pasar la consulta (señal de lucidez hasta el último momento).

Dirección de contacto

Andrés J. Ursa Herguedas
Ferrocaril, 15-17, 4º B
47004 Valladolid
ajursa@eresmas.net

Bibliografía

- Martín Zurro, A., Cano Pérez, J.F. Manual de Atención Primaria. 2ª edición. Ed. Doyma. Barcelona, 1989.
- Revista American Journal Dietetic Asociation. Vol 77:61, 1980.
- Bircher-Benner, M.O. Nuevo libro de cocina dietética. 4ª edición. Ed. Rialp S.A. Madrid, 1985.
- Redondo Márquez, L. La fibra terapéutica. Glosa Ediciones. Barcelona, 1999.
- Aguilar, M. La dieta vegetariana. Ed. Temas de Hoy. Madrid, 1990.
- Arteché, A. Historia de la medicina naturista española. Ed. Triacastela. Madrid, 2000.
- Vanaclocha, B. Estudio de los hábitos de los médicos naturistas. *Natura Medicatrix* Nº 30. P. 15.
- Homeopatía Clínica Nº 2. 2000.
- Arteché, A. Aportaciones a la teoría y práctica médica desde la perspectiva naturista. *Natura Medicatrix* Nº41. Otoño de 1995.