



Instituto de Humanidades

Escuela de Periodismo

**Bienestar Low Cost:**

**Proceso de cambio de medicina convencional a  
medicina Integrativa con medicinas complementarias que  
disminuyen costos en salud en las regiones Metropolitana y  
Valparaíso.**

Alumna: Priscilla Estay Arévalo

Profesor guía: Felipe Cisterna Chávez

Tesis para optar al título de Periodista

Tesis para optar al grado de Licenciado en Comunicación Social

Santiago de Chile enero 2023

## Resumen

Bienestar low cost es un reportaje digital (<https://bienestarlowcost.com/>) que trata sobre el cambio de paradigma de la medicina convencional a la medicina integrativa con terapias complementarias en la región Metropolitana y Valparaíso que genera una disminución en los costos asociados en salud. Mediante cinco capítulos se presenta la búsqueda de pacientes por un mayor bienestar físico y espiritual frente a sus enfermedades. Los especialistas indican los conceptos, la regulación de las medicinas complementarias, usos en determinadas enfermedades y en qué sentido pueden disminuir los costos. En conclusión, se evidencia un cambio de paradigma hacia un modelo integrativo, pero mayoritariamente complementario entre las medicinas convencionales y complementarias que pueden disminuir costos por ser terapias grupales, que no ocupan tecnología, con bajo gasto en insumos y que orientan hacia un cambio de hábito en las personas. Pero cuya incorporación debe ser crítica y con regulación del ministerio de salud.

Palabras clave: Medicina integrativa-Medicina complementaria- Bajo costo salud

## Abstract

Low cost wellness is a digital report (<https://bienestarlowcost.com/>) that deals with the paradigm shift from conventional medicine to integrative medicine with complementary therapies in the Metropolitan region and Valparaíso and that generates a decrease in associated health costs. Through five chapters, the search of patients for a greater physical and spiritual well-being in the face of their diseases is presented. The specialists indicate concepts, the regulation of complementary medicines, uses in certain diseases and in what sense they can reduce costs. In conclusion, there is evidence of a paradigm shift towards an integrative model, but mostly complementary between conventional and complementary medicines that can reduce costs because they are group therapies, that do not use technology, with low input costs and that guide towards a change in habit in people. But whose incorporation must be critical and regulated by the Ministry of Health.

Keywords: Integrative medicine-Complementary medicine- Low cost health

## INDICE

1.-Problematización .....	4
1.1.-Introducción .....	4
1.2.-Descripción del problema:.....	5
1.3.-Fundamentación y Relevancia Periodística .....	5
1.4.-Pregunta problemática.....	6
1.5.-Hipótesis .....	6
1.6.-Objetivos.....	6
2.-Marco Teórico.....	7
2.1.-La medicina Integrativa .....	7
2.2.-Medicina occidental convencional .....	12
2.3.-Sistema de salud.....	14
3.-Marco Metodológico .....	18
3.1.-Métodos de investigación Periodística .....	18
3.2.-Estructura del reportaje digital: Bienestar Low Cost .....	19
3.3.-Fuentes .....	20
3.4.-Maqueta de preguntas para un médico.....	20
3.5.-Conclusiones .....	21
Bibliografía .....	22
Anexos	

# 1.-Problematización

## 1.1.-Introducción

Según datos estadísticos del Ministerio de Salud durante el 2020 hubo 67.975 atenciones de medicina complementaria y prácticas de bienestar, de las cuales 51.915 fueron por prácticas no reguladas por el ministerio. Lo que nos señala una necesidad actual de la población de tener otra alternativa para el bienestar de su salud.

La medicina convencional se centra en encontrar la enfermedad para luego aplicar un medicamento que proviene desde las empresas farmacéuticas, muchas veces este tipo de tratamiento genera efectos adversos y no ve aspectos emocionales, psicológicos y socioculturales del paciente.

Es por eso que se amplía la mirada hacia la medicina integrativa que incorpora tratamientos complementarios y alternativos que si bien muchas de ellas no eran validadas por los sistemas de salud, ahora se están posicionando. De esta manera la medicación se hace insuficiente en los tratamientos médicos y se hace necesario incorporar aquello que permita sanar al paciente desde la psicología, emoción y nutrición.

Cabe señalar que desde hace un tiempo hay centros donde se rescatan los elementos tanto de la medicina convencional como de la medicina alternativa como señala la OMS en su informe 2002-2005. Ejemplo de esto es que en Chile durante el año 2002 se comienzan a ocupar terapias complementarias y alternativas en funcionarios del Servicio de Salud Metropolitano Sur mediante la Unidad de Salud del Trabajador. Esto para superar los problemas de los funcionarios.

Así se obtiene lo mejor de ambas medicinas para tratar a los pacientes, esto se llama medicina integrativa que incorpora cuerpo, mente, emociones, espiritualidad, nutrición y aspectos socioculturales, se ve a la persona en su totalidad. De esta manera se traspasa desde lo convencional a lo integrativo en algunos centros de salud.

De acuerdo a lo anterior, se pueden mencionar ejemplos de medicina integrativa son la fundación Arturo López Pérez, hospital Sótero del Río, Calvo Mackenna y el Hospital clínico de la Universidad de Chile que la aplicó con departamento de medicina integrativa creado en el 2018. Algunos centros médicos integrativos son el Instituto fenomenológico de Santiago, Inbiomed, centro médico Manuel Montt. De esta manera complementan lo convencional y alternativo, reiki, yoga, musicoterapia, Flores de Bach entre otras.

Así la medicina va generando una apertura hacia tratamientos que complementen lo convencional y lo alternativo. Se aborda la enfermedad en sus aspectos corporal y espiritual. Además, se trabaja en equipos multidisciplinarios donde el médico es más humano, cercano al paciente.

## 1.2.-Descripción del problema:

La medicina convencional busca solucionar todas las enfermedades graves o no mediante la medicación. El problema radica en querer acabar con los problemas sólo desde el punto de vista bioquímico sin considerar aspectos emocionales o sociales, por ejemplo. Por eso no logra ver al ser humano en su totalidad, biología, psicología, nutrición y contexto sociocultural. Es por ello que se está generando una medicina integrativa que incorpora lo mejor de la medicina convencional junto a la complementaria para sanar a los pacientes, detener la enfermedad o enfrentar de mejor manera los tratamientos médicos, pues sin una salud emocional y espiritual muchas veces no es posible sanar.

En el año 2005 se dictó el decreto n°42 que regula el ejercicio de las medicinas complementarias en Chile indicando que son profesiones auxiliares de la salud. Hoy en día las más utilizadas en Chile son homeopatía, acupuntura, la naturopatía, la quiropraxia, sintergética, las terapias florales, apiterapia, entre otras.

Además de lo anterior también existe una demanda de las personas por sanarse y encontrar soluciones a sus problemas de salud. Los costos que implica seguir un tratamiento convencional o el tener que tomar muchos remedios les hacen pensar en medicina complementaria. Por lo mismo el ministerio de salud ha tenido una apertura para reconocerla y regularla incorporando algunas en el sistema, a partir del decreto n°42 se ha evaluado y reconocido a la Acupuntura (*Decreto N° 123/2008*) a la Homeopatía (*Decreto N° 19/2010*) y a la Naturopatía (*Decreto N° 5/2013*) como profesiones auxiliares de la salud.

Esta nueva forma de tratar al paciente de forma más humana, con equipos interdisciplinarios se aplica en diversos centros de salud públicos y privados. Y están respondiendo a un problema que hay en la salud convencional que no llega a sanar en todo sus aspectos emocionales y corporales a los pacientes.

## 1.3.-Fundamentación y Relevancia Periodística

### **Pertinencia:**

Es pertinente estudiar el cambio en la medicina que se amplía hacia medicinas integrativas que incorporan lo convencional con lo alternativo, porque se está generando un cambio en cómo se enfrentan los tratamientos médicos. Por ejemplo, existe un equipo interdisciplinario que aborda la enfermedad en lo físico, psicológico y nutricional.

Lo anterior se aplica en diversos centros de salud y está marcando la pauta de cómo se debe mirar la medicina del futuro, más humana centrada en sanar, en dar herramientas a las personas para que asuman un rol activo en sus problemas de salud y también previniendo una enfermedad mayor.

**Utilidad:**

Hacer un reportaje que muestre el cambio de una medicina convencional a otra integrativa es útil para todos aquellos que quieren centrar su salud no sólo en la medicación sino en la complementación con otras terapias que permiten controlar el avance de la enfermedad, aliviar dolor, mejorar el ánimo y disminuir costos asociados a salud. Este trabajo se realiza con equipos que se han especializado en terapias complementarias.

Además, permite dar a conocer a un público más amplio los cambios que se están produciendo en el ámbito de la medicina. Entendiendo que se está generando un giro hacia atenciones más humanas, centradas no sólo en la medicación, sino en el bienestar del paciente y en la prevención de enfermedades.

**Factibilidad:**

Es factible hacer un reportaje que vea el cambio de la medicina convencional basada en la medicación a otra integrativa centrada en el ser humano, pues ya hay centros de salud que la aplican en la región metropolitana como el Hospital Sótero del Río, el Calvo Mackenna y la fundación Arturo López Pérez. Además, existen varios centros médicos que se dedican a ella como el Instituto Fenomenológico de Chile, Inbiormed.

#### 1.4.-Pregunta problemática

¿Por qué se ha ampliado la mirada de la medicina convencional a medicinas complementarias haciendo un giro hacia la medicina integrativa que aborda la sanación de forma holística en los hospitales y centros de salud de la Región Metropolitana y de Valparaíso?

#### 1.5.-Hipótesis

Proceso de cambio de paradigma en salud, de la medicina convencional centrada en la solución de la enfermedad mediante remedios o cirugías a una medicina integrativa que incorpora bienestar físico y emocional de forma holística utilizando enseñanza en estilos de vida y medicinas complementarias que disminuyen gastos en medicamentos y atención médica en pacientes de las regiones de Santiago y Valparaíso.

#### 1.6.-Objetivos

**Objetivo General**

Conocer y comprender el proceso de cambio de paradigma de medicina convencional a medicina integrativa con medicinas complementarias, los efectos en los pacientes y en los costos asociados a los tratamientos médicos.

## **Objetivos operacionales**

- Conocer casos de personas que buscaron medicina convencional y luego optaron por medicina integrativa con medicinas complementarias.
- Conocer y comprender la mirada de especialistas que trabajan en medicina integrativa con medicinas complementarias y los beneficios en experiencias de pacientes.
- Conocer en voces de especialistas o funcionarios públicos, por qué hay falta de difusión si es beneficioso en los pacientes y se disminuyen gastos.
- Conocer y comprender los gastos asociados en salud con medicina integrativa y medicinas complementarias.
- Mirada hacia el futuro del paradigma de la medicina convencional en tránsito a una integrativa con medicinas complementarias.

## **2.-Marco Teórico**

### **2.1.-La medicina Integrativa**

#### **Introducción**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su informe sobre medicina tradicional 2014-2023 define las distintas medicinas indicando la Tradicional como aquella que tiene su origen en las diferentes culturas, se relaciona con sus experiencias y creencias sean explicables o no. Por lo tanto, tiene que ver con las prácticas que emanan de las tradiciones de los pueblos.

En cuanto a la medicina alternativa la conceptualiza como todas las prácticas de salud que no son tradicionales ni son parte de la convencional y no están incorporadas del todo en el sistema de salud. A su vez existe otro concepto que es la medicina tradicional complementaria (MTC) que une ambas abarcando productos, prácticas y profesionales.

La OMS en este informe expresa que las personas de todo el mundo cada vez más usan este tipo de medicina y pide a los sistemas de salud de los países adscritos que la incorporen, ya lo había señalado en su informe 2002-2005.

En los sistemas de salud de todo el mundo, los niveles de enfermedades crónicas y los costos de atención sanitaria son cada vez más elevados. Tanto los pacientes como los dispensadores de atención de salud están exigiendo la revitalización de los servicios de salud y haciendo hincapié en la atención individualizada centrada en la persona (9). Esto incluye la ampliación del acceso a productos, prácticas y profesionales de MTC. (OMS,2014, p.25)

De esta forma se puede entender que hay una intención de incorporar estas medicinas en los sistemas de salud de los países miembros, porque además existe una demanda desde los pacientes, quienes llegan a este tipo de tratamientos porque buscan mejorar su calidad de vida y disminuir los costos que puede generar la medicina convencional ya sea por los tratamientos farmacológicos u otros.

Los pacientes crónicos del sistema de salud predominante al poseer enfermedades que no tienen una cura definitiva deben usar medicamentos de por vida, mientras las personas con cáncer por ejemplo necesitan apoyo emocional y espiritual. Para ambos casos seguir tratamientos de medicina integrativa les ayuda a no depender tanto de los medicamentos y también a encontrar una estabilidad psicológica que les permite enfrentar sus problemas de salud.

Según la OMS, los médicos generalistas especializados en terapias alternativas y complementarias han tenido menos mortalidad en sus pacientes y menos gastos de atención hospitalaria y de medicamentos (OMS, 2013, p.29). Entonces esto va impulsando cambios en las formas de ver y practicar la ciencia médica ayudando a los pacientes en todos los aspectos, tanto de salud física, emocional, nutricional como también en la disminución de gastos médicos.

Por todo lo anterior se visualiza a necesidad de un cambio en la forma de medicina y la OMS lo percibe en el aumento del uso de medicinas no convencionales. Poco a poco se van incorporando terapias alternativas y se instalan unidades de medicina integrativa en los hospitales y clínicas que apuntan justamente a cambiar el enfoque centrado en la enfermedad y no en la persona en sus aspectos físicos, psicológicos y espirituales.

### **Concepto de medicina integrativa**

Según la OMS en todo el mundo existe gran demanda por prácticas y profesionales de medicina tradicional complementaria. China y Australia por ejemplo han aumentado su uso, el primero en un 18% en 2009, mientras que el segundo país en un 30% (OMS, 2013, p.26). En cuanto al concepto de medicina integrativa la Asociación Australiana de Medicina Integrativa la define como:

Esta medicina reafirma la importancia de la relación entre el profesional y el paciente, centrada en la totalidad de la persona, se basa en la evidencia y hace usos de todos los enfoques terapéuticos apropiados, profesionales de la salud y disciplinas para lograr una salud y curación óptimas. (en Willis K, Rainer J, 2013, p.411)<sup>1</sup>

Enfatiza el vínculo entre paciente y médico, se ve a la persona como un todo utilizando otras formas de medicina para enfrentar la enfermedad y la sanación. Por lo tanto, incorpora las terapias alternativas y tradicionales que puedan contribuir al mejoramiento del paciente.

Hay otro concepto es el de David Rankel (2009) para quien la medicina integrativa está "...centrada en la curación que tiene en cuenta a la persona como un ser integral (cuerpo, mente, espíritu, incluidos todos los aspectos de su vida y aprovecha todas las modalidades de tratamiento apropiadas tanto estándar como alternativas" (p.8). Este es similar a lo pensado por la asociación australiana de medicina, coincide en sus puntos principales, la persona es un todo e incorpora diferentes tratamientos convencionales y alternativos.

Ambos coinciden que es necesario abrirse hacia nuevas formas de hacer medicina, incorporando otros profesionales de la salud a medicinales alternativas, pues lo que se busca es sanar a la persona considerándola un ser integral. Y por lo mismo los sistemas de salud actual comienzan a crear departamentos de medicina integrativa. Pues la persona necesita y busca también sanar de una forma distinta a la que se ha llevado a cabo en los hospitales durante el siglo XX.

En este punto Rankel (2009) expresa que "Integra éxitos de los dos ámbitos y se ajusta al individuo, utilizando el enfoque más seguro, menos invasivo incorporando una comprensión integral del individuo" (p.9). Por lo tanto, no es utilizar cualquier método o práctica médica, sino que se elige el más apropiado y comprobado. Considerando aquel que dañe menos al paciente, dándole calidad de vida.

Para otros como Barret et.al (2011) indican que al utilizar ambos lo convencional con las terapias alternativas trae nuevos conceptos y terminologías, como la medicina integrativa que es diferente a la biomedicina por ello se está frente a un cambio de paradigma donde MI es Medicina Integrativa:

MI resulta de la fuerte incorporación de conceptos, valores y prácticas de la medicina convencional, complementaria y alternativa. El proceso de evolución de la integración de la MAC con la medicina convencional evoca nuevos moldes conceptuales y nueva tecnología. Los términos complementario, alternativo e integrativo se refieren a un grupo extremadamente diverso de modalidades terapéuticas, los cuales tienen poco en común con otros y son diferentes de la biomedicina. (p. 1805)<sup>2</sup>

Estos autores Barret et. al y Rankel agregan que no es seguir un camino que incorpore cualquier tipo de medicina, sino que señalan que las nuevas formas de terapia deben ser la más apropiada, dejando claro que lo integrativo es aquello que une lo mejor de lo convencional y de lo alternativo complementario. Es por lo mismo que en la salud pública y privada se están incluyendo este tipo de terapias, las más aceptadas y comprobadas. Lo importante es que el paciente sufra el menor daño. Y esto es importante, pues el modelo actual sólo aplica por ejemplo remedios o terapias sin importar los efectos que tiene en los pacientes o su estado de anímico.

Este nuevo enfoque aborda la prevención y la capacidad que tiene el cuerpo de curarse, Hughes (2011) señala que se: “Centra en la salud y la curación y no solo en la enfermedad y el tratamiento. Ve al paciente como una persona completa: mente, cuerpo y espíritu. Enfatiza al paciente como proveedor de la relación y la prevención”. (p.1805)<sup>3</sup>

Y en esta misma línea se encuentra Maizes et al. para quienes:

MI es un nuevo enfoque de la medicina que honra la capacidad innata del cuerpo para sanar. Integra MAC cuando es adecuado para una fácil curación. Los pacientes son tratados como personas completas (cuerpo, mente, espíritu). La comunicación y la relación son puntos centrales. MI trabaja con una definición amplia de salud, enfatiza la prevención de enfermedades. (Maizes et al.21. p.1815)<sup>4</sup>

Hughes como Maizes aportan algo que los demás no, y esto tiene que ver con la capacidad natural que posee el cuerpo para sanarse y también en la prevención en salud. Esto en la medicina convencional no es tomado en cuenta, ya que frente a los síntomas se aplica un remedio, pero no se previene o evita que la enfermedad se desarrolle.

Continuando con esta definición que reafirma la idea de cambio de paradigma, que busca recuperar el equilibrio físico, emocional, energético, teniendo en cuenta que el cuerpo tiene capacidades de recuperarse por sí mismo:

El cuidado integral de la salud tiene como objetivo recuperar el equilibrio físico, emocional, estructural, energético y espiritual basado en la capacidad innata del cuerpo para sanar. El MI cambia el paradigma de la enfermedad a la salud, manteniendo al paciente en el foco central de la atención, y multiplica el número de estrategias disponibles para el paciente. (Mulkins e Verhoef, p.1808)<sup>5</sup>

Dalen (2011) por su parte incorpora dentro del concepto de la medicina integrativa su enfoque desde la nutrición e incorporación de vitaminas y suplementos. Sin olvidar la relación cuerpo-mente: “MI valora la relación mente-cuerpo y enfatiza la prevención. El médico debe ser capaz de aconsejar a sus pacientes sobre nutrición, vitaminas y suplementos, así como las indicaciones y posibles beneficios de MAC”. (p. 1806)<sup>6</sup>

Mulkins e Verhoef no se separan de lo que ya se viene exponiendo sobre medicina integrativa, el cuerpo puede sanar si se equilibran todos sus aspectos físicos, emocionales, energéticos lo importante es el paciente. Y desde ahí ver todas las posibilidades de atención. Donde la alimentación tiene un rol importante y por ello Dalen apunta hacia ella, junto a la utilización de medicinas alternativas complementarias.

Lo agregado por estos autores pudiera alejarse de la cientificidad, sobre todo cuando se habla de energías. Pero hay que entender que las terapias que se ocupan en medicina integrativa son aquellas que han sido comprobadas y estudiadas. Hoy en día el ser humano no puede entenderse como un cuerpo alejado de su área psicológica y espiritual. Pues una no está alejada de la otra, repercute en el ánimo, en cómo se enfrenta a un cáncer, por ejemplo.

Y de acuerdo a lo anterior se está iniciando una apertura hacia un enfoque que no secciona al ser humano en un cuerpo por un lado y la psicología por otro. Sino que lo incorpora en un todo. Donde la alimentación también juega un rol importante. De esta forma los hospitales, clínicas y centros médicos se comienzan a ampliar hacia aquello que las personas buscan una medicina centrada en la totalidad del hombre.

Jean Louis Garillon (2015), a su vez aporta que la medicina integrativa incorpora elementos desde las medicinas tradicionales y las alternativas, pero que estas a su vez son estudiadas en cuanto a efectividad para añadirlas en los tratamientos:

... en el ensayo de clasificación de terapias complementarias con miras a su integración es sólo el resultado de más de treinta y cinco años de exploración en las más diversas prácticas de salud, estudiadas en todo el mundo, en el sentido de una investigación clínica donde los parámetros tendrán que ser revisados para permitir la "medicina integrativa" convertirnos en una "medicina de la persona" y ya no en una "medicina de la enfermedad": es a este precio que descubriremos una nueva dimensión de la Salud a la que todos aspiramos ahora, pacientes y practicantes. (p.293)<sup>7</sup>

Jean Garillon reafirma lo que señalan los demás autores que la medicina se debe centrar en la persona, no en la enfermedad y que usar medicina integrativa no significa aplicar terapias de forma azarosa, sino que deben ser aprobadas de acuerdo a su efectividad, en Chile es por el Ministerio de Salud algunas que se usan son homeopatía, acupuntura, la naturopatía, las terapias florales, apiterapia entre otras.

De esta manera se concluye que la medicina integrativa es una nueva forma de enfrentar la enfermedad de los pacientes, donde el vínculo es importante. Se enfoca a su vez en el restablecimiento físico, energético y espiritual de la persona. Es una forma de entender que el cuerpo también puede recuperarse por sí mismo con una buena nutrición, uso de vitaminas, recuperando el ánimo entre otros aspectos.

Y a su vez se debe entender como un fenómeno que parte desde las personas, quienes buscan mejorar la calidad de vida utilizando terapias tradicionales o alternativas que al mismo tiempo disminuyen los costos en medicamentos y tratamientos convencionales. Por lo mismo la medicina integrativa busca extraer lo mejor de estos últimos con las tradicionales y alternativas.

## 2.2-Medicina occidental convencional

### Historia

La medicina occidental nace en Grecia, sus precursores son Empedócles, Alcmeón e Hipócrates. Samaniego Arrillaga M (2014) nos explica en el artículo sobre origen de la medicina científica. Pero este último será el más importante:

Hacia el 460 a.C. nace Hipócrates de Cos. Fue la principal personalidad médica de la época. Aunque Alcmeón sea el iniciador de la medicina fisiológica, Hipócrates es su verdadero fundador. Fomentó y ejerció un arte médico basado en la práctica y la observación. Captó la diferencia entre lo permanente y lo transitorio, entre la causa y el efecto, lo natural y lo accidental, la salud y la enfermedad y esto, sin duda, fue de especial importancia para el desarrollo del razonamiento médico. (p.344)

Esto porque dotó a la medicina de un método racional basado en la observación. Pero para entender la medicina como se comprende actualmente fue necesario avanzar en el tiempo. Es así como la medicina moderna emerge en un nuevo orden social influido por los cambios acontecidos en el siglo XV y XVI, se descubre el Nuevo mundo, se termina la edad media. Específicamente según Camejo y Valdés (2016) el punto de inicio de la medicina moderna coincide con la revolución científica del siglo XVII y XVIII “cuando los conocimientos físico-matemáticos, químicos y biológicos, como en el caso de la cirugía y de la higiene pública, alcanzaron su momento de innovación en la Ilustración (9)”. (p.42)

Así surge el paradigma biomédico donde el hombre es un cuerpo, alejado de sus emociones, susceptible de “ser cuantificado, estudiado, separado en partes. Dicho de otro modo, la medicina tendrá en lo adelante como centro de atención al cuerpo biológico y las enfermedades” (p.42)

Por lo tanto, el ser humano deja de constituirse por sus emociones, sentimientos, espíritu, sino que es sólo un cuerpo el cual se enferma y debe ser intervenido. Así en el siglo XIX con la influencia del positivismo se continúa poniendo énfasis en la enfermedad y el cuerpo.

Según Berlinier:

“...la tarea científica consistió en demostrar que solo era válido aquel conocimiento susceptible de ser observado, medido, experimentado. El descubrimiento de la bacteria y la teoría de la etiología de Koch (1876), hizo que la medicina fuera más dependiente de otras ciencias como la biología y la química (12). (en Camejo y Valdés, 2016, p.42)

Entonces el punto de inicio de la medicina moderna según Camejo y Valdés es el siglo XVII con la ilustración y avances en conocimientos científicos, higiene pública y esto se complementa con lo que especifica Berlinier quien señala que la ciencia busca observar, medir, experimentar y cuantificar. Por lo tanto, se configura la idea de cientificidad donde el cuerpo es el estudiado y no las emociones.

Es así como a finales del Siglo XIX y XX, se profesionaliza la carrera médica, los hospitales dejan de ser de caridad para transformarse en lugares para sanar enfermedades, estudiar y hacer ciencia. De esta manera la biomedicina gira en torno a la enfermedad, por lo cual se hace rentable con la medicación y consumo médico. Este modelo se consolida durante el siglo XX, es así como la biomedicina termina siendo, objetiva, medible y predecible (Camejo y Valdés 2016, p.43)

A lo anterior se agrega como avance en la medicina científica lo que sucede a finales del siglo XIX y principios del XX, donde la medicina al poner su foco en la enfermedad hace que se mercantilice la salud, permitiendo que sea rentable con la medicación y consumo médico. A lo cual se agrega que en esta época el hospital se centra en sanar enfermedades.

Y desde ahí el por qué la medicina actual no observa al paciente en su totalidad sino más bien ve la enfermedad como algo que hay que combatir con medicamentos, operaciones quirúrgicas o tratamientos que para los pacientes. Por lo mismo ellos buscan formas de medicina que incluya el aspecto espiritual, emocional y energético.

### **-Definiciones medicina convencional**

Con respecto al concepto de medicina convencional u occidental encontramos lo siguiente según el diccionario en línea del Instituto Nacional del cáncer:

Sistema por el cual los médicos y otros profesionales de la atención de la salud (por ejemplo, enfermeros, farmacéuticos y terapeutas) tratan los síntomas y las enfermedades por medio de medicamentos, radiación o cirugía. También se llama biomedicina, medicina alopática, medicina corriente, medicina occidental y medicina ortodoxa.

Por lo tanto, la concibe como parte de un sistema, aplican soluciones a la enfermedad, tal cual se expresó anteriormente, está avalado por un método científico centrado en el cuerpo y la enfermedad. Este concepto se relaciona con el que define el médico Fernando Villate Gómez (2013):

“La medicina occidental considera que la enfermedad es lo primario, asume la enfermedad como lo principal y basa su atención en el tratamiento con medicamentos. En este enfoque siempre han considerado a los tradicionalistas como empíricos que no utilizan el "método científico" en su aplicabilidad”. (p.126)

Aquí se enfatiza que lo principal es dar una sanación de la enfermedad, que es lo primero más allá de la existencia de una persona con sentimientos y emociones. Recalca que lo importante es la utilización del método científico mencionado más arriba. Por lo tanto, ambos autores describen cuál es el paradigma que domina actualmente la medicina, centrada en dar soluciones con medicamentos, cirugías, radiaciones entre otros métodos. Sin preguntarse cómo está el paciente en sus aspectos psicológicos.

Otra forma de conceptualizar es como Medicina Alopática se basa fundamentalmente "...en tratar enfermedades a través de drogas que actúen por el mecanismo de "los contrarios". Esto es: si hay gripe, se suministra un antigripal; si hay fiebre, se receta un antifebril...Se enfoca más en la enfermedad y no tanto en el enfermo..." (R. Alonso,2012)

Aquí nuevamente se ve la medicina convencional como aquella cuyo fin es detener la enfermedad y no la ve como algo que el paciente puede detenerla con la capacidad de su cuerpo o mejorando su estabilidad emocional. Pero si bien este tipo de medicina opera de esta manera no se pueden desconocer los avances científicos e incorporarlos hacia nuevas formas de enfrentar la salud de los pacientes.

Para finalizar entonces se comprende que existe una medicina que viene de una tradición que se inicia en Grecia, que usa un método y recibe aportes de siglos de la revolución científica XVII-XVIII y que llegando al siglo XIX profundiza la idea de la existencia de una enfermedad que debe ser sanada a través de los medicamentos y en instituciones llamadas hospitales.

### 2.3.-Sistema de salud

#### **Sistema de Salud**

Según la historia de la medicina a fines del siglo XIX y principios del XX con el avance de la ciencia, la técnica médica moderna además de los cambios en la sociedad se hizo necesario hacer cambios en las instituciones de salud. El hospital espacio de la práctica médica se transforma deja de ser un espacio de caridad a otro donde recurren de todos los estratos sociales para tratar sus enfermedades "pasa a ser el centro más importante de investigación, enseñanza, aprendizaje y prestación de cuidados médicos...El modelo hospitalario mantiene su hegemonía durante el siglo XX" (Camejo L., Valdés I., 2016, p.42)

Por lo tanto, se transforma en la institución médica por excelencia donde se realiza a su vez estudio e investigación. Según Gerónimo Sosa (2016), esta mirada del hospital y la cura de la enfermedad es limitado, pues dentro de la hegemonía médica resulta difícil integrar:

como propios a la discusión de la salud, a la formación del personal, a la investigación y a la definición de las políticas públicas, de temas no mórbidos como estado y políticas

de salud, a la vida humana y sus condiciones de realización en el mundo cotidiano, a la muerte humana como acontecimiento social, y la dimensión histórica en la salud y la enfermedad, el contexto cultural y el marco de relaciones ínter subjetivas...” (Camejo L., Valdés I., 2016, p.42-43)

Entonces ya existe un cuestionamiento sobre cómo ver el tema de la medicina moderna situando al hospital, los laboratorios y enfermedades como lo central. Cuando el aspecto es mucho más amplio y los médicos según este autor dentro de su posición no integran las discusiones, formación, vida, muerte, emociones. Pero es discutible su mirada, pues si bien hay médicos de medicina convencional que ven sólo desde su paradigma hay aquellos que ven enfoques desde la medicina tradicional complementarias o integrativas.

Para lograr una integración de ambas formas de medicina los sistemas de salud no deben olvidar ningún aspecto del hombre, que se inserta en una sociedad, posee una cultura, es cuerpo, emociones. Y como el paradigma predominante es científico para ser aplicadas las terapias tradicionales y alternativas en hospitales o centros médicos deben estar validadas por estudios que demuestren su eficacia. Por lo tanto, igual se someten de alguna u otra manera a la científicidad.

El autor David Katz (2003) cuando se refería desde dónde se debían incorporar medicinas alternativas complementarias en los servicios de salud también nombra cuáles tratamientos son añadidos en los usos terapéuticos:

El progreso hacia un cuidado hospitalario más integrativo podría muy razonablemente empezar con las modalidades de MAC más aceptadas y basadas en pruebas, entre ellas la acupuntura, la quiropráctica, las terapias nutricionales, el masaje y la meditación, por citar unas pocas. (p.85)

El doctor Katz indica que todas las terapias utilizadas tanto en medicina convencional como alternativas complementarias deben ser comprobadas rigurosamente. Y tal como lo señala varias de ellas se han agregado a los sistemas de salud en el mundo. Han seguido sus recomendaciones como por ejemplo en Chile donde una de las primeras fue acupuntura.

Quien profundiza más la línea del autor anterior es el doctor Pedro Ródenas (2017) especialista en medicina integrativa en Barcelona quien menciona que:

Se pueden considerar centros, establecimientos sanitarios o unidades/equipos de trabajo, que practican la medicina integrativa, aquellos que mantienen los principios que la definen: integrar los diferentes criterios médicos y terapias, seleccionado en cada caso las más adecuadas para cada persona, para conseguir recuperar la salud, pero también para ayudar a prevenirla y a mantenerla (p.13)

De esta manera al igual que los investigadores anteriores, indica que es posible añadirlas, especificando que integrativo es aunar lo mejor de la medicina convencional y alternativa. Y por ende se considera centros o establecimientos de este carácter aquellos que practiquen ambas de forma colaborativa.

A su vez la OMS (2013) apoya la incorporación de Medicinas Tradicionales y complementarias de terapias en los sistemas nacionales de salud, en su misión busca que se facilite "... la integración de la MTC en los sistemas de salud mediante su apoyo a los Estados Miembros en el desarrollo de sus propias políticas nacionales para ese sector..." (p.16)

Por un lado, la OMS considera y recomienda que los sistemas de salud utilicen medicinas tradicionales y terapias complementarias apoyando que los estados miembros desarrollen sus políticas. Y esto lo señalaron antes de la pandemia, pues sabían que los sistemas de salud no podrán resistir un aumento de enfermedades crónicas o asumir mayores gastos.

Lo anterior también se da porque los costos del paradigma convencional son altos, a las personas se les hace difícil asumirlo y también a las instituciones. Por eso se observa el aumento en el mundo de la demanda de los tratamientos tradicionales y alternativos por un lado mientras que por otro se ve la necesidad de controlarlos para que realmente sean válidos dentro de los sistemas de salud.

### **Sistema de Salud Chileno**

Según la superintendencia de salud el sistema de salud chileno está compuesto por un sistema mixto de atención integrado por el seguro público, que se denomina FONASA, que es el Fondo Nacional de Salud, y uno privado denominado ISAPRE, Instituciones de Salud Previsional.

El modelo de atención integral de salud que se está implementando en Chile es:

“Es el conjunto de acciones que promueven y facilitan la atención eficiente, eficaz y oportuna, que se dirige más que al paciente o la enfermedad como hechos aislados, a las personas consideradas en su integralidad física y mental, como seres sociales pertenecientes a distintas familias y comunidades, que están en permanente proceso de integración y adaptación a su medio ambiente físico, social y cultural”. (Rodo P. 2017, p.21)

Por lo tanto, el sistema de salud se está orientado hacia una atención al paciente teniendo en cuenta su medio cultural, físico y emocional. Esto es tanto en el sistema público como privado. Esta forma de entender al paciente está en sintonía con los principios de la medicina integrativa que busca situar al hombre en todas sus dimensiones física y cultural, aunque no hace referencia a sus aspectos psicológicos y emocionales.

En Chile en el 2008 según Alex Flores et. al (2014) ya existían diversas unidades de acupuntura y medicina complementaria en Hospitales San José, Barros Luco, San Borja, Félix Bulnes, de las Fuerzas Armadas, además hay en diversos consultorios del país. También la Clínica Alemana cuenta con acupuntura para atención ambulatoria o pacientes hospitalizados en reumatología, unidad del dolor, traumatología entre otros.

Pero no sólo este tipo de terapias se han añadido, según la pediatra y terapeuta floral Mónica Galanti quien trabajó como asesora de medicinas complementarias en la División de Políticas Públicas (DIPOL) y luego se desempeñó como asesora en medicinas complementarias de la División de Gestión de Redes Asistenciales (DIGERA) explica que en la actualidad solo la acupuntura, la homeopatía y la naturopatía son reconocidas oficialmente como terapias auxiliares de la salud, y se aplican bajo el principio de medicina integrativa. Pero se está avanzando en incorporar otras 15 prácticas de autocuidado entre ellas:

“...la terapia floral, el reiki, el biomagnetismo, la sonoterapia, la autoobservación neutroconsciente, el *healing touch* (o sanación con las manos), el arteterapia, la musicoterapia, la dramaterapia, la danzaterapia, el yoga, la meditación, el tai chi, el chi-kung y la sintergética”, comenta la Doctora Galanti.

Por lo tanto, incorporar dentro de la medicina integrativa a las terapias tradicionales y alternativas complementarias no es algo simple, pues como se ha mencionado debe haberse probado su efectividad. Pero si bien es un proceso lento, que demora, existen médicos y profesionales de la salud que están incidiendo para que se pueda hacer más medicina integrativa como la doctora Galanti que trabaja a la fecha del reportaje en el Hospital Roberto del Río, expresa que se ha conseguido:

“el haber validado un registro nacional de medicinas complementarias, apoyar la instalación de mesas de trabajo regionales, formar parte de una red latinoamericana de medicinas complementarias, apoyar la incorporación de cursos de medicina integrativa en carreras de pregrado, conformar mesas de trabajo para elaborar orientaciones técnicas para un modelo de atención y gestión de Unidades de Medicina Integrativa, tanto en hospitales como en atención primaria de salud, y avanzar en la elaboración de una política nacional de medicinas complementarias”.

Por lo tanto, los médicos están trabajando para que a futuro se pueda contar con una estructura que valide la medicina integrativa en sus aspectos de formación educativa, gestión de salud en hospitales y centros de atención primaria. Porque hay una necesidad de la gente por tener otro tipo de terapias alternativas que no tengan tantos efectos secundarios y cuyos costos sean menores.

Con respecto a esto el Minsal en su página web también señala que “Entre las MCA que se practican en el país están la homeopatía, acupuntura, la naturopatía, la quiropraxia etc. Otras prácticas aparentemente menos complejas son el Reiki, la aromaterapia, el quiromasaje entre otras. Hoy en día se asume que todas las medicinas trabajan en forma complementaria, por lo cual a futuro se tiende a hablar de una Medicina Integrativa.”

De esta manera se puede concluir que el sistema de salud en Chile tanto público como privado están incorporando medicinas alternativas y complementarias. Además, existen en hospitales y clínicas unidades de medicina integrativa que incorpore lo mejor de la medicina convencional y la alternativa.

Por lo tanto, se observa una inclinación paulatina hacia la aceptación de terapias tradicionales y alternativas en diferentes hospitales y clínicas de la región metropolitana enfocadas hacia la medicina integrativa, pues como se mencionó, la salud es costosa y tanto los hospitales como las personas buscan disminuirlos.

Lo anterior se logra viendo al ser humano como alguien integral en sus aspectos físicos, emocionales, culturales y nutricionales, pues en la medida que se observe a la persona se podrá enfrentar sus dolores, disminuirlos e incluso prevenirlos. Por eso se visualiza que lentamente se acerca un cambio en medicina donde el ser humano se hace cada vez más consciente de su bienestar en salud y los sistemas se abren hacia miradas que durante mucho tiempo no fueron valorados por la medicina convencional científicista.

### 3.-Marco Metodológico

#### 3.1.-Métodos de investigación Periodística

Este reportaje periodístico es un trabajo cualitativo, según Hernández Sampieri et. al (2010) este “utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación.” Esto quiere decir que a medida que se investiga se van adecuando las preguntas e hipótesis para luego hacer el análisis interpretativo.

Hernández Sampieri (2010, p.9-10) señala que las características del enfoque cualitativo son el planteamiento de un problema, examinar desde el mundo social, explorar, describir, interpretar, va de lo particular a lo general, es decir es inductivo. Además, la recolección de datos “consiste en obtener perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, prioridades, experiencias, significados y otros aspectos subjetivos)” Por lo tanto se reconstruye la realidad desde los relatos de individuos o grupos.

Para Olabuénaga (2012) “Los métodos cualitativos parten del supuesto básico de que el mundo social es un mundo construido con significados y símbolos lo que implica la búsqueda de esta construcción y de sus significados” (p.31) Por eso al igual que Hernández Sampieri apunta a la interpretación y descubrimiento de los significados que operan en la interacción de los seres humanos.

En cuanto a las técnicas de investigación para este caso se hizo observación y entrevista semiestructurada. En la primera según Ruiz y Olabuénaga (2012) entiende como:

El proceso de contemplar sistemática y detenidamente cómo se desarrolla la vida social, sin manipularla ni modificarla tal cual ella discurre por sí misma. Esta observación común y generalizada puede transformarse en una poderosa herramienta de investigación social y en técnica científica de recogida de información si se efectúa, aun admitiendo que sus problemas (son legión) incluyen cuestiones de validez y fiabilidad (...). (p.125)

En cuanto a la entrevista Rodríguez et. al (1999) la define como:

... una técnica en la que una persona (entrevistador) solicita información de otra o un grupo (entrevistados, informantes), para obtener datos sobre un determinado problema. Presupone, pues, la existencia al menos de dos personas y la posibilidad de interacción verbal. (p.167)

De esta manera se utiliza entrevista y observación, esta última está en todo el quehacer periodístico, pues desde el momento que se efectúa la entrevista se debe poner atención a todo el entorno, las señales gestuales, los movimientos, pues cada forma de actuar es una señal de algo que puede ayudar a entender mejor la realidad.

### 3.2.-Maqueta y estructura del reportaje digital: Bienestar Low Cost

El reportaje se estructura en cinco capítulos:

1. La búsqueda de salud: Se exponen casos de pacientes que buscaron de mejorar su salud acercándose a la medicina integrativa y complementaria (imágenes).
- 2.-El bienestar: Se presentan opiniones de especialistas en medicina integrativa y complementaria. Además de experiencias de los pacientes con este tipo de medicinas (imágenes, infografía, videos).
- 3.-Dificultades del Bienestar: Se exponen las dificultades en cuanto a la política, regulación de medicina integrativa y complementaria. Además de cuestionamientos que genera sus usos (imágenes, audios).

4.-Bienestar Low Cost: Se muestran diversos especialistas que exponen sobre los costos de la medicina integrativa y las complementarias. Indican por qué disminuyen los costos. (imágenes, audios, infografía).

5.-El futuro Low Cost: Se expone cómo se proyectan a futuro estas medicinas integrativas y complementarias mediante los diversos especialistas (imágenes, audios, infografía).

Página Web: <https://bienestarlowcost.com/>

### 3.3.-Fuentes

3.1.-Médicos integrativos: Ivo Vukusich (director del Instituto Chileno de Fenomenología Médica) y Soledad Gutiérrez (encargada de la Unidad de Medicina Integrativa de Hospital Sótero del Río).

3.2.-Otros profesionales de la salud:

- Psicóloga integrativa: Soledad Pérez Moscoso.

- Kinesiólogo: Víctor Tapia Cornejo.

-Acupunturista: Sebastián Norambuena (Hospital Sótero del Río).

-Enfermera: Marcela Brito (directora Salud Municipal de San Felipe).

-Fonoaudióloga: Pía Casas (encargada de Centro de Desarrollo Humano y Bienestar Ser de Medicinas Complementarias y Prácticas de Bienestar de Salud de la Municipalidad de San Felipe).

-Químico Farmacéutica: Nancy Abusada (jefa de Farmacia de Hospital Clínico de la Universidad de Chile).

3.3.-Pacientes:

-Salud mental: Georgina Fuentes, Silvana Romero.

-Cáncer de mama: Amelia Beltrán, Viviana Lagos, Fernanda Rojas.

-Dolor crónico: Mary Pacheco, Clara Sanhueza.

-Alergia y enfermedades broncopulmonares: Juana Silva e hijas.

-Alergia y cistitis: Soledad Pérez Moscoso.

### 3.4.-Maqueta de preguntas para un médico

- ¿Por qué se comienza a implementar medicina integrativa en los tratamientos médicos en esta institución?

- ¿Qué entiende por medicina integrativa?
- ¿Cómo se logra trabajar en equipo en medicina integrativa?
- ¿Cuáles son las mejoras concretas que tienen los pacientes con esta medicina?
- ¿Cuáles son las deficiencias del sistema actual que hacen necesaria una apertura hacia la integración de medicina complementaria, tradicional y convencional?
- ¿En el mundo muchas personas buscan medicina alternativa o tradicional, usted considera que el futuro es la integración de estas en el sistema de salud público y privado?
- ¿En el mundo actual los sistemas de salud fueron puestos a prueba con la pandemia, usted cree que es necesario avanzar hacia tratamientos médicos más holísticos, preventivos e integrativos para sanar a las personas y no sólo curar la enfermedad?
- ¿Medicina integrativa disminuye los costos asociados por medicamentos o procedimientos médicos?

### 3.5.-Conclusiones

Actualmente el paradigma de la medicina está cambiando. Hay un tránsito hacia nuevas formas que incorporan una mirada más humana y holística. Es así como se transita hacia el modelo integrativo, es decir con médicos o funcionarios de la salud que utilizan diversos tratamientos tanto convencionales como complementarios. También se usa de una manera complementaria con la predominancia de la medicina convencional por sobre las demás.

Actualmente hay un interés de la población a nivel mundial y también nacional por incorporar medicinas integrativas o complementarias que permitan disminuir los costos asociados a salud. Esto último lo demostró la Organización Mundial de la Salud en su informe sobre medicina tradicional 2014-2023.

En las entrevistas evidencian que las personas que incorporan estas medicinas van menos al médico, cambian hábitos de salud y en algunos casos disminuyen el consumo de medicamentos. Los pacientes entrevistados corresponden a áreas de salud mental cáncer y alergias.

Pero, no todos los pacientes las aceptan y no sirven para todo tipo de enfermedades. Hay casos en que la medicina convencional tiene mayor eficacia como en el cáncer o en problemas de salud mental más severos. Pero al hablar de medicina integrativa o complementaria no significa excluir, sino incorporar diversas medicinas de forma crítica y con evidencia como acupuntura, arteterapia o yoga en cáncer.

Uno de los aportes de este reportaje se relaciona con el cambio de paradigma que se está produciendo en medicina. Se informa el aumento de uso de medicina integrativa y complementaria en sistema público, privado e informal prevaleciendo el carácter de

complementariedad. Lo cual advierte su uso e incorporación crítica con una regulación y evidencia, pero en Chile estos procesos son lentos.

Otro aporte es descubrir que la salud puede tener un costo menor utilizando medicina integrativa o complementaria. Lo que genera en los pacientes, cambios de hábitos y manejo de su enfermedad, menos visitas a médicos y en algunos casos disminución de medicamentos.

## Bibliografía

Barrett B, Marchand L, Scheder J, Plane MB, Maberry R, Appelbaum D, Rakel D, Rabago D. Themes of holism, empowerment, access, and legitimacy define complementary, alternative and integrative medicine in relation to conventional biomedicine. J Altern Complement Med 2003; 9(6):937-947 en Otani M.,Barros N.,(2011).

Berlinier Howard S. Una perspectiva más amplia sobre el Informe Flexner [26 páginas].

<http://www.unla.edu.ar/documentos/institutos/isco/cedops/libro2a20.pdf>. (Consultado 8 de julio abril 2022) en Camejo L., Valdés I. (2016) Sociedad y medicina: Paradigmas médicos en las coordenadas de la modernidad. Panorama Cuba y Salud 11(1), 40-46

Camejo L., Valdés I.(2016) Sociedad y medicina: Paradigmas médicos en las coordenadas de la modernidad. Panorama Cuba y Salud 11(1), 40-46

Cuadra,M Qué es la medicina integrativa: definición e historia.  
<https://medicinaintegrativayhumanista.com/que-es-la-medicina-integrativa/>

Alonso J. (2012) Medicina alopática y medicina alternativa: ¿opuestas o complementarias?

[https://www.clarin.com/entremujeres/vida-sana/salud/Medicina-alopatica-medicina-alternativa-complementarias\\_0\\_rJixi2FD7e.html](https://www.clarin.com/entremujeres/vida-sana/salud/Medicina-alopatica-medicina-alternativa-complementarias_0_rJixi2FD7e.html)

Biblioteca virtual en salud (octubre 2019) Jornada de Medicina integrativa Hospital Calvo Mackenna.

<https://mtci.bvsalud.org/jornada-internacional-de-medicina-integrativa-en-el-hospital-calvo-mackenna-chile/>

Dalen JE. How can a conventionally trained physician support Integrative Medicine? Alternative Therapies [¿Cómo puede un médico capacitado convencionalmente apoyar la Medicina Integrativa? Terapias alternativas] 2005; 11(1):10-11 en en Otani M.,Barros N.,(2011).

Diccionario del Instituto Nacional del Cáncer

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios>

Diccionario medico francés <https://www.dictionnaire-medical.fr/definitions/570-allopathie/>

Flores Alex et.al (2014) Dolor y medicina complementaria en y acupuntura. Revista medicina clínica Las Condes. 25(4) 636-640

Hernández Sampieri et.al (2010) Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hill

Hughes EF (2001) Overview of complementary, alternative, and integrative medicine. Clin Obstet Gynecol 44(4):774-779. En Otani M.,Barros N.,(2011).

Jean-Louis Garillon (2015) Médecines Traditionnelles (MT) et Thérapies Complémentaires Personnalisées (TCP). Essai de classification et d'insertion des pratiques innovantes dans la « médecine intégrative » Revista Hegel vol.5 N°4, (p.283-292) en <https://www.cairn.info/revue-hegel-2015-4-page-283.htm>

Katz D. (2003) La integración de la medicina convencional y no convencional, tendiendo un puente sobre las turbulentas aguas del cuidado de la salud. Humanitas, Humanidades Médicas- 1(2), 77-86.

La tercera (18 febrero 2022) <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/terapias-alternativas-y-pandemia/4XNRSYS7VVD5FNK22PL67LUR7Y/>

Ministerio de Salud Minsal medicinas complementarias

<https://www.minsal.cl/medicinas-complementarias/>

Mulkins AL, Verhoef MJ.(2004) Supporting the transformative process: experiences of cancer patients receiving integrative care. Integr Cancer Ther 3(3):230-237 en Otani M.,Barros N.,(2011).

OMS (2013) Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005 [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67314/WHO\\_EDM\\_TRM\\_2002.1\\_spa.pdf?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67314/WHO_EDM_TRM_2002.1_spa.pdf?sequence=1)

Estrategia de la OMS sobre medicina Tradicional 2014-2023 en [9789243506098\\_spa.pdf;sequence=1 \(who.int\)](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/113693/WHO_EDM_TRM_2014.1_spa.pdf?sequence=1)

Otani M.,Barros N.(2011) A Medicina Integrativa e a construção de um novo modelo na saúde en *Sciência&Saúde coletiva*,16 (13) 3: 1801- 1811, 2011.

Rakel, D., (2009) Medicina Integrativa. Elsevier: España

Ruíz Olabuénaga (2012) Metodología de la investigación cualitativa. Bilbao: Universidad de Deusto

Ródenas P. (2017) Diferentes formas de entender la medicina integrativa. *Medicina Naturista* 11 (1), 9-14.

Rodríguez G. et. al (1999) Metodología de a investigación cualitativa. Málaga: Aljibe

Samaniego Arrillaga (2014) Origen de la medicina científica. *Angiología*. 2014;66(6),343-344

Sánchez José, La OMS apoya la medicina integrativa

<https://doctorisanchez.es/la-oms-apoya-la-medicina-integrativa/#:~:text=%20La%20OMS%20apoya%20la%20medicina%20integrativa%20,MTC%20a%20toda%20la%20poblaci%C3%B3n..%20%20More%20>

Sosa G. (2008) Bases ético-filosóficas de una propuesta alternativa de formación médica para una praxis social oportuna. *Comunidad y Salud Suplemento*; 1(6) en Camejo L, Valdés (2016) *Sociedad y medicina: Paradigmas médicos en las coordenadas de la modernidad. Panorama Cuba y Salud* 2016;11(1),40-46.

Soto, Ángel (2009) *Medicinas complementarias en el sistema público de salud*, tesis para optar a título de Antropólogo social Universidad de Chile.

Subsecretaria de redes asistenciales atención primaria, (2013) en Rodo P. (2017) *El nuevo modelo de salud en Chile el nuevo modelo de salud sistémica*, seminario para optar al título de administrador público Universidad de Santiago de Chile.

Superintendencia de salud. *Cómo funciona el Sistema de Salud en Chile -Orientación en Salud.* <https://supersalud.gob.cl/difusion/665/w3-article-17328.html#:~:text=El%20sistema%20de%20salud%20chileno%20est%C3%A1%20compuesto%20por,eso%20te%20permitir%C3%A1%20tomar%20decisiones%20de%20manera%20informada.>

Unidad de medicina integrativa hospital Sótero del río (2018) @Crismorales <https://twitter.com/jcrismorales/status/948598048921473025>

Universidad Austral de Chile (24 de noviembre 2011) <https://diario.uach.cl/la-salud-ampliu-mirada-en-encuentro-de-medicina-biorreguladora-en-valdivia/>

Universidad de Chile Medicina Integrativa (15 abril 2019) Hospital Clínico da un giro hacia la humanización en la atención de salud <https://www.uchile.cl/noticias/152798/hcuch-consolida-a-la-medicina-integrativa-en-la-atencion-de-salud>

Vidal Alejandra (2018) Reportaje *Medicinas complementarias en el sistema público de salud.* <https://www.mundonuevo.cl/medicinas-complementarias-en-el-sistema-publico-de-salud/>

Villate Gómez F. (2013) Consideraciones de la medicina tradicional en su combinación con la medicina occidental y el enfoque diagnóstico. *Revista Cubana de Medicina Militar* 2013;42(1),124-131.

Willis K., Rainer. J., (2013) *Integrative medical practitioners and the use of evidence en* [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

[https://www.academia.edu/7965290/Integrative\\_medical\\_practitioners\\_and\\_the\\_use\\_of\\_evidence](https://www.academia.edu/7965290/Integrative_medical_practitioners_and_the_use_of_evidence)

## Anexos

### Médicos

**Soledad Gutiérrez** (encargada de unidad de medicina integrativa en Hospital Sótero del Río)

0:20 Con las dimensiones del ser humano. Tú como Humana, sí. Biológicamente, eres como un mamífero te portas como un mamífero en tu dimensión biológica bioquímica. Pero tú no eres solo. Eso también tienes otras dimensiones.

0:33 La dimensión emocional, la dimensión mental Y espiritual o el motor de vida, como quieras llamarle sentido de vida. Es igualmente importante que la dimensión corporal o biológica son todas importantes entonces. Claro, en nuestro lenguaje occidental, nosotros, claro, hablamos de salud mental y hablamos de salud física, hablamos de la traumatología, la reumatología dividimos al humano en partes. Como si eso estuviera separado 1, lo otro, y eso no es no es real

01:19 Uno lo ve en la realidad, las personas no es que tengan un problema de salud mental. Son humanos no más. Entonces, cuando una dimensión se afecta, se afectan todas. Y eso es. Como de Perogrullo. Si en medicina integrativa eso es básico. Uno entiende que si 1 va a trabajar con las personas va a trabajar en forma multidimensional, siempre, nunca trabaja enfocado en un área. Ni siquiera salud mental. Eso es como algo que quizás es un vocabulario que uno usa para entenderse. con los colegas. O para entenderse con el resto del mundo occidental que entiende que salud mental tiene que ver con la mente la emoción. Pero medicina integrativa, jamás va a hacer esas distinciones porque siempre es todo a todo. Está todo ligado, Es parte de los mismo, es parte de un sistema

2:11En el Sotero nosotros, esta unidad la partimos, en 2015, Muy de a poquito, yo creo que yo partí sola haciendo acupuntura para los funcionarios cuando yo estudié acupuntura hice mi práctica acá. Y después que terminé eso dije ya yo quiero armar una unidad para el Sótero para los pacientes. Y presenté el proyecto en ese momento y me dijeron que. Sí, bueno, insistí mucho con buenos argumentos también.

2:43 Usando medicinas complementarias que también tienen más evidencia científica desde el punto de vista occidental también. O sea, también hay que usar eso también para poder integrarse de mejor manera, entonces use eso y lo otro que usé mucho, fue que en Chile ya estaban reguladas algunas terapias. Eso me imagino que tú sabes, la acupuntura ya estaba regulada, la naturopatía también entonces use esas terapias como para partir. Entonces, como estaba bien argumentado, sí me dieron los recursos y partimos de a poco con muy poquitas horas y partimos con acupuntura con yoga. Meditación Naturopatía, homeopatía

porque también está regulada, de acuerdo. Y eso partimos y hoy día más o menos lo mismo sin homeopatía

3:40 Bueno, no hay un consenso sobre las denominaciones de las terapias complementarias, medicinas. No hay un consenso internacional, hay ciertos lineamientos, sí, la OMS tiene ciertos lineamientos sobre eso, lo mezclas llama medicinas tradicionales, refiriéndose a los sistemas médicos originarios y dice medicinas tradicionales y complementarias. Mira al final lo que es importante de diferenciar, diría yo, es que, en todo este espectro, como de medicinas complementarias, dentro de eso hay que diferenciar las que son terapias no más. Como técnicas como la terapia neural. Como dice reiki, por ejemplo, que son como técnicas, son sencillas, simples.

4:37 Hay que diferenciar eso de los sistemas médicos integrales. Que son es como la es como el símil de la medicina, nuestro occidental, que es todo un sistema, ya que tiene una base filosófica propia, tiene un sistema de diagnóstico propio y tiene una forma de tratar que es propia. Entonces, por ejemplo, por dar un ejemplo, la medicina tradicional China es un sistema médico integral, el ayurveda es un sistema médico integral. La antroposofía es un sistema médico integral, ahora la acupuntura no es un sistema médico integral, es una terapia complementaria que forma parte del sistema integral de la medicina tradicional China, se entiende.

5:20 La homeopatía también se considera un sistema médico integral porque también tiene una base filosófica propia y un sistema de diagnóstico propio y una forma de tratamiento que es propia también lo es.

-¿Sí, ya yo tengo entendido que esto lo pueden desarrollar también médicos o personas que no sean médicos, verdad?

En Chile si en Chile sí. En Chile si es así, al menos con las 3 terapias están reguladas, si cualquier persona puede acceder a ese título. Un título de profesional auxiliar de la salud. Pero para otras terapias no está regulado y no está, no está, no está regulado todavía falta.

¿Qué resultado usted ha visto en sus pacientes?

6:05 A ver, diría que hay dos tipos de resultados, obtengo resultados como formales, Si tú quieres occidentales, Ya que es lo que nuestra cultura o nuestro sistema médico le interesa. Entonces esos resultados, nosotros los medimos con encuestas como en tratamiento antes y después. Y Comparamos. Entonces resultados occidentales serían disminución del dolor de la intensidad del dolor es súper significativa.

6:40 Reducción del uso de medicamentos para el manejo del dolor. Como la mitad de los pacientes deja de usar los medicamentos analgésicos. Altos niveles de satisfacción usuaria es lo mismo que una encuesta de satisfacción usuaria. Destaca ahí la relación con los terapeutas que es muy buena, está muy satisfecho con eso y también muy satisfechos con la resolutivez. Eso es una pregunta de la encuesta.

7:05 La mejoría, la calidad de vida de forma significativa en la dimensión de física. No sé si tú sabes. Pero, las encuestas de calidad de vida tienen 3 o cuatro dimensiones, una dimensión

mental emocional, física y otra ambiental o social. En todas hay mejoría en nuestros resultados. Pero estadísticamente significativo es la dimensión corporal y es muy variable. Esos son los resultados como estadísticos y numéricos.

7:40 Ahora, eso como nosotros, nos sirve un montón para poder mostrar a los colegas. Mira, estos son los resultados, mira y son resultados que son bien importantes desde el punto de vista occidental, está bien y eso nos permite además seguir y pedir más recursos y todo eso. Pero fuera de esos resultados tengo resultados que a nosotros nos importan más, más aún. Y esos resultados son, tienen que ver con este enfoque más multidimensional que he hablado al principio. Francamente, a mí si el dolor, si la intensidad del dolor disminuye, no disminuye. Vemos que no están, no es tan relevante. Porque eso tan la dimensión muy corporal. Y es súper variable, además.

8:20 Que es lo que a mí me importa y que no es difícil de medir, pero uno lo ve en el relato de las personas, o sea, 1 esto lo podría capturar en un estudio cualitativo. De todas maneras, bien hecho. y que desde ahí aprendan a cuidarse a sí mismo. Y es que 1 busca que las personas tomen conciencia de quiénes son se llama autoconocimiento cierto

8:50 O sea, uno les entrega herramientas para que ellos el día de mañana no nos necesiten, que es lo que 1 haría lo que te digo que sería increíble. Como ocurriera en el embarazo de una persona o en Kinder, te fijas, sería increíble que son herramientas básicas de autocuidado, sea lo que necesita tu cuerpo, lo básico que es enseñarte a ti y a comer, hacer ejercicio a dormir cuando dormir como comer, que comer cuanto en qué momento. Después, es la dimensión más corporal, después está la dimensión mental que tiene que ver con todo lo que el contenido de tus pensamientos, tus creencias, tus mandatos familiares tiene mucho que ver ahí con el trabajo, con la familia y con lo que 1 recibió en la crianza en la infancia.

9:43 Entonces eso es más terapia, lo mismo con la dimensión emocional. Que es como somos mamíferos, así que todos tenemos emociones y somos seres emocionales. Y son parte de nosotros, el tema es que no tenemos educación emocional. No sabemos cómo regular nuestras emociones. No sabemos qué hacer con ellas.

10:04 Y si son emociones básicas, agarráis el miedo, la tristeza, y eso es diario, es diario y es y es parte de nosotros. Pero somos como analfabetos emocionales. Entonces, parte de lo que nosotros hacemos también es eso, es cómo educar. Bienestar emocional si tú quieres. Y les damos herramientas para que ellos aprendan a conocerse y a regular sus propias emociones.

10:30 Cosa que no hagan estos temas, que tú llamas de salud mental, aprendan a mejorar su salud mental entre comillas. Y las otras dimensiones que yo te digo que es lo otro que nosotros buscamos hartos. Y qué tiene que ver mucho con el desarrollo personal. Tú lo podrías llamar dimensión espiritual, otros lo llaman sentido de vida o motor de vida.

10:58 Da lo mismo, como se llame, Pero es una dimensión que habla de cuando tú logras sentirte conectado. Como si fueras un solo ser y logras sentir, además logras desbloquear todos tus temas emocionales. Todos tenemos heridas de niños, todos tenemos daños, no es cierto. Y uno a través de la vida va sanando esos daños. Y uno se va queriendo cada vez más.

11:34 Yo te diría que esta dimensión busca esta dimensión más espiritual, busca lograr este amor propio primero. Y después, espontáneamente este amor se expande al resto, a tus vínculos, mejoras tus vínculos, ya sea pareja de hijos, familia y amigos de todo. Y nosotros somos seres vinculares, pues somos seres con otros. Mientras nuestros vínculos estén bien, nosotros vamos a estar bien también.

11:58 Entonces, para nosotros es súper importante el trabajo personal. En resumen, lo que nosotros buscamos como terapeuta es que las personas se conozcan a sí mismas y se hagan cargo de sí misma, de todas sus dimensiones. Nosotros nos vamos, somos su coach como entrenadores que les vamos pasando, los vamos acompañando, los guiamos y les vamos pasando herramientas para que ellos solo vayan aprendiendo a manejar sus emociones, sus pensamientos, su forma, sus hábitos, sus estilos de vida y solitos vayan como creciendo.

12:32 Ese es nuestro mayor objetivo de las terapias entonces, cómo te imaginas, son procesos. Esto no ocurre de un día para otro y una semana para otras. Son procesos que pueden ser más largos o más cortos depende de la persona. Y son súper individuales entonces no hay un protocolo ni una receta de cocina para esto, cada persona es un mundo y hay que conocerlo para poder ayudarlo, entonces el vínculo con las personas es fundamental aquí, por eso que es central. Hay un vínculo con el terapeuta, de cariño, de respeto, de guía, de muchas cosas.

13:45 En nuestro equipo, generalmente los tratamientos son multidisciplinarios. Generalmente los pacientes pasan por mí y yo me encargo de la parte más naturista y terapia.

13:59 Terapia para trabajar dimensiones mental y emocional y espiritual, quería decir, y en físico, el naturismo es muy buena, pues naturismo es una buena herramienta de educación para estilos de vida saludable en general, alimentación y ejercicio, sueño, todo, entonces, quizás yo hago más, medicina integrativa, porque integro todas estas cosas. La acupuntura también, no lo ocupan como una terapia complementaria. Lo ocupan como medicina tradicional China. Eso hacen ellos. Entonces el enfoque es integral, igual ellos hacen terapia en las sesiones de acupuntura.

14:45 La acupuntura tú la puedes ocupar como una terapia nomás, pinchar y me voy.

14:50 Pero acá no hacemos eso. No me interesa a mí pinchar no más. Acá los pinchamos y eso si va a generar un movimiento de chi, va a equilibrar eso en el cuerpo está bien, pero nunca es solo eso, hay que hacer terapia. Terapia es tocar estas otras dimensiones, eso es generalmente con la conversación, con el vínculo, entonces, aquí todos los terapeutas no son solo acupunturistas son terapeutas. Son buenas terapeutas. Por eso, además hay un psicólogo que es acupunturista. Ahí le pasamos los pacientes como dices tú, de salud mental quizá más complejo.

15:45 Generalmente todos los pacientes, lo mínimo que se van a hacer acá es acupuntura, yoga y alguna consejería de nutrición, son lo mínimo. Y después también tenemos talleres acupunturista, Martín, él es psicólogo acupunturista. Él hace un taller con su paciente grupal. Que es trabajo muy psicológico, terapia. Y Patricia, que la enfermera, acupunturista, también

hace un taller grupal. Y es para entregar herramientas de autocuidado de Automanejo a sus pacientes.

16:28 Entonces, si siempre estamos haciendo talleres grupales, yoga grupal, yoga y meditación es un taller que es un kinesiólogo y es grupal, siempre grupal. y eso, generalmente, mandamos pacientes que tienen fibromialgia, entonces son pacientes con la misma patología. Que se encuentran en este grupo y ahí pasa lo que tú me comentabas antes, que oh ven que hay personas que tienen lo mismo, sienten lo mismo y sienten lo mismo, y que su historia así no es tan mala como la mía o al revés

16:58 Eso es lo bonito de lo grupal. Sí, eso tiene que estar. O sea, somos, como te decía, somos seres vinculares, no somos solos, entonces somos mamíferos. Como mamíferos necesitamos cómo estar con otros, tocar a otro, hablar con otro, entonces es súper importante como elemento, como herramienta terapéutica, lo comunitario. Por eso esto es ideal hacerlo en APS la gente, ahí hay mucha gente, mucha población, por tratar, entonces se pueden hacer cosas grupales más amplia. La atención primaria.

18:02 O sea la pregunta de fondo es cuál es la dificultad que tienen las medicinas complementarias para integrarse, sistema de salud. Y ahí hay varias dificultades. Él diría que uno es que no hay universidades de Medicina complementaria, no existe.

¿O integrativa?

18:26 Tampoco hay universidades de eso. Hay que entender que esto es como algo foráneo, como extranjero, que viene de afuera. Entonces nosotros ya tenemos un sistema de salud conformado, el occidental ya es así. Cierto, y es biomédico y funciona de una cierta manera y está orientado a la enfermedad, es cierto, y orientada a los fármacos en el tratamiento. Entonces ya es así. Siempre que tú quieras introducir una innovación o algo nuevo a un sistema antiguo, siempre. Vas a encontrar barreras en todo, orden de cosas, en lo social y en lo económico y en salud también, se repite.

19:00 Entonces, la barrera, yo diría humana, la típica barrera humana, que es, que es como. Aceptar el cambio o lo diferente. Eso es muy humano. Entonces, después está que dos, está el tema de la validación, que claro, la medicina complementaria existió de siempre en Chile, en todas partes, Pero siempre ha estado como debajo de la alfombra o en lo privado. Cierto, y con terapeutas, como escondido y no se da el dato. Nunca como a la luz del día. Entonces siempre ha sido han sido históricamente terapias como de costo de alto costo, como de poco acceso. De gente que se ha formado a veces. Auto formado. En Chile no hay donde o hace tiempo, ahora hay más, pero hace 10 años, 15 años atrás no había donde formarse tampoco. No hay universidades de esto en Chile.

20:05 O sea hay un tema con la formación. Hay un tema con la regulación por parte del Ministerio de Salud. Qué diría que vamos bien, sí, pero muy lento, o sea, para lo que ocurre en Chile. Y es que se usan muchas terapias complementarias, la regulación del MINSAL ha ido lento. Recién vamos en 3 reguladas y son muchas otras.

20:32 Entonces también hay una dificultad política de que no hay todavía, de hecho, no se ha firmado la política que está escrita en medicina complementaria, está la ministra la tiene ahí,

solo tiene que firmarla esta lista hace como hace dos años. La política de medicinas complementarias está lista entonces, hoy día no hay una política todavía. Técnicamente no existe todavía, entonces si tú no tienes una política que apoya la generación de leyes, también es más complejo, esto ha sido difícil desde lo académico, económico, porque son terapias de alto costo y desde lo político, o sea que no hay una política.

21:12 Entonces, da poco se ha ido solucionando eso y se va avanzando, pero está súper lento. Y porque bueno, esto tiene que ser financiado por alguien. ¿O sea, quién va a financiar? Los terapeutas, en fin. Y porque hay alguna resistencia por parte del sistema médico actual. Obvio, porque es como, primero, por desconocimiento, por no saber qué es esto y dos porque también, es verdad. Ahí, en este saco de mis terapias complementarias o de terapeutas complementarios, hay de todo. Como no hay regulación. Hay de todo.

21:50 Entonces, de repente te puedes encontrar con gente que. Sin mucho escrúpulo que realmente está rayando la papá con ciertas cosas, con ciertos conceptos que no son así. O no quiero decir, no sé qué intenciones tendrán a lo mejor tienen buenas intenciones. Que a lo mejor técnicamente no son buenas. Que a lo mejor han leído un libro y ya creen que son terapeutas complementarios y pueden hacer medicina complementaria, entonces por eso como hay un gap de regulación, también va para que haya mucho.

22:35 Como una falta de regulación, como hay una falta de regulación da para que haya mucho, como se dice en Chile, da para que haya mucha chanta, mucho terapeutas chanta y eso también hace que los médicos, los profesionales de la salud también nos miren como con algún recelo que está bien. O sea, es justificado en alguna medida justificado. Pero eso está cambiando a medida que se van regulando las terapias y a medida que los terapeutas tienen que dar un examen no cierto y aparecer en la superintendencia. Eso ha ido como, no cierto estrechando esa brecha un poco.

23:29 Esta unidad es una unidad que es como transversal, es como de apoyo transversal a otras. Las otras unidades médicas, clínicas. desde que partimos nosotros partimos como una unidad local. ¿Qué quiere decir eso?, que nosotros solo recibimos interconsultas de los colegas de acá, del Sótero del Río. No recibimos interconsultas de la APS, de la atención primaria y menos espontánea. ¿Por qué? Por una razón económica que no.

23:57 Con esto que ya tenemos acá local, ya tenemos una gran lista. Espera imagínate si esto lo abriéramos a la atención primaria. Sí, acá hay 10 consultorios, 10 Cesfam en puente alto y la Florida hay más O menos, 10 consultorios. Sería casi imposible. Entonces es como una metodología que se llama cupo, es como decir, mira, yo tengo tanto cupo, puedo ver tantos pacientes. Y Esto es lo que puedo ver. Pero es por son por razones económicas, limitante económica, no porque no queramos abrirlo digamos, claro,

24:43 Sí, lo hemos hecho, hemos postulado a proyectos de inversión, pero no han salido. Justo hay cambio de gobierno y se pierde todo el trabajo, eso pasa cada cuatro años. Que tú estás postulando algo. El trabajo está listo, enviado en la mesa del ministro, así como la política y cambio de gobierno. Todo de nuevo, eso ha pasado, muchas veces.

-Porque esto es. Si ustedes piden recursos tendría que ser por vía del Ministerio de Salud por alguna vía por algún departamento.

25:15 O sea, esta hay un departamento, pero hay una un área encargada de medicinas complementarias en el misal. Que es muy pequeña y que. Nosotros trabajamos mucho con ellas. Pero ellas no tienen, no tienen dineros asociado a su área no cuentan con dinero asociado, no para financiar centros de salud, no. Entonces no hay un presupuesto, hoy día no existe un presupuesto para medicina alternativa en el Minsal, no existe, Porque no hay una política. Imagínate, mientras no hay una política, jamás vas a tener un presupuesto. Porque no vas a tener una ley. Entonces, bueno, ya se viene la política está lista debería estar a punto de firmarse. Esperemos que eso pase pronto.

Ahí va a haber más base para poder pedir dineros.

26:30 No necesariamente el paciente no, no necesariamente yo diría que el perfil de los pacientes es: Pacientes que no han respondido a las medidas como médicas convencionales que no han respondido, por ejemplo, manejo del dolor. Entonces, estamos tratando pacientes en equipos multidisciplinarios. Donde se pueden hacer diversas cosas occidentales y además terapias complementarias, nos integramos ahí.

27:00 Entonces son dolores complejos como gente con dolor crónico de difícil manejo. Los pacientes con cáncer. Que ya sean paliativo o cáncer en tratamiento que tienen algún síntoma derivado del tratamiento con la quimioterapia, por ejemplo, muchas náuseas, fatiga o dolor también tenemos mucho de eso. También hay muchos pacientes que, además de dolor crónico oncológico o no oncológico también son pacientes que andan buscando algo más. Por ejemplo, un paciente que tiene un cáncer y está en paliativo, está enfrentando a la muerte. Hay muchos pacientes que andan buscando algo más. ¿Por qué me pasó esto o para qué me pasó esto? O quieren conectarse y no ven que el sistema actual no tiene eso, también tenemos alguno de esos pacientes. Que compartimos con paliativos.

28:00 Yo te diría que el 90% de los pacientes que tenemos son pacientes con dolor crónico. Eso desde punto de vista occidental. Ahora, desde el punto de vista integrativo eso da lo mismo. El diagnóstico a lo mismo. Nosotros no vemos enfermedades, vemos enfermos. O personas da lo mismo que uno tenga

-Sí, a mí me queda una duda con respecto a la medicina integrativa es un modelo al final de atención como una forma de ver. Eso sería.

28:38 Sí, lo captaste muy bien, es un modelo de atención. Sí, sí, es un modelo. Es otro modelo de atención diferente. Pero ojo es un modelo de atención diferente, pero qué es muy complementario al modelo actual. Juntos, yo creo que pueden, van muy bien.

29:35 Eso sí, sí la OMS en su último lineamiento, los últimos dos lineamientos, que son las últimas dos décadas. Repite un poco eso. La OMS no es neutra en esto. No es neutra, ella insta a los estados miembros a que usen medicinas complementarias. Y lo que hacen estos lineamientos, es que entrega objetivos y estrategia para que los países hagan eso. Los lineamientos son para eso, para que los países primero hagan levantamiento, diagnóstico de

qué está pasando en su país y después usen de eso lo mejor, lo integren a su sistema de salud. Si la OMS es pro medicinas tradicionales y complementarias, totalmente.

-Sí, porque dice que los pacientes que van a médicos integrativos. Disminuyen el consumo de medicamentos y aparte, tienden a ir menos al médico.

Lo que vemos acá también

Bueno, les da herramientas también para para enfrentar su dolor.

30:07 O sea la gente consulta y consulta, porque no se le pasa sus problemas. No es cierto, obvio. Y porque no tiene herramientas para para enfrentarlo de ninguna manera. Tomar un fármaco no es una herramienta. Te fijas, no es no es un aprendizaje, es paliar algo.

31:16 El sistema médico funciona de esa manera. Así es sistema médico occidental. En principal tratamiento es basado en medicamentos. Nosotros en, por ejemplo, medicina. Yo no tuve una formación en estilo de vida saludable. No tuve un curso de salud, por ejemplo. No, está en la malla de medicina. Hay cursos de enfermedades y cómo se tratan. Pero no hay un curso, una formación buena sobre salud. Como estar sano.

32:16 Son medicamentos para el manejo del dolor. Lo que tú dices, analgésicos y antiinflamatorios un manejo del dolor. Dolor crónico es una condición bien frecuente, pues, de hecho, ahora nosotros. trabajamos con algunos diputados y senadores para codificar acupuntura por Fonasa.

Entonces, hoy día ya está codificado. Y lo hicimos para el tratamiento del dolor crónico oncológico y no un oncológico. Porque es súper frecuente y el uso es antiinflamatorio y analgésico tiene efectos adversos. Efecto adversos cardiovasculares y renales, súper conocidos. Tampoco es gratuito tomar fármacos tienen eventos y efectos adversos.

Soledad Gutiérrez, médico familiar adulto. Yo hice mi formación en acato toda pre y post grado, y después estudié naturopatía, biorregulación, acupuntura en la Usach. Varias otras terapias que he ido complementando entonces. Por eso que mi enfoque, yo hago medicina integrativa porque integró mi información convencional. Y con estas otras herramientas de la medicina complementaria súper gracias.

**Ivo Vukusich** (director del Instituto Chileno de Fenomenología Médica)

0:11 Yo me llamo Ivo Vukusich soy médico y dirijo el Instituto Chileno de Fenomenología médica es un espacio que nos dedicamos a la formación en relación a temas de Medicina integrativa.

0:28 La medicina integrativa es una propuesta ya e internacional ocurriendo en los 5 continentes. Que tiene que ver con tomar la medicina que más habitual para nuestra cultura y nosotros llamamos medicina industrial.

0:51 Y esa medicina considerarla de manera integrada con las medicinas culturales principalmente. Que son medicinas que tienen tradiciones de muchos más siglos que la medicina nuestra en su mayoría, como la Ayurveda de la India, la medicina tradicional China, la medicina mapuche, aymará en los diferentes territorios del mundo, las distintas culturas tienen su propia forma de entender la salud y la enfermedad. Y la medicina Integrativa busca abrir, además de las miradas que tenemos nosotros a esa otra mirada. Y en ese contexto también se integran algunas terapias.

1:35 Ahí nosotros definimos como medicinas culturales a las medicinas que tienen más de 7 generaciones de experiencia, entonces hay una serie de prácticas como la sinérgica, el biomagnetismo. La sanación pránica que están fuera de la medicina industrial, pero no tienen 7 generaciones en el cuerpo y esas prácticas igual se consideran bajo un paraguas que le llamamos medicina de frontera.

2:09 Y lo que 1 hace en relación a su formación y en relación a los intereses y las posibilidades de la persona en relación a su problema de salud. Tratar de armar un enfoque que combine. Ciertos Elementos de las tradiciones culturales, con ciertos elementos de la medicina industrial para llegar a una suerte de traje a medida que sea la mejor solución para la persona que tiene el problema de salud.

-Ya y acá también se incorporan las medicinas, por ejemplo, las llamadas complementarias.

2:46 Claro, el enfoque de la complementariedad es parte de la medicina integrativa, pero lo que ocurre es que las distintas medicinas tienen diferentes sistemas diagnósticos. Entonces, cuando uno entra en este rubro de la complementariedad, lo que ocurre es que se trata de usar otras medicinas, pero bajo el paraguas de los diagnósticos de la medicina industrial. La medicina industrial tuvo un éxito muy grande en general, lo que se llamó la clasificación internacional de enfermedades y la clasificación internacional de enfermedades es un sistema diagnóstico que ha logrado ser universal, entonces en todo El Mundo.

3:03 Todas las personas vinculadas a la salud conocen los diagnósticos de la clasificación internacional de enfermedades, incluso la gente de otras medicinas culturales.

También conoce los diagnósticos de la medicina industrial, entonces en cualquier país del mundo hablamos de neumonía, de Alzheimer, de esquizofrenia y la gente lo entiende. Pero esa visión de ese diagnóstico es parte de la medicina industrial y las otras medicinas tienen otras visiones diagnósticas que son distintas.

4:11 Entonces en el modelo de la complementariedad uno lo que hace es buscar tratamientos distintos para las enfermedades de la medicina industrial y cuando esos tratamientos distintos se demuestran que son seguros y que tienen efecto a la luz de los procesos de la medicina industrial. se considera como una terapia o una medicina complementaria.

4:39 En cambio, en la medicina integrativa creemos que la medicina industrial y las medicinas culturales están como en un mismo nivel. Entonces no hay un tema de complementariedad que de alguna manera exponer a las otras medicinas por debajo de la medicina industrial. Y en esa mirada se pierde lo más rico de la medicina integrativa, que es tener más diagnóstico, que básicamente son los diagnósticos, son teoría.

5:11 Entonces, cuando uno hace un diagnóstico en una persona, tiene una teoría de lo que a esa persona le está pasando y en base a esa teoría hay una propuesta de tratamiento que corrige de una u otra manera las situaciones que hacen que la persona le esté pasando lo que quiere modificar.

5:32 Y qué ocurre que a veces no se logra hacer eso. Llega la persona y tiene un problema de salud y pasa por varios diagnósticos, pero no se resuelve lo que la persona quiere modificar el problema sigue. Y ahí está esa frase que le atribuyen a esta inocencia es de Einstein, pero sí es una forma de resolver algo, no funciona y uno insiste con esa misma forma, es poco probable que de pronto funcione y el tener alternativa diagnóstica resulta enriquecedor porque significa que uno

6:08 Puede probar formas diferentes y al probar esas formas diferentes muchas veces se obtienen resultados diferentes y eso resulta muy interesante, en particular en un número muy grande de situaciones, donde la medicina industrial no logra tener éxito o como en la fibromialgia, por ejemplo, o nombrar algunas situaciones y la mirada del ayurveda, de la medicina tradicional China son curativas.

Y entendiendo. Lo que le pasa a la persona desde esa otra teoría desde esa otra mirada uno logra encontrar cuáles son los cambios que contribuyen a que la persona salga de esa situación.

00:06:52

-¿Y cómo se ve a la persona desde la medicina integrativa?

00:06:57

Se ve a la persona como desde cualquier medicina uno conversa con la persona, evalúa temas corporales y de ahí es muy diferente en relación al profesional en la medicina integrativa, es tanto el conocimiento que nadie sabe de todo, de todo. Entonces hay gente que hace más medicina China, entonces, cuando evalúa a la persona, evalúa aspectos importantes para la medicina China.

Hay gente que hace ayurveda, hay gente que hace terapia neural, hay gente que hace homeopatía y hay gente que hace varias cosas. Entonces, dependiendo de lo que le pasa a la persona elige una u otra herramienta, siempre con el criterio marco de la medicina industrial de no exponer a una persona a no obtener un tratamiento necesario. De manera rápida como ocurre en el caso del cáncer y otras enfermedades, y siempre con el criterio de seguridad

7:56 Y ahí dependiendo del tipo de problema uno va en utilizando de manera simultánea herramientas distintas.

8:08

-¿La medicina integrativa tiene que ser desarrollada por médicos?

Profesionales, claro, hay 1. Habla de Medicina y salud integrativa. Es algo que se ha extendido a todas las carreras de la salud. Entonces, hay kinesiólogos haciendo muchas cosas con yoga que andan muy, muy, muy bien mejor que la kinesiología convencional.

8:33 Hay muchos que nutricionistas que hacen acupuntura o también aplican la mirada de la alimentación que propone el ayurveda, la antroposofía. En general hay una enfermería integrativa y hoy en día. Prácticamente todas las profesiones de la salud tienen profesionales abordando este enfoque.

9:06 En general, lo más sorprendente es que la gente se recupera mucho más. Eso es como una de las grandes motivaciones y yo hago esto desde el 2007 2008 y una de las grandes sorpresas es que la gente se mejora de cosas que para la medicina industrial son crónica, entonces.

9:27 Hay mucha gente que tiene muchos problemas de salud que tienen que ver con el consumo de lácteos y eso lo observó la medicina China hace muchos siglos y haciendo modificaciones de eso, las personas se mejoran. Hay gente que tiene problemas de grasa por el tipo de aceites que utiliza.

9:48 Gente que tiene problemas de salud mental pero que no tienen que ver tanto con la mente, sino que tienen que ver con el sedentarismo, con ciertas formas de vida que de pronto la persona está muy encerrada y. Se hace un manejo en general con psicofármaco y con tema psicológico, pero no se revisa la alimentación, no se revisa la actividad en la naturaleza, la actividad física.

10:17 Entonces, 1 ve que la gente se mejora más y que la gente necesita mucho menos fármaco, es como en Estados Unidos, en Inglaterra, en países donde como Alemania. Esto se ha estudiado más a fondo como un fenómeno que mucha gente le interesa tener, una atención desde una perspectiva integrativa y hay muchos profesionales interesados

10:58 De la disminución de los requerimientos de fármacos, muchas veces llega la persona con 10, 12 fármacos al día. Y puede terminar sin requerir ningún fármaco o requiriendo dos o 3. Eso es como los dos elementos. Uno es que hay mucha gente que se mejora y la gente para estar bien requiere mucho menos fármacos.

11:36 Sí pues, eso es muy impresionante que ahí, cuando 1 ve las curvas de costo, el gasto en medicamentos es 1 de los gastos más grandes de todos los sistemas de salud en nuestro país, particularmente eso está un poco peor, porque tenemos creo que el gasto de bolsillo en fármacos más grande a nivel mundial.

11:59 Que lo nuestro seguro de salud, protegen muy poco en relación al uso de fármacos y la industria. Las farmacias venden los fármacos muy caro, lo que hay países donde los seguros son igual de malos que lo nuestro, pero los fármacos son muchísimo más baratos y hay otros países donde los fármacos son más caros, pero los seguros son mucho mejor. Entonces nuestra situación nos deja en un gasto farmacéutico enorme.

12:29 Y el otro fenómeno que deja que muchísima gente termine en un manejo de especialidad, entonces eso también sale mucho más caro, porque las atenciones especialistas son más caras y hay menos disponibilidad.

12:44 Entonces hay un montón de gente que requiere cosas más sencillas para recuperar su salud, pero termina en atención y muy especializada y con uso de fármacos muy costoso.

Antes de probar las cosas más sencillas y ah uno ve que sería mucho más eficiente y la persona partiera haciendo las cosas más sencillas primero.

Y que las personas que con esas cosas más sencillas no se recuperan. Vayan avanzando progresivamente hacia cosas más complejas, pero acá se parte con cosas muy complejas y muy caras en etapas muy precoces.

- ¿Y entonces esto también llevaría a ir menos al médico, o sea disminuiría el el gasto en general? Tanto del médico como de los fármacos.

13:47 Claro, no sé si es difícil de ver porque es una medicina que igual requiere, sobre todo en los primeros meses, más controles porque uno a la persona no es solo darle la pastilla y listo, sino que tiene que darle herramientas para que haga ciertos cambios en su vida y eso siempre resulta más lento.

14:09 Entonces, en ese sentido, no necesariamente habría menos atenciones de profesionales. Pero lo que sí pasaría es que las personas al recuperarse requieren menos controles Entonces, si 1 lo mira en el mediano plazo, si ocurriera que las personas requerirían menos atenciones médicas, así como permanente.

Pero como al principio requiere quizá una frecuencia mayor de atenciones, eso no sería tan claro.

15:23 Es impresionante cuando uno, no sé, la semana pasada me invitaron a aún al a la primera jornada de salud integrativa de Coyhaique, ahí en la región de Aysén con muchos profesionales, con mucha gente participando, todo financiado por el Servicio de Salud.

Entonces no es algo que esté, así como congelado. En contexto, el tema ha ido mejorando, por ejemplo, la norma de hospitales, todos los hospitales nuevos que se hacen en Chile tienen que contemplar en su diseño espacio para las prácticas.

16:10 la Universidad este año me tocó participar ahí, coordinar y dirigir dos programas de la Universidad de Santiago un diplomado de medicina integrativa y un curso de alivio del dolor con herramientas de Medicina integrativa. Es algo que que sin duda ha crecido muchísimo y hay tiene sus tiempos, igual estamos en un sistema de salud que están en una crisis muy compleja. Hay muchas cosas, carencias, hay muchas cosas que faltan.

16:44 El tema está con pocos recursos, desorganizado y en ese contexto es difícil agregar más cosas como que la mochila se está rompiendo y no le caben más cosas y no da para más 1 le quiere poner más cosas encima. No, no es fácil, pero en ese contexto hay un crecimiento enorme. Uno compara el crecimiento de la medicina integrativa con el crecimiento de cualquier otra especialidad.

17:15 En la medicina integrativa, creció muchísimo en cualquier otra especialidad en términos de interés de acceso y hay una demanda importante que se va convirtiendo en realidad, pero son procesos lentos.

17:32 En un proceso lento y que tienen que ver también. Con un cambio de mentalidad como más sistémica, estamos acostumbrados a generar un pensamiento muy lineal, tengo tal cosa, me tomo tal pastilla y así sí tengo 6 cosas, son 6 pastillas.

17:50 Entonces el entender que el problema no es la falta de pastilla, sino que hay algo que está ocurriendo y que se puede ayudar con la pastilla, pero que probablemente se pueda ayudar de manera mucho más concreta, mucho más total, mucho más holística, mucho más completa. No está tan bien pensado así.

18:14 Entonces ahí hay toda una serie de fenómenos, como los tiempos de las consultas. Hay varios elementos que de alguna manera son más complejos de dinamizar, pero es algo como que está ocurriendo en alguna manera

18:32 El tema de los de los fármacos llegó como a un techo hace algunos 17 años, más menos que se ve que los logros de los fármacos, que fueron muy impresionantes en los años 70 en los años 80 en los años 90, porque cambiaron muchas cosas muy graves que antes no había. Cómo manejar hoy en día no sé.

18:55 Ahí comentaba con una paciente que no, no tenía ganas de avanzar en el tratamiento industrial de un cáncer de mamá. Ahí le demostraba que enfermedades mortales como el cáncer de mamá hoy en día con oncología moderna son un trámite. Son 6 meses, un año.

19:15 Hay un periodo de tiempo que es difícil, que es doloroso, que tiene ciertas molestias, pero después de eso la persona se mejora y tiene una vida muy similar a la de una persona normal por décadas, lo que antes era una muerte así, muy difícil.

19:59 Claro, porque el sistema biomédico trabaja en función de la medicación. Claro, no formalmente, pero ha ido ocurriendo, eso. Es difícil de darle con un giro a eso, porque la medicina en su teoría, en su formación, en su estudio en todo los eje o parámetros de la medicina, no tiene ese compromiso con los medicamentos que se ve en la práctica

20:29 Que cuando 1 ve la ficha de los hospitales, cuando 1 ve todo el diseño del pensamiento y del trabajo médico, están todas estas otras cosas ahí presentes y disponibles, pero de alguna manera se fue todo como concentrando en el tema del fármaco porque de alguna manera también porque era lo más fácil.

20:52 Es cierto que ahí también cuando 1 tiene un problema y se toma una pastilla y listo. Resulta súper fácil y para 1 como médico. Si a una persona le dan una pastilla y listo, también es más fácil, no tienes ni que conocerla ni que conversar. Tres, cuatro preguntas y con eso uno ya sabe la pastilla.

21:14 Pero hay eso fue lo que lo que se me fue cuando entramos en el cáncer de mamá que ese mundo de las pastillas llegó un techo. En un área como el cáncer, alguna enfermedad autoinmune donde de pronto aparecen pastillas nuevas que generan un cambio muy positivo y transformaciones grande.

21:34 Pero en los últimos 18 años hemos llegado como un techo y vemos que la gente con las pastillas llega a un nivel de bienestar, pero que es su óptimo y no aparecen pastillas que permitan optimizar los y ahí los cambios en el estilo de vida, la acupuntura, los masajes, las

plantas medicinales. Ahí todo este otro arsenal, que viene de la medicina integrativa, logra mejorar las condiciones más de lo que está ocurriendo en algunas enfermedades con lo que pueden ofrecer los fármacos.

22:21 Claro, y ahí, claro, en el caso del cáncer, es como un ejemplo más complejo, porque ahí, en términos curativos, la medicina industrial anda mucho mejor que las miradas más culturales o no industriales. Igual hay sorpresa en un grupo de gente muy pequeñito que con la medicina industrial no logra curarse y de pronto empieza a utilizar otras prácticas de otras culturas y se mejora, pero no es lo más habitual. Ahí la medicina industrial es la que logra hacer más curativa.

22:58 Pero hay gente con fibromialgia, por ejemplo, que con arteterapia se recupera totalmente, hay gente con hipertensión, gente con diabetes, gente con problemas del colesterol, obesidad, hipotiroidismo. Hay un montón de condiciones donde a veces los fármacos hacen que la persona esté menos mal. Pero no se mejora y a veces, entendiendo esos procesos de otra manera y planteando otras estrategias terapéuticas, la persona se mejora.

23:35 Yo veo el futuro muy promisorio. Futuro muy positivo, la gente joven está muy interesada tanto en los profesionales de la salud, jóvenes están muy interesados en estos temas y en formarse y en incorporarlo, mientras que, Por otro lado, la gente mayor tiene muchas ganas de Mejorarse y de acá que hay oportunidades y ocurre una cosa muy buena y virtuosa que, en la medida que estas cosas sirven y las personas se mejoren, las mismas personas hacen una difusión.

Entonces, ahí se da una cosa muy armónica donde el tema va creciendo en relación a que aporta eso es como lo que uno ve que es algo muy orgánico esta diferencia de las cosas que aparecen a veces en la medicina industrial que se van como imponiendo es si en verdad demostrar que son tan efectivas, sino que.

24:40 De pronto, la propaganda, las guías clínicas se hacen que ciertas cosas se empiecen a hacer de manera muy masiva, pero sin tener una claridad de que realmente es algo que sin duda beneficia como para justificar eso.

24:58 Y en ese sentido, la medicina integrativa ha ido creciendo con esa organicidad de que la misma gente que de pronto se recupera de cosas que antes había tenido de manera crónica por mucho tiempo en la que le dice a su familiar, le dice a su amiga, le dice a la persona que puede, y muchas veces esa persona también se recupera y se va generando ahí un interés y un beneficio más comunitario.

## **Otros profesionales de la salud**

**Marcela Brito Báez** (Enfermera, directora salud municipal de San Felipe)

2:43 El hemos podido desarrollar y una cuestión que partió humildemente porque me acuerdo que llegó un profesor y me dijo, Mire, yo podría hacer esto. Y bueno, pues habíamos

inaugurado un centro de salud. Y dentro yo soy enfermera de profesión. Entonces, como bien cuadrada y mucho más tirado al orden de los científicos ya. Obviamente, por mi información.

3:36 Nosotros iniciamos en el Cesfam que Segismundo de Iturra, y ahí empezamos, como te digo, llegó una persona que era un profesor de cómo se llamaba entonces de educación física y él puede estar yendo progresivamente algunas prácticas de Medicina oriental, no y hacía él Chi Kung, yoga.

4:04 Y entonces le dije, mire profesor que interesante ya era una persona que estaba jubilada. Y me convocó a decir okey, podríamos instalarlo en el alero no cierto. Grupos de personas que estuviesen en procesos de atención en el programa salud mental, depresión. Bueno, ahí hay tanto, hoy día está el tema de la violencia que tú sabes que inevitablemente lleva esos cuadros de alteración en salud mental específicamente así que, desde esa.

4:52 En desde esa oportunidad y después de ahí, fuimos incorporando progresivamente algunas estrategias, yo fui observando cómo se daba el comportamiento de las personas a respecto a la adherencia a estas estrategias y era muy interesante lo que se generaba, desde el punto de vista social porque era una instancia de encuentro también.

5:23 Y desde el punto de vista espiritual, tema no menor a la hora de trabajar en las determinantes sociales de la salud en un contexto que de poli morbilidad que hoy día nos convoca en nuestra Comunidad, yo creo que si tu analizas hoy día una persona que tenga una condición de enfermedad crónica. En un porcentaje altísimo, va acompañado de alguna situación de salud mental que esté cursando y que empeore aún el escenario en esa, en esa condición de enfermedad crónica.

6:48 O sea, como bien la palabra lo dice, siempre va a ser una línea de trabajo complementario a la medicina tradicional no es cierto

7:01 Sí, sin embargo, de lo que yo he podido ver, incluso hoy día desarrollamos talleres de arte, de pintura, como manera de expresar lo que está sintiendo. En una mujer que está con una depresión por violencia, por ejemplo, y yo siento que es tremendamente colaborativo y no tan solo por

7:26 Él, la persona mirada desde su propia individualidad, sino que desde una visión más colectiva de auto gestionar su salud, porque esto te permite las medicinas complementarias, el desarrollo de vínculos con otros, porque la mayoría a excepción que sea como el reiki, el bio magnetismo, la acupuntura que son prestaciones más Individuales,

8:02 Por cierto, pero algunas otras, la mayoría de, lleva a que exista interconexión con otros, no, como estos talleres que yo te hablo también el taller de drama terapia, por ejemplo, el por qué no estos de yoga de la risa. Y tanto que hemos logrado implementar.

8:26 Entonces yo te vuelvo a insistir, siendo una enfermera requeté cuadra ya muy vieja, pude mirar y observar el impacto que tiene más allá de un proceso formal de atención sanitaria en el contexto de la canasta tradicional que nosotros manejamos.

8:53 Te permite tener una mirada como tú bien decías integral, de ver a la persona desde su espacio y no tan solo el espacio físico. Sino que desde su distinto umbral espiritual hablo yo.

De que a veces está aplacado, ni siquiera con oportunidad de ser expresado. Y esto es una vía, un es un camino para.

9:29 Y, en definitiva, veo que ese camino, que es lo que hace es humanizarnos y humanizar al binomio, es decir, a la persona que nos llega y a la persona que va hacia ella en pro de la atención, no. Siento que es un claro camino por la humanización y lo vemos en cómo fluyen las conversaciones, como fluyen las conexiones cuando estamos en un espacio de Medicina complementaria.

10:00 No sé si Pía te comento algo, nosotros pudimos tuvimos la fortuna de ser parte de una mesa de trabajo que se conformó en el Ministerio de Salud. Para levantar las orientaciones técnicas, yo te las puedo compartir ya, ya tú me mandas después por el Whatsapp, me puedes mandar tu email y yo te hago llegar las OTT que son fresquitas. Están muy nuevas

Y ahí puedes visualizar cuál es la lo que se podría masificar, no. Y que ya estaba ligado en el servicio en el Ministerio de Salud.

Eso sí, lo que si no tenemos financiamiento es lo más triste, espero.

11:50 Esto sea, yo creo que siempre he visto y lo que le he pedido a la tía en este caso es como vamos entrando a nosotros. Los procesos escolares también AS dándole tu espacio, que son en general mucho más amorosos que convoca a un aprendizaje en los niños hacia el auto conocimiento de sus emociones. Dejando en el fondo una herramienta a la Comunidad y desde la génesis de ella en cómo vamos dándole a los niños herramientas de autogestión de su autoconocimiento. No vamos a lograr mejores indicadores de salud.

12:47 Y más aún en salud mental. Mientras no aprobamos trabajar esto, otro le antecede, le antecede. Ahora, mira, esto es un camino de un.

Shangri la cre en la gestión de la salud pública, que tiene demasiadas necesidades, múltiples necesidades, donde hay una cartera básica y que tiene su historia, en los objetivos sanitarios que van variando cada década. Y que desde allí emana unas orientaciones técnicas programáticas, que son generales, independiente de las características que pueda tener cada territorio.

13:28 Aunque esta orientación se dice, ojo trabajo comunitario, verdad o observancia de las determinantes sociales y en especial en ese contexto visualizando el territorio en particular. Te lo dicen la orientación técnica, pero cuál es la manera de llegar a las personas. Para eso, creo que esta herramienta te permite aventurar una de más amorosa, más humana, que convoca a una comunicación más igual, igual.

14:08 No está para de ver al equipo de salud como que como que profesional de la salud que me viene a instruir. Ese es un paradigma que ya está perdido. Por algo tenemos los indicadores y que tenemos, si no capaces de tirar, entonces hay que ir trabajando En este sentido.

14:33 Y, sin duda y sin duda que haber yo me siento tan feliz de haber sido parte de este proceso de levantar las orientaciones técnicas porque no teníamos ni siquiera eso bueno hay que ir demostrando entonces ahí entra la ciencia de evidencias científica. Para permitir

financiamientos a través de Fonasa. Fonasa no nos va a dar lucas sin antes haber verificado que éste tiene un impacto.

Desde el punto de vista de salud pública que sea beneficioso YY además con un concepto de costo, eficiencia, costo, eficacia.

15:16 Entonces hay que ir avanzando, como interesa, que me encanta escuchar que existan personas con esta misma motivación.

16:12 La verdad de que busco cosas y con la ayuda de lo de no soy yo, es un equipo primero que es bastante pro, gente muy bonita que tenemos y juntos vamos viendo oportunidades de postular a proyectos.

16:28 Oportunidades de chuta pedir alguna ayudita al servicio localmente. Generar recursos con vendemos algunos servicios de mamografía, Ponte tú, de oftalmología y ahí me voy buscando recursos para arrendar esas dependencias que tu viste, pero yo quisiera que esto fuera de verdad. Un proyecto macro gigante, bonito.

16:56 Que suene, que regule de alguna manera las distintas prácticas que van en favor del bienestar humano, del desarrollo, así como se llama el centro ser

17:10 Nuestro Centro de Desarrollo y bienestar humano, le pusimos un tremendo nombre, pero eso te impulsa que algún día llegue allí. Es más, yo estoy ad- portas de jubilarme, pero.

17:25 Creo que después me voy a dedicar a buscar una fundación, algo que permita ello fortalecerlo desde mi rol de su ciudadana cuando ya esté fuera del sistema.

18:21 En qué sentido en que tenemos que ser capaces nosotros de demostrar más evidencia. Y lo mismo que te decía recién.

18:35 Con números lamentablemente, nos van a pedir aquello para que exista la relación de la costo eficiencia y la costo eficacia y desde ahí entonces el financista decir, bueno vale la pena, por ahí va el camino, creo yo, si no nos va a costar un poquito más.

19:02 Mira aquí falta de estudio, falta cohesión de todo lo que estamos haciendo porque no formar. Por ejemplo, a nivel nacional, oye, esto no se le podría llamar algo que aunara nos conglomerar a.

19:38 No a todos los que estamos en esto y no dividir lo que es la atención primaria, con lo que es el nivel secundario, yo lo pondría como un gran, una gran fuerza colectiva. Le daría un nombre a nivel nacional para que agarre fuerza y vayamos entonces poniendo a las autoridades que son las decididas en el fondo, que están habilitadas para evaluar mecanismos de financiamiento.

No, pero mientras estemos disgregados, cada 1 haciendo lo suyo es complejo.

20:19 Creo que sería una muy buena idea de aunar ahí, y convocar hacer encuentros de Medicina Integrativa, no cierto en la red pública de salud.

20:31 Sería muy bonito, pero aún no lo hemos hecho porque si tú ves todo lo que estamos en esto hoy día somos. En encargados de la política pública de salud y que vivía por todo lo que significaba la pandemia sido terriblemente demandante, sí.

20:53 Entonces, no es que estemos solo en esto, estamos en el gran paraguas. No cierto en desarrollar las orientaciones técnicas programáticas que el Ministerio.

21:09 Eso, pero creo que hay un desafío muy interesante de hacer estos colectivos de medicina integrativa a nivel nacional, y cuanto logremos aquellos montes hará sonar y los empezar a mostrar experiencia y a definir entonces a invitar a hacer de alguna manera sensibilización de las autoridades si no lo hacemos estamos invisibilizados hoy día.

- Ya si la última ¿entonces no hay recursos disponibles así, directo?

23:35 No directo no hay, no existen, lamentablemente nosotros no sostenemos. Buscamos redes de apoyo y ahí vamos dándole nomas.

**Pía Casas** (Fonoaudióloga, encargada de Centro de Desarrollo Humano y Bienestar Ser de Medicinas Complementarias y Prácticas de Bienestar de Salud de la Municipalidad de San Felipe).

1:44 Bueno, entiendo que la terapia complementaria complementa a la atención tradicional. Él, por lo menos aquí lo que intentamos es que las personas tengan sus controles de salud al día para poder ingresar al centro de continuare con nosotros. También entiendo que es que, al ser complementaria, incluye otras cosas más, como por ejemplo en lo espiritual, cierto lo energético y por lo tanto considero que es bastante integral. La otra en medicina, que es más bien puntual, cierto, ataca el síntoma, no siempre al proceso.

2:35 Yo trabajo en el Centro de Desarrollo Humano y bienestar Ser que pertenece a la red municipal de salud de San Felipe y está adosada al cesfam Segismundo Iturra Taito. Así se llama.

3:02 Muy variado es, sin embargo, el mayor número de usuarios que atendemos nosotros vienen derivados de la unidad de salud mental. Ya, entonces son personas con diagnósticos de salud emocional, cierto alterado. También tenemos usuarios que vienen de por dolor crónico. También usuarios con diagnósticos de cáncer. También atendemos a funcionarios. Nosotros estamos liderando los procesos de autocuidado, de cuidado mutuo para los funcionarios de acá de la red en también hacemos pausas para el intersector.

3:47 Los usuarios que nos derivan, sino que también salimos a la comunidad, somos bastante comunitarios en ese sentido salimos hartos y ahora este año implementamos, ir a colegios. Entonces, claro, es apto el flujo de personas porque también llegan personas a hacer terapias grupales básicamente que los invitan los vecinos. Entonces vienen por consulta espontánea. Y ahí es cuando tenemos la dificultad de que no todos pueden ingresar al centro porque pertenece a la red municipal de salud y hay aquí otro Cesfam que es del servicio de salud,

entonces todavía no somos un centro comunal, entonces atendemos a cierta parte de la población, solamente de San Felipe.

4:39 No con la red municipal de salud ya la red municipal de salud tiene el Cesfam Segismundo Iturra que es al que respondemos red por una, por tener una figura postulación a proyectos más que nada. También al Cesfam de Curimón, que está en una zona un poco más rural de San Felipe, y al Secof de quebrada Herrera. Que está también en una zona rural. Esos son los 3 centros y el que queda afuera. Se llama Cesfam San Felipe el Real, que pertenece al servicio de salud, si bien nosotros también. ¿Que, al ver como el organigrama, cierto? El servicio de salud y dirección municipal de salud, nosotros estamos en dirección municipal de salud, por ende los recursos que tenemos son exclusivos para usuarios de nuestra red, no podemos atender a alguien que no sea de la red.

6:00 Y Bueno, tenemos tai chi, en el centro y Kung fu, que sale a los colegios. Tenemos expresión plástica que está vinculada a la terapia de, o sea, la expresión plástica es una terapia que busca expresar a través de la pintura al óleo también tenemos yoga de la risa y Risoterapia. Huertos medicinales, mindfulness, yoga y Biodanza. Esas son las que tenemos y de lo individual tenemos auriculoterapia Reiki. Terapia floral y reflexología. Esas son las que tenemos hoy, hemos pasado igual por otras antes, pero las que tenemos vigentes son esas.

7:23 Sin duda tiene un gran aporte en su calidad de vida y autopercepción de bienestar. Nosotros aplicamos una pauta de ingreso y de egreso que justamente mide como se encuentra el bienestar físico, el bienestar emocional.

7:40 Si se siente conforme consigo mismo, ¿Cómo impacta esto en las actividades de la vida diaria? Entonces, ahí podemos notar cierto como la nota aumenta en la autopercepción tanto del bienestar físico como emocional.

7:57 También me doy cuenta que uno de los mayores beneficios también es el vínculo que se genera entre ellos ya son personas que muchas veces no tienen ganas de venir, entonces. Se van acompañando.

8:12 se van reconociendo también en lo que les pasa y la verdad que el equipo y yo me preocupo mucho de acompañar y facilitar en los procesos igual. No es como un Ingreso y listo, sino que igual se hace un seguimiento y un acompañamiento, y lo más importante, las derivaciones que hacemos, porque si bien nosotros podemos tener estas terapias, a veces no sé, hay personas por nombrar

8:44 Algo más de osteomuscular que ahí yo sí derivo a la sala de rehabilitación. Integrar en otros grupos relacionados a eso. Entonces igual hay un vínculo importante con salud tradicional.

9:16 Claro, o sea, nosotros trabajamos como a nivel de equipo como centralizado, cierto, yo soy como soy la coordinadora del centro y rigiéndome en las orientaciones técnicas actuales que tenemos, que hace poco se aprobaron. Yo hago el ingreso sí o sí, y ahí es cuando aplico esta pauta y aprovecho de revisar la ficha. porque otra brecha que tenemos es que los terapeutas no tienen acceso a la ficha clínica por no ser profesionales, entonces para poder

tener esa integralidad del usuario que yo hago esto hago una ficha y se las envío a mis compañeros.

9:54 Ya entonces, luego hay un cierto número de sesiones. No hay procesos que sean lamentablemente, como eternos. Tai chi podría ser un poco más largo porque obviamente se sigue escalando, al igual que yoga, pero los demás se cierran y ahí igual se hace unas derivaciones en caso de que sea necesario.

10:20 Y ahí, es cuando yo te digo, por ejemplo, que no sé, hay una usuaria con dolor crónico y yo la derivó al Cefam para que igual tenga su tratamiento farmacológico su tratamiento físico, también con kinesiólogo, ciertos terapeutas ocupacionales, etcétera o otras cosas que hay en el Cefam, como modo de darle continuidad a la atención, que es un principio que nosotros ocupamos mucho porque trabajamos bajo el modelo de salud familiar y comunitario.

10:51 Entonces uno de los principios es que es centrado en la persona que sea integral y que tenga continuidad. Esos son los principales. Entonces igual ocupamos a ese modelo.

11:21 Sin duda que sí. Sí se nota que sí, respecto a lo que tenga que ver con el manejo del dolor y con lo emocional ya, no he tenido experiencia de personas que hayan dejado su tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles, ya que son las clásicas, cierto la hipertensión, diabetes, en ese sentido tampoco lo favorecemos la verdad.

11:49 Somos como en ese sentido, bien complementarios. Nuestro fin no es como que deje el remedio, sino que encuentre sus propios recursos para seguir adelante. Ciertamente, y si eso incluye dejar algunos fármacos de salud mental, bueno, eso lo verá con el equipo de salud mental, pero nosotros ahí, no nos metemos, pero si es hay personas que vienen y apoyan bien su bienestar y se van sintiendo mejor y se van disminuyendo, obviamente los fármacos

12:26 Al igual que el tema del dolor porque nadie quiere seguir tomando paracetamol todos los días y si están viniendo a Tai chi permanentemente y el dolor disminuye, obviamente lo dejan de tomar.

Qué bueno ese punto, porque justamente es mi reportaje de tesis e. Se va enfocado. Eso que mediante las terapias complementarias los pacientes van mejorando su calidad de vida y claro, hay enfermedades que no se pueden dejar, por ejemplo, los tratamientos de cáncer no pueden dejar los remedios, pero hay otros remedios que ellos igual han ido disminuyendo. Que yo he hablado con alguno que por ejemplo, algunos medicamentos Para estar mejor en su salud mental. Ellos han ido como bajando las dosis porque van a yoga porque se sienten bien.

13:19 Porque participan con otras personas o porque tienen terapia floral o porque vienen a reiki y yo creo que todos queremos, no tomar tanto remedio, al fin y al cabo, no. No creo que a alguien le simpatice tomar en la mañana los remedios de la hipertensión, de la diabetes y del ánimo y del dolor, son como ya altiro, harto fármaco. Entonces, que podamos cómo colaborar en ese. es muy bonito.

Si me imagino que eso también ayuda a cambiar un poco la forma de enfrentar la enfermedad de los pacientes. Como el paciente mismo.

13:56 Sí, la verdad, que cuando ingresan acá, yo igual me preocupo de preguntarle algo tan básico como, ¿usted sabe que enfermedades tiene, y usted sabe que significa tener eso? Yo creo que eso también ese espacio de poder conversar. No me gusta la palabra educar, pero si tocas las temáticas de los usuarios, eso también los ayuda a saber en un proceso, nosotros igual tenemos un rendimiento bien grande de ingresos. De una hora, hay que tocar esos temas. Yo entiendo que en la salud convencional mis compañeras no tienen el tiempo de decir uy, sí, mire, y este de esto se trata iba para allá cierto. Existe una estrategia de cuidado centrado en las personas que está partiendo, pero no llega a todas las personas tampoco. Entonces, yo creo que eso también ayuda mucho, de saber lo que tengo.

15:42 Claro, yo creo que hay que expandirla y hay que hay que tener recursos para hacerlo porque este centro, yo te hablo de esas terapias, pero, por ejemplo, la persona que tiene más horas tiene 15 horas semanales. Tampoco es como que estamos aquí 44 horas atendiendo a usuarios,

16:05 O sea, quizás sí, pero uno u otro, porque no hay muchas horas para funcionarios. Otra brecha que encuentro yo es este tema de que no sean profesionales, entonces no pueden acceder a la ficha clínica no pueden optar a tener un contrato porque están con honorario porque le pagan por hora, cierto

16:29 Creo que, si seguimos así, porque mi jefa afortunadamente tiene una muy buena gestión y ella a través de los fondos ordinarios, que es como el raspado de la olla, en otras palabras, es que sustenta este centro porque no tiene recursos. Como por ejemplo otros programas ciertos que tienen su recurso monetario todos los años tienen su dotación para para poder continuar los programas.

16:59 Nosotros eso no lo tenemos, entonces estamos cuando llegó la pandemia, nuestras horas funcionarios bajaron muchísimo. Y desde ahí no hemos logrado recuperar esa cantidad de horas. Y eso también se ve reflejado en las menores atenciones que tenemos mensualmente, que se pueden ver por el registro estadístico

17:20 Y sí creo que se tiene que expandir y ojalá en un lugar propio, nosotros estamos adosados a una unidad oftalmológica. Entonces, si tú algún día si conoces el centro ser tú vas a entrar y está la unidad oftalmológica y el centro ser. Y ahí compartimos los espacios, porque si no tampoco tendríamos un lugar donde llevar a cabo todas estas prácticas.

17:46 Y lo más bonito finalmente encuentro yo, es como las personas que valoran tanto esto. Entonces yo creo que sí, si hacemos unas buenas investigaciones como esta, cierto que muestran la importancia de las medicinas complementarias, de las prácticas de bienestar en salud, podemos seguir expandiéndonos. aquí en San Felipe, no a nivel de Valle del Aconcagua, no hay ningún centro como este. Ninguna.

18:00 Entonces, claro, hay profesionales que hacen en sus atenciones terapia floral que hacen otras cosas como nosotros éramos antes. Pero, así como este centro no hay. Entonces imagínate que cada Cesfam tuviera su o cada comuna tuviera un centro, como creo que

Quillota lo tiene, Pirque lo tiene que tiene en su lugar establecido. Y ahí pueden trabajar las medicinas complementarias con un espacio natural con mucha luz, cierto eso sería desarrollar los huertos comunitarios.

19:13 yo desconozco si ellos son. Municipales creo que aquello tan municipal ya. Lo que pasa que cuando es municipal tú tienes un poco más de recursos que cuando eres de. Servicio de salud. Porque cuando eres de servicio de salud, los recursos vienen como yo, te explicaba. Las dotaciones, tanto la plata para los insumos tanto y así entonces queda muy espacio muy reducido para poder hacer este tipo de estrategia. En cambio, cuando tú eres municipal, igual tienes otros fondos que puedes ir como manejando para poder sostener otras cosas, como por ejemplo el centro SER.

19:55 No te podría decir de dónde salen específicamente, porque yo creo que la jefa de verdad lo saca de los de los otros programas va Armando un fondo común, no, Ahí me pillaste. Tendría que averiguar cuál es la definición, pero cuando nosotros pagamos acá es por fondos ordinarios. Así se llama.

20:15 fondos ordinarios así se llama. Quedan 70, se sustentan. Obviamente todo hay que mostrarlo. Cuántas personas, a quienes hemos ido atendiendo, todo eso hay que registrarlo. Y rotando también. Por eso te decía que es difícil tener como un proceso tan continuo taichi sí, yoga también, pero los demás son de 3 meses y algunos de un mes.

21:00 En general lo máximo que duramos como terapias grupales son 3 meses. Y como atenciones individuales entre 5 y 6 sesiones. No más que eso pueden volver a reingresar el año que viene y todo, pero al año, no más que eso. Para poder ir rotando igual tenemos lista de espera, bastante lista de espera si venimos ir incrementando las horas desde el 2020. E todavía estamos con esa brecha de obras que te comentaba.

Antes cuanto trabajaban.

21:38 Antes, por ejemplo, había una persona que trabajaba 33 horas ahí que hacía chi. Kung y yoga. Pero el profesor en pandemia falleció. Una gran pérdida para nosotros. Si es después teníamos masoterapia, creo que tenía como 90 horas, si mal recuerdo eso no lo hemos vuelto a recuperar y era bueno masoterapia, pero no.

22:06 Y esas y ahora lo que tenemos hartito es terapia floral, pero tenemos 5 horas semanales con terapia floral. Y eso significa que la hora de ingresos es de una hora y los controles de media, entonces ahí vamos como supliendo. Y la otra. AY la otra forma de tener fondos que se me había olvidado, comentarte es que igual postulamos a fondos de buenas prácticas de participación social, de salud mental.

22:39 Nos subimos a todos los concursos, fondo que hay con el equipo el año pasado igual nos ganamos 1, bonito, que era para adolescentes y consumo riesgoso que ahí lo hicimos bajo el enfoque de medicinas complementarias. el año 2019 nos ganamos 1 de buenas prácticas y ahí salimos a la comunidad, también con el equipo, y llevábamos el centro a la Comunidad, entonces en un lado hacíamos biomagnetismo, en otra musicoterapia, en otro hacíamos huerto, pero todos simultáneo. Eso también fue bien bonito

23:10 Y por el Programa Mais del modelo de salud familiar. Pagamos como 3 o cuatro meses de facilitadores. Para autocuidado del funcionario. Ahí también tenemos un pequeño pozo. Y también promoción comunal, que también tiene recursos. Nos da un poquito de recursos también para salir al intersector y ahí si atendemos a funcionarios de Cajales, a funcionarios del servicio de salud de seremi porque eso es comunal, ni porque se comunal. Entonces, ellos son los que pagan esas horas y nosotros, los ejecutores.

Vienen de la de la municipalidad y cuando vienen del servicio son por fondos concursables

24:25 Sí hay una, una parte que preguntamos qué es lo mejor o lo que no, no le gustó, que selló. Sí eso también lo hacemos.

24:40 Y sí, la verdad que sí nos han dicho que se sienten mejor, que duermen bien, que duermen mejor, que no se sienten tan nerviosos ni tan ansiosos. Y que han encontrado calma, que han encontrado paz. Que se llevan mejor con sus vecinos, nos dijo una, con su familia que no pelea tanto, nos dijo otra. Ah, bueno, lo que siempre nos dicen es como que era muy poco y que sí. Pero sí bueno, y otra cosa que nos han dicho el tema del traslado porque salir mejor nosotros y por lo mismo hemos estado más comunitarios también. Pero si no tenemos eso, tan registrado son como más vivencias, lo hacemos como grupalmente los cierres, podríamos empezar a registrar un poco mejor.

Sí, y con respecto, por ejemplo, los pacientes de cáncer, porque ellos me imagino que sus tratamientos son largos en algunos casos.

25:47 Sí, sí, la verdad que sí está ahí, igual nos cuesta como soltarlos, porque como tan beneficioso para ellos, que hay algunos que llevan igual tiempo y que son funcionarios por los demás. Entonces, con más razón los tenemos bajo control. Ellos sienten que disminuye el dolor, que las quimios, como que las hacen más llevaderas que lo mismo que te comentaba, que se sienten mejor como que se han sacado la mochila, se van más livianos.

26:33 Niños vemos solo en colegios como en colegio, en con niños hacemos, bueno, yo ga para niños, Kung fu. Expresión plástica que era la pintura al óleo. Y en el verano también hacemos acá presencialmente para niños. Es que nos cuesta que vengan niños por la hora. Y Víctor que trabajaba con nosotros y él hacía musicoterapia para adolescentes.

27:00 Pero no hemos encontrado un músico terapeuta para adolescentes, nos cuesta tanto con los adolescentes. Por eso cuando nos ganamos el proyecto lo hicimos en sedes comunitarias. Los fuimos a invitar puerta a puerta que fueran a participar. Pero los adolescentes también los vemos más en colegio, no, necesitamos para acá. Ahora hace poco porque lo citamos para acá y la verdad que. Llegaban súper pocos. Llamábamos a 20. Y no muy poco han llegado al final. Así que decidimos ir nosotros.

Eso y cuando ustedes van a los colegios como lo hacen es, se organizan para ir unos días.

27:40 Claro, generalmente cuando vamos a los colegios son solo dos meses de intervención y vamos. Una vez a la semana. Y lo que hacemos es reunirnos con los directores con los que ellos quieren invitar de su equipo y ahí vemos, han sido dos formas. La primera fue. Una de

las formas es como los cursos más terribles son los más difíciles y la otra por modo de inscripción, entonces ahí como bien variado.

28:30 La verdad que el chikung era como nuestro caballito de batalla, en el sentido de que fue una de las primeras terapias que partió en el Cesfam hace casi 10 años. Así partió el tema de las medicinas complementarias en la red, partió en ese tiempo partió el profesor que hacía chi Kung y yoga y se fue ampliando, ampliando, ampliando cierto. Iba mucha gente, se hicieron una como una organización comunitaria, salían de viaje, hacían convivencias, celebraban los cumpleaños, era de verdad, súper integral y están felices las personas ahí. Con el profesor.

29:14 Había gente que no había conocido nunca el mar y fueron al sur, hacían chikung en las Termas eran otro nivel de intervención. Y también estaba esto de los arreglos florales como verte en ese arreglo y arteterapia. Entonces y se formaron a funcionarios también en auriculoterapia y en Chikung. Entonces todo estaba ahí, y después ya, cuando se hizo muy grande ya no había espacio en el Cesfam y ahí, como que la jefa invierte en este centro.

29:53 Y si chikung, claro era muy poderoso, en ese sentido varios de Chi Kung vienen a taichi, les gusta tanto como el chi Kung, pero yo no sé si no les gusta, siempre me ha quedado la duda, si no les gusta tai chi o no les gusta como lo que tenían antes, que obviamente el profesor era muy dedicado en su tiempo libre, acá trabajaba todo el tiempo, entonces era muy reconocido aparte acá porque fue director de colegio, entonces eso no, no hemos podido viajar con ellos, por ejemplo,

30:20 Si bien tenemos la intención, EH, podríamos hacerlo por el día, pero no ellos tendrían que organizarse y la organización igual se dividió un poco. Cuando falleció el profesor, eso sí. Entonces, nada ha sido tan activo como eran antes, porque yo creo que el profe también era el que impulsaba mantener el grupo de esa forma. Y nosotros no, no podemos hacerlo, él tenía igual 70 y 80 y algo años no, 78 aparece por ahí casi 80. Entonces claro, era un par. Por lo demás también con ellos, porque acá igual las personas que más atendemos son adultas y mayores. Y por su trayectoria también. Entonces, ojalá algún día lleguemos a tener ese nivel que tenía el profesor.

31:27 Usted elevado que hora antes sí. Un profesor de educación física, si mal recuerdo. Y después se formó en Chi Kung y en yoga. Él tenía varios grupos acá, venía casi todos los días para acá, tenía muchas horas. Y sí que no rotaba mucho. Entonces, después ayer mismo tiempo les pedimos que fuera a Ser, pero allá llegaban igual los pacientes. Sí, eso sí, eso yo creo que siempre lo conversamos igual que si bien era bien, enriquecedor. Creo que el trabajo comunitario también hay que desarrollarlo como desde la autogestión.

32:12 Porque 1 no puede apoyar a los grupos, nosotros tenemos un grupo de círculo de amigos se llama. Que es del Cesfam, pero se juntan acá y yo con el Víctor lo formamos entonces. Yo igual sigo participando de ese grupo y la idea es darle como esa esa auto valencia al grupo para que ellos hagan sus cosas y se junten, pero cuesta mucho, cuesta mucho así, si nosotros no podemos, nos. Entonces...está que ellos son adultos mayores.

32:48 Me dijo, son adultos mayores, sí. Si, a ellos les gusta venir acá a hacer ejercicio, cantar, jugar la lota, entonces, si no hay nadie de nosotros, como que cuesta encontrar como líderes empoderados que quieran llevar este tipo de grupos y igual hay, como siempre, dificultades entre ellos. De qué, porque tú, y no yo. Cierto, eso es tema de la figura. mucho sacarlo, mucho, mucho, mucho.

33:19 hicieran un estudio de chikung con la Universidad de Valparaíso, creo. Sí, pero no lo tengo como mano, eso sí. Tendría que buscarlo. No sé si estará en Internet.

El profesor de chikung se llamaba Robinson Pradena Fuentes. Sino acuérdame y te voy a tratar de buscarlo porque yo lo tenía en hoja, no lo tengo digital.

38:00 Es que yo creo que también es un poco medio integrativo porque, por ejemplo, Paula, es que yo creo que depende mucho del de la persona, ya ella es naturópata es también este reproductor floral, se formó en mindfulness, en auriculoterapia hace un montón de terapias, reflexología, etcétera, que también es facilitada de huertos. Entonces yo creo que ella, si es una persona integrativa, porque por ejemplo puede estar haciendo reflexología, pero si siente que puede darle unas gotitas y puede favorecer su bienestar, ella lo va a hacer.

38:40 Porque tiene la capacidad de hacerlo. Cierto, yo creo que mientras tú tengas las competencias cierto y la formación para poder hacerlo es eso, yo creo que eso es la responsabilidad ética que tenga cada uno. Y en el caso de ella yo creo que lo hace muy bien, porque quién mejor que sí tiene la posibilidad de ayudarla a dormir mejor en reflexología a través de un gotario. Recuerda que está haciendo integrativa. Si viendo todo.

39:30 O, por ejemplo, Besy que hace biodanza medio a un caso de una usuaria mayor que pueda tener ciertas dificultades y necesita que lo vea alguien de salud convencional también está siendo integrativa porque no está viendo solo biodanza, sino que también está diciendo, OK, mira realidad, luce descompensado y creo que debería ir al psicólogo que se yo, que asistentes sociales, etcétera. Depende de cómo definas integrativa también. Sí, son muy integrativa totalmente, porque estamos verlo completo.

Depende como es como delgada la línea entre la complementaria e integrativo.

41:36 Pero nosotros acá, no nosotros, en ese sentido, somos súper apegado al rendimiento, porque lo que te comentaba no podemos darle 3 horas a una persona, eso significan 6 personas.

41:58 Entonces, la espera, claro no podemos dar ese tipo de atención ahora a Paula lo hace como te cuento, en esos sentidos, los equipos igual lo hacen, pero dentro de su hora.

Creo que estudió técnico veterinario antes.

43:25 No, nada que igual llegan, no quiero tomar más remedios, por eso vine. O estoy cansada de atenderme de que me den el mismo, que me hagan lo mismo nadie me escucha. También han dicho. quiero probar otra cosa también, dicen. Me quiero sanar de adentro. También han dicho. Y ese tipo de cosas.

Sí, pero en su búsqueda, hay algunos que vienen espontáneo y yo le revisé las fichas, no tienes nada, no se han atendido en el Cesfam. Porque no les gusta. Entonces, igual les digo, ya vamos a ingresar, pero igual se tiene que hacer un examen preventivo

44:40 No, nunca, nunca ha pasado, afortunadamente, eso mismo, bien respetuoso, los compañeros, Pero si hay unidades y profesionales que derivan más y otras que no han derivado nunca. También se podría revisar y uno igual tratamos de demostrarle a los compañeros lo que hacemos ellos, algunos también saben, pero hay unos que ni siquiera participan de las pausas. Entonces yo creo que a veces mandan a los usuarios, así como ya que vaya al centro Ser a ver si allá.

Especialmente lo hacen con los policonsultantes. Y como nosotros somos más pacientes, más nos preocupamos. Lo acompañamos entonces como que igual para ellos es como ya que vaya al centro Ser. Sí, y así como otros usuarios lo piden. Así como yo. Vengo que me derive en el centro.

45:44 Un poli consultante es como que va semanalmente a pedir hora médico era médico, era médico, que el médico me vea. Aunque sea como hoy, quiero que me vea y siempre está, así como que remedios, que esto, lo otro.

46:06 La máxima de salud mental. Después, yo diría que viene, es. Es que esta estrategia de cuidados centrados en las personas, que es nuevo también llega harto de la de la unidad médica. Igual llegan sí, y de la unidad de rehabilitación también llegan. De enfermería llegan un menos, pero igual hay como dos enfermeras que derivan harto. Por eso te digo, depende mucho de como de la unidad y de las personas que derivan, porque salud mental deriva más porque está ultra vinculado con nosotros como las medicinas complementarias antes estaban ahí. Tienen más integrada ellas y el apoyo. También para ella es bueno que estén acá y. Pero si esas son como las unidades que más derivan

Y ahí se rehabilitan, de enfermedades como osteomusculares. Por ejemplo, artrosis, lumbago, accidente vascular, parkinson, demencia todo lo neuromuscular, artritis, etcétera. Nos derivan harto también y nosotros a ellos.

## **Sebastián Norambuena** (Acupunturista Hospital Sótero del Río)

### Transcripción de audio

0:10 Modelo de atención más que una especialidad médica como modelo de atención, involucra varias profesiones, no solo los médicos. No es exclusiva de los médicos. Ahora aquí hay médicos integrativos, por supuesto, y eso es significa que son médicos alopáticos de alguna especialidad que tiene especialidad o medio generales y a la vez se forman con alguna terapia fuera de lo ortodoxo, por así decirlo o dentro de lo que nada, el Ministerio está regulando, puede ser mejor un médico Que además acupunturista o un médico y. Que además haces flores de Bach, un médico que hace reiki, etcétera.

0:50 Entonces claro, hay médicos integrativos, pero la medicina integrativa. Como nosotros la practicamos acá por lo menos y cómo lo estamos entendiendo. En el país es precisamente este modelo de atención. En donde el médico está a cargo del equipo porque en Chile la medicina era el médico, siempre va a estar a cargo, y los otros profesionales van a estar obviamente jugando un rol importante dentro del proceso de rehabilitación o proceso de tratamiento de la persona que está consultando,

1:25 Por ejemplo nosotros estamos dentro de un grupo de dolor crónico dentro del hospital en donde están traumatólogo, reumatólogo, cirujano, fisiatra, etcétera. Y estamos nosotros también dentro del grupo de trabajo. Entonces se presenta un caso clínico complejo. Y nos dice, Oye, hice todo lo que yo podía. ¿Hacer quien más? ¿Me puede ayudar? ¿Ok? Entonces, el reumatólogo dice, ya mira, yo puedo hacer esto. Nosotros decimos, mira, la medicina integrativa. No sé. La acupuntura anda súper bien. Con no sé. Artrosis de rodillas, de difícil manejo, mándalo para acá y vemos cómo nos va y nos vamos de alguna manera, pasando el paciente buscando siempre cómo lograr el bienestar

2:12 O Digamos el tratamiento de esa condición, que 1 completa entonces. La definición de una iniciativa es un tipo de. Es un enfoque en donde el terapeuta aquí ya no se habla solo el médico, sino que el terapeuta se sienta como de manera horizontal y en la misma línea con el paciente, no de manera jerárquica, el médico o el terapeuta que tiene la verdad, sino que se sienta el mismo nivel. Se dialoga. Se trata de no, no se trata. Sino que se educa. A la persona.

2:48 En torno a su proceso de salud, enfermedad ó sea por qué enfermó, Qué puede hacer él o ella por esa situación que lo enfermo. El primero que entienda después qué puede hacer él o ella por esa situación y apoyar ese proceso de sanación, porque hablamos de un proceso de sanación que no siempre involucra un proceso de curación.

3:10 Ya nosotros acompañamos ese proceso con terapia. Y esas terapias pueden ser medicamentos, occidental o pueden ser, por ejemplo, agujas de acupuntura. O pueden ser ambas. Entonces la medicina integrativa tiene un enfoque. Bio psico social espiritual. Ahí le aplican como la. Parte más espiritual también en donde no se habla, no se entiende espíritu como esta cosa religiosa o que hay algo que no. tiene que ver más con el trabajo personal como una parte espiritual es como conocerse a sí mismo, conocer tus procesos, conocer tu cuerpo, conocer tu mente, tus relaciones con otras. Entonces por eso psicosociales, espiritual y comunitarios. estando social.

4:00 Que usa terapias fuera de la medicina occidental, pero que ojalá tengan cierta evidencia. Eso sí, eso está incluido dentro de cómo la definición de Medicina integrativa, o sea. Que le haga bien a la persona. Que apoyen el proceso de sanación o de curación que. Sea y que tenga cierto nivel de evidencia. Por eso la acupuntura, por ejemplo, es una de las que más se usa nivel mundial porque

4:35 Es la que dentro de las medicinas complementarias es la que tiene más nivel de evidencia dentro de las cosas. Imagínense que las flores, más bien es el reiki, más bien. Así que cualquier. Otra no es la más, la más. O investigar, nada más usadas, que también no sé cómo panorama global, y por eso nosotros aquí estamos, porque está regulada por el ministerio

2015 o antes y porque tiene altos niveles de evidencia en. Muchas condiciones que nosotros hagamos aquí diariamente.

5:33 Nuestro foco, dolor crónico por eso empezó la unidad como un piloto para tratar dolor crónico entonces recibimos pacientes que han pasado por múltiples especialidades de médicos y no han encontrado respuesta a su motivo de consulta a su dolencia en este caso. Y, son derivados para acá Trabajamos muy en conjunto con los reumatólogos, con los traumatólogos, con los neurólogos, los fisiatras, ahora, con los oncólogos, también con el equipo de paliativos. También harto también con psiquiatra, psiquiatra o psicólogo, también nos derivan pacientes para acá que están de repente su tratamiento con ese trastorno de personalidad o depresión mayor, lo que sea y cruzan con alguna molestia física, algún dolor crónico y lo derivan para acá también.

6:33 Y efectivamente después de que terminan con nosotros, son contra referenciados al médico que envió y vemos que seguimos haciendo como según cómo vaya sintiéndose la persona. Para nosotros nos llegan. De repente. Somos vistos como la última opción. Para la persona que está consultando.

7:00Y yo creo que la acupuntura debiera ser utilizada mucho antes de la etapa.

Donde nos mandan a. Nosotros, los pacientes. La acupuntura y la medicina China tiene son muy fuertes, o sea muy potentes, muy, muy, muy buenas, pero tienen en común mucho más efecto a nivel más preventivo. Pesquisar a la persona en los primeros síntomas los primeros meses del desarrollo de una enfermedad y tratan allí, fortalecer y cambiar, digamos, la tendencia de la enfermedad,

7.34 pero cuando ya enfermedad es crónica y tienen hace 20 años 25 años, se puede lograr resultados, pero esperar una curación después de tanto tiempo de Tratamiento con todos los médicos especialistas y las medicinas y que nada funciona.

7:50 Y nos traen acá a nosotros, como haga algo entonces, como. En insertos acá en el modelo del hospital. Es hemos visto como el último eslabón. En eso está bien, igual cumplimos nuestro rol, estamos aquí dentro del hospital. Pero personalmente, yo siento que la acupuntura sería mucho. Más potente, por ejemplo, en Consultorio. En atención primaria.

Porque así tu agarras la persona recién, te han aplicado en diabetes recién diagnosticado, con hipertensión, lo educas, lo tratas y evitas que se cronifique o que se empeore la condición

9:10 O sea, que los recursos siempre van a ser un problema para nosotros, también para nosotros y cualquier unidad que se vaya formando, los recursos son siempre un problema donde sacó plata. Y aquí lo que más cuesta no es tanto lo material, sino que son los profesionales que también hay que pagar profesionales entonces, porque las agujas no son tan caras una sesión de acupuntura, solo de insumos no debe costar más de 800 pesos. Entra aguja, alcohol una moza y súmale, luz. O sea, el arriendo de un espacio 2500 la sesión.

9:52 Pero en la parte privada te cobran 30 Lucas, 35 lucas, entonces el delta que queda es para el profesional. El que hace la terapia, el mayor costo, digamos. Efectivamente, hay una política desde el Ministerio para incorporar las medicinas complementarias al sistema

público. Eso ya está andando, lo que pasa es que de repente las jefaturas a niveles municipales, los jefes de departamentos de salud no tienen ni idea, lo que sea no tiene ni idea lo que es medicina complementaria, entonces si no saben, difícilmente van a apoyar una idea.

10:34 Si supiesen el potencial que tiene, obviamente que sería mucho más fácil de implementar, o no saben, les pasa lo mismo acá, o sea, cuando nosotros recién empezamos. Tuvimos que ir unidad por unidad, especialidad por especialidad, reuniones clínicas con médicos y los jefes de los médicos para decirle miren esta es la unidad, esto es lo que ofrecemos, esto es lo que dice la evidencia, Estas son. Las enfermedades que tienen más evidencia. Mándenlo al paciente. O sea, tuvimos que hacer un rol de educación. Para poder matarlo.

-¿Y existe resistencia en la medicina convencional?

11:11 Cada vez menos, en general, los médicos que están en formación, de hecho, ahora las 9 van a llegar dos médicos de la católica que se están. De pregrado, quinto año haciendo su rotación por acá, por las medicinas Integrativas. Nosotros estamos dentro del Sótero. Es el campo clínico de la católica, principalmente en la Santo Tomás y otras, pero. La católica. Entonces tenemos que trabajamos en conjunto con la escuela de medicina de la católica. Y los estudiantes tienen la posibilidad de elegir una rotación como electiva y está medicina integrativa, y es muy solicitada. Entonces vienen acá hasta en un mes con nosotros y rotan con todos, los terapeutas, interactúan con los pacientes y van conociendo lo que es la medicina Integrativa entonces, las nuevas generaciones de médicos están mucho más abiertas.

12:10 Son mucho más abiertos a conocer esto y están abiertos desde la propia experiencia de repente, o sea, ellos mismos hacen, no sé yoga. O practican meditación. O conocen o tienen algún amigo que hace acupuntura y como que a les llama la atención y me vienen acá para ver y se llevan una gran sorpresa porque aquí en general los procesos que viven estas estos médicos en formación primero de crecimiento personal. Dicen llegué aquí y antes, no sabía comer. Me voy de aquí sabiendo cómo comer.

12:47 Oh, verdad. Ahora ya sé que no son solo agujitas en cualquier parte. Así al azar, no, yo sé que tiene fundamento. Y ya se tipo de pacientes enviar y a cuáles no. Porque tampoco es la panacea para todo. Hay cositas que sirven más que otras, entonces. Yo creo que los nuevos médicos están más abiertos y los antiguos están abriendo. Pero se están abriendo a medida que verlos resultados. El neurólogo al principio mandaba unos poquitos pacientes para ver cómo funciona y esos pacientes le retroalimentan, dicen, oiga, saber si, doctor, me sentí mejor, ya no siento tanto dolor, ya no tengo dolor en la noche.

13:28 Son pequeñas metas porque la señora, no le va a decir al médico, se me quitó 100%, es difícil, pero si lo dicen sabe qué doctor en la noche ya no me duele listo, eso es un logro, pero gigante. O una paciente La semana pasada me decía. Tenía un dolor de cabeza. Un año. Día y noche. Después de la cuarta sesión ya no tengo dolor, puedo dormir. Entonces, claro, esa señora. Va a hablar con el neurólogo y le va a decir, oiga, mire después de un año de pastilla. Y no sé qué... la acupuntura me quitó el dolor. Entonces, son los mismos pacientes los que Le dan esa información A los médicos y los médicos como bien interesante. Entonces, algo están

haciendo estos chicos, les vamos a mandar más pacientes entonces la apertura de los médicos ya formados un poco más viejos ha sido los mismos pacientes que han ido conversando con ellos y les van diciendo, sabe que si funciona.

-¿Y en qué enfermedades dice usted que trabaja más la acupuntura, que sirve más?

14:34 La acupuntura, para toda condición que genere un dolor crónico en general, dolor es dolor. Dentro de lo que tiene más efectividad entonces adentro de eso. Los Dolores de origen músculo esquelético, o sea, una lesión por sobreuso. no sé una tendinitis, por ejemplo. O un pequeño desgarró, Anda súper bien. O artrosis andan muy bien también, EH, artritis reumatoidea. la fibromialgia, también con tratamiento que áca los tratamos de hacer de manera íntegra, medicina integrativa Entonces, no es que solamente por ejemplo lo veamos en acupuntura, sino que. Después de acupuntura, y después va a yoga y después va a educación en naturopatía a ver cómo se alimenta.

15:39 Entonces también dentro de la unidad nos vamos haciendo pasar por diferentes experiencias y que vayan aprendiendo distintas maneras como de autocuidado. Finalmente pasa muchas veces que. llega una persona con mucho dolor, por Ejemplo, la espalda, y la acupuntura le hace bajar la intensidad del dolor. O le maneja el dolor, le controla el dolor para que se empiece a mover. Una vez que controlamos el dolor, vaya a hacer yoga. Y entonces aprende formas de aprender, formas de mover. Y si quieres seguir explorando, que realmente pasa como ya, como quiero más, más podemos educarlo en alimentación o en formas de meditación mientras pasa

- Usted dice que en una parte que le tratan el dolor, pero no necesariamente lo sanan. ¿Cómo es eso?

16:40 En que hay mucho. El el dolor es un fenómeno complejo, el dolor. Es más allá que la lesión o el daño a un tejido cómo de creer como normalmente, como que hay me corto un dedo y me duele, obvio, ya te cortaste un tejido. Pero los procesos de dolor crónico son mucho más complejos que eso e involucran modificaciones a nivel de sistema nervioso central, o sea, modificaciones a niveles neuronales. Cómo se conectan las distintas estructuras del cerebro y esas estructuras del cerebro con, por ejemplo, los órganos O con los distintos miembros o partes de tu cuerpo.

17:29 Entonces hay procesos biológicos que parten como un dolor agudo o bien puntual, no sé ya me duele la rodilla. Pero si ese dolor pasa 3 meses, 6 meses, un año, dos años y no se pasa entonces ese dolor bueno a los 3 meses ya pasa a ser crónico clasificado como crónico. Pero ese dolor empieza a generar cambios en tu estructura neuronal, ahí ocurren fenómenos, por ejemplo, que se llama de sensibilización central por ejemplo la fibromialgia está muy asociada a procesos de sensibilización central, o sea, tu sistema nervioso y el dolor que generalmente el dolor es como para alertarte de algo, es un mecanismo natural.

18:15 Pero en la sensibilización central, tú estás. Tus umbrales están tan bajos que cualquier estímulo pequeño te gatilla el dolor. Un estímulo que normalmente no te debiera generar dolor, pero te genera dolor por qué porque ya generaste cambios en tu sistema nervioso central entonces. el dolor crónico o el fenómeno del dolor, puede estar generado por algún

daño físico, sí, pero también por algún daño emocional. Por ejemplo, puede estar generada por algún trauma. Puede estar potenciado por algún mal hábito, por ejemplo, con la comida, o sea, hay ciertos alimentos que son proinflamatorios, te inflaman y no solamente te inflaman el colon, inflaman en general el cuerpo, las células, entonces tu sistema inmune, y eso también conlleva dolor. Entonces en hay algunos estudios que han establecido que las personas que han tenido traumas en la Infancia, por ejemplo.

19:15 De los Cero a los 7 años, 12 años. Tienen mayor riesgo de desarrollar dolor crónico en la adultez. Solo por el hecho de haber vivido estos traumático que le generó terror, miedo, ansiedad extrema. De adulto tienen altísima probabilidad de desarrollar dolor crónico. El contexto depende mucho en los niveles de estrés, o sea. Personas que ven algo que los puso tensos. Y empiezan a. Generar dolor crónico. Y nadie les pegó, nadie los cortó, o nadie los quemó, solamente vieron algo o escucharon algo, Y ya generaron estos dolores crónicos

20:30 Una encuesta de específica de fibromialgia y a los pacientes que nos mandan de cuidados paliativos oncología, les hacemos dos encuestas específicas en cáncer, una de calidad de vida y una de ansiedad y depresión.

21:00 Entonces, dentro de esas encuestas, está la pregunta de si a usted con el tratamiento ha dejado de tomar medicamentos, por ejemplo, en el caso de oncología para el dolor, para las náuseas o para otros síntomas, y efectivamente se ha visto que no en todos los casos porque sería mentirte decirte todos los casos, pero por lo menos en más del 50% de los casos han disminuido, al menos el consumo de algún tipo de medicamento. Específicamente para el dolor, algunos los han eliminado porque ya no toman medicamentos. Pero en la gran mayoría, al menos lo han disminuido.

21:40 Entonces, claro, eso que percute de manera positiva finalmente, en el resto de sus órganos en su cuerpo. Efectivamente, es como nosotros lo que hacemos acá es como. Tratar de educar a la persona en torno a su proceso de salud enfermedad. Yo, lo llamo así porque no el proceso de su enfermedad. Eso significa. En la primera sesión uno se hace una evaluación bien exhaustiva, digamos, larga de cómo ha ido su sintomatología actual. O sea, una persona que dice, sabes que me mandaron por fibromialgia, o sea, que cuando empezaste con los primeros síntomas de la fibromialgia. Finalmente, esos síntomas no sé, están hace 7 años antes de.

22:25 Bueno, mira si este día me empecé a sentir así así, así y como que me deje estar y al final ya no pude aguantar más y vino el médico. Entre que empezó el síntoma y consultó al médico, pasó hace un año y medio. En ese año y medio por supuesto que el proceso va avanzando en tu cuerpo, va avanzando. Tus células van cambiando, se van adaptando a este nuevo cuerpo. Entonces, de repente claro, la consulta demoró mucho y se empezó a tonificar. Entonces, una vez que identificamos el momento de inicio de los síntomas. Exploramos más hacia atrás todavía a ver cómo estabas en esa etapa de tu vida. ¿Cómo estabas en ese momento? Físicamente, mentalmente, con tu familia, con tu trabajo. En que estaba en la vida. Y si no hay hallazgos ahí, aunque siempre hallazgos, nos vamos. Más atrás todavía. ¿Cómo era la relación con tus viejos?

23:22 Como la relación actual con tu familia, cómo te llevabas antes con tus hermanos. Entonces, esos factores influyen en tu momento actual. Por no porque estén en el pasado, no influyen. El cerebro no conoce de tiempo entonces si tuviste un trauma los 5 años y de adulta ves algo, hueles algo, escuchas algo que te hace recordar ese trauma. El cerebro dispara a todos los neurotransmisores que sintió en ese momento y te vuelve a hacer sentir lo mismo que sentiste. Por eso importante educar a las personas en torno a su proceso, su propio proceso de desarrollo, enfermedad. Cada paciente es único una fibromialgia, una de dos personas tiene el mismo diagnóstico, pero los orígenes de la fibromialgia pueden ser muy distintos. Aunque hay patrones que se van repitiendo. Pero responden a mecanismos distintos.

24:35 Nosotros empezamos acá el 2015 en. Al principio teníamos acupuntura, naturopatía, yoga y homeopatía. Porque empezamos con esas terapias porque son las que están reguladas. Por el Ministerio. Y no ha cambiado mucho en el paso del tiempo como que yoga sigue siendo una de las terapias usadas, la acupuntura ha ido creciendo. Ahora hay más terapeutas haciendo acupuntura y la naturopatía está hecha por la doctora Gutiérrez. La homeopatía ya dejamos de darle porque el médico que le hacía se fue, y no tenemos otra persona que haga homeopatía. Pero nos movemos.

Más o menos en ese ámbito como con yoga, acupuntura, naturopatía y eso

- ¿Y también trabajan con nutricionistas del hospital o no?

25:34 No, porque es una cosa personal. No, no estoy hablando. En nombre de la unidad, pero. Personalmente, siento que tengo ciertos conflictos con los nutri tradicionales. O sea, no es que yo tenga. mal a alguien, pero con el enfoque, por qué viene el paciente, por ejemplo, de oncología. ¿Eh? Y los pacientes preguntan a las nutri, no se oiga, tengo que cambiar algún patrón alimentario. Y no coma de todo. Sabiendo que hoy en día hay estudios que te dicen que no da lo mismo comer de todo.

O sea, la leche no es de lo más sano que se nos ha dicho

No comer mucha carne. Tampoco es muy favorable. Al proceso de cáncer.

26:35 Sobre todo en algunos tipos de cáncer. Entonces, si era un cáncer de estómago, un cáncer de colon y te siguen dando leche. Nosotros aquí. Les sacamos. Entonces ahí tenemos cierto roce Conflicto con los nudos, que no todos, pero de repente. Siguen como con indicaciones antiguas.

### **Transcripción video solo.**

0:17 Nosotros estamos acá en 2015 haciendo medicina integrativa, incluyendo la acupuntura.

0:31 Todo tipo la acupuntura sirve para todo tipo dolor, ya sea crónico o agudo

Y ese dolor puede ser derivado de cualquier otra enfermedad, o sea hay un proceso mental emocional, por ejemplo, la depresión crónica y esa persona puede tener dolor crónico. Entonces también la podemos ver

Sabemos todo tipo de dolor

1:03 No, no, porque en sea al principio sí, pero ya como hemos sido más conocidos y los médicos y los profesionales han visto que los pacientes mejoran muchos parámetros más allá del dolor, entonces estamos recibiendo, por ejemplo, diagnósticos de colon Irritable o diagnóstico, solamente de depresión sin involucrar algún tipo de dolor.

1:26 Entonces, el uso de la medicina China. O la acupuntura en estos casos es mucho más amplia. Pero en este caso es mucho más amplia que el dolor, pero el dolor es lo que mundialmente. Se usa en mayor medida.

1:45 ¿Usted, en qué nivel la consideraría con respecto a los tratamientos médicos? Porque usted me había señalado que está en el último eslabón.

1:57 Sí o sea es mi sensación personal, la sensación personal es que en el modelo biomédico actual y cómo está considerada la medicina integrativa, aún está en pañales.

2:07 Aún está gestando su aceptación dentro de los modelos o dentro de los equipos médicos para hablar como así porque en el hospital y en salud no trabaja en conjunto, hace unos hace un trabajo. En conjunto, los médicos no trabajan aislados, trabajan con los nutricionistas, trabajan con los kinesiólogos trabaja en equipo entonces, la medicina integrativa o nuestra unidad se ha ido posicionando cada vez más dentro de distintos equipos médicos.

2:38 Por ejemplo, el equipo de dolor crónico en donde están los traumatólogos, los reumatólogos, los kinesiólogos. Y estamos nosotros. Entonces, ya estamos siendo considerados dentro de distintos equipos médicos para tratar diferentes condiciones de salud.

-¿Y qué se necesita para que esta unidad tenga mayor importancia? ¿Qué cree usted?

3:00 Yo creo que paciencia, más tiempo y nada, quizás un poco de recursos para expandirnos un poco más, pero yo creo que hemos hecho un trabajo serio, paso a paso y eso nos ha ido consolidando por lo menos acá en el hospital.

3:20 Ahora, a nivel nacional falta mucho todavía porque hay mucho desconocimiento y sobre todo de parte de jefaturas que no conocen. Cómo funciona el modelo 00:03:33

Para la persona que consulta mientras no sepan, no van a poder integrarlos, pero nosotros acá en el hospital ya somos una unidad bien conocida y bien requerida desde la Jefatura, incluso desde dirección, así que al menos sentimos que hemos hecho un buen trabajo acá en el hospital.

3:52 A nosotros nos derivan de todo el Hospital. Si nosotros recibimos pacientes desde cdt, que son consultas más bien ambulatorias y también desde el hospital.

Incluso hospitalizado. A veces nos contactan médicos de pacientes que están en el hospital hospitalizado y nos piden que los vamos a ver, y le hacemos acupuntura en el hospital. Eso también se hace, se hace menos, pero se hace.

4:24 Sí hay. Hay pacientes que han disminuido o sea han eliminado el uso de medicamentos, los menos, pero la gran mayoría al menos ha disminuido en su consumo de Medicamentos para el dolor.

4:40 ¿Y cómo hace usted la ficha, me estoy recuerda que me la mencionó, que cuando llegue el paciente usted las le hace ve por qué viene?

5:00 Una interconsulta. Nosotros siempre trabajamos con interconsulta, no hay una consulta espontánea. De la persona, o sea, la persona tiene que venir derivado de un médico el que lo deriva o la persona la a que le.

5:12 Sugiere al médico ser derivado a la vez que tienes interconsulta, la interconsulta viene con un motivo de consulta principal y ese va a ser la guía para hacer el tratamiento. Entonces, una vez que la persona entra.

5:29 A evaluar serás una anamnesis general occidental con nombre de datos generales, sintomatología como próxima y se le hace una batería de preguntas específicas de Medicina China para evaluar cada 1 de los sistemas u órganos que pudiesen estar involucrados en este proceso de salud y enfermedad

- ¿Y cuándo se le da de alta de esta unidad?

5:53 Yo te diría que nunca.

He ahí los procesos, van a depender del motivo de consulta y también van a depender de lo que busque la persona, entonces es la persona, puede pasar por 10 sesiones de acupuntura y después ir a yoga, y se hacen 12 sesiones de yoga y después de yoga se le puede dar una pausa de, no sé, 6 meses o 7 meses y volver a acupuntura. Es que es necesario o.

6:23 Pasar a otra terapia o volver al médico, entonces nosotros sabemos y entendemos que la complejidad de las personas que llegan acá de repente. No, nos alcanza como para decir ya está de alta, porque bueno, las personas y los cuerpos van en constante cambio, entonces vamos a mejorar ciertos aspectos y van surgiendo otros.

6:46 Entonces yo te diría que no hay como un alta, así como altas y cómo está curado No, pero hay un proceso constante de educación y de sanación para las personas que van pasando acá. Finalmente, no nos desligamos al 100% de todos.

-¿Y por qué este tipo de Medicina no está en los cesfam, me pregunto, en la salud primaria?

7:12 Yo creo que es por falta de financiamiento y falta de conocimiento o desconocimiento, como te digo de parte de la gente que tiene el poder de las decisiones para implementar unidades de medicina integrativa o de medicina china, o lo que sea en los consultorios.

7:32 El Ministerio de Salud ha impulsado hace muchos años políticas públicas en torno a las medicinas complementarias. En ellos tienen, están desarrollando ya, desarrollaron en verdad una guía clínica para el Implementar Unidades de Medicina Integrativa en los sistemas públicos de salud y, específicamente en APS, la atención primaria, o sea, ese manual ya está, ya existe.

7:59 Entonces, si no se han implementado es por falta. De recursos como te digo. El desconocimiento, porque profesionales hay.

8:07 Entonces, un día hablamos con una amiga y claro, una de las brechas, o 1 de los de las dificultades, yo creo que es la parte económica para la gente que hace la terapia para el terapeuta. Como que están las ganas, pero hay que pagarle a la persona que lo haga, entonces ahí caemos en que faltan recursos para pagar a esa persona.

00:08:38

¿Mejoraría la salud de las personas y a largo plazo?

¿Quizás disminuiría también el costo el gasto?

8:48 O sea esa es una de las cosas que nosotros planteamos. En la medida en que nosotros educamos a las personas en torno a su salud y cómo mantener esa salud. Entonces esa persona se va a hacer menos dependiente de un sistema que está diseñado para depender de medicamentos, por ejemplo.

9:09 Entonces nosotros finalmente los educamos en gestionar su propia salud física y emocional. Que cuando tú los educas y los empoderas en eso, por supuesto que van a necesitar menos. Van a sobrecargar menos el sistema.

00:09:24

Por eso mi planteamiento que debiera ir en atención primaria. Pero bueno, el modelo está configurado así y es difícil igual salir de esa de ese modelo, hacemos, hacemos lo mejor que podemos dentro de lo que lo que podemos hacer igual estar acá ha sido yo creo que un gran aporte

9:50 Un gran aporte para el hospital y para la gente que se trata acá en el hospital

10:01 Claro, sí, sí, la medicina al menos. La medicina China tiene un rol preventivo importante que tiene que ver mucho con entender qué necesita tu cuerpo o cuando lo necesita. Qué tipo de ejercicios hacer. Cómo alimentarte que finalmente no es no es diferente a lo que se supone que debe ser la medicina occidental, o sea, obviamente. Y como está configurado el sistema de atención primaria (APS) es preventivo.

Están, se supone que el modelo APS está diseñado para prevenir enfermedades, o sea, la señora va le pesquisan un nivel de azúcar alta, se le diagnostica. Diabetes entonces, a personas debe ser educada para controlar su diabetes, pero lo que pasa es que se tiró diabetes y se le da el medicamento y listo váyase para la casa

11:02 No se le explica por qué se le sube el azúcar o qué cosa le suben el azúcar que puede hacer para bajar esos niveles de azúcar, Qué tipo de ejercicio tiene que hacer, cuáles son los otros factores que le que le afectan o lo mejor se hace. Pero se hace mala, mala manera. No sé, no sé qué está pasando ahí, pero si el sistema de atención primaria,

11:23 Yo creo que uno está cumpliendo el rol que debiera cumplir, por eso se sobrecargan finalmente los otros niveles, o sea, si tenemos una atención primaria colapsada, se va a colapsar el nivel secundario que el hospital. Porque no da respuesta.

El modelo de salud y atención no da respuesta a lo que la gente necesita.

### **Transcripción video con paciente**

0:00:15 Si este dolor muy generalizado estaba como también un poco más focalizado ahora, específicamente en su rodilla, más en la rodilla izquierda.

00:00:18 Entonces, uno usa puntos locales en la zona del dolor. Esa es una forma de hacer acupuntura. Poner aguja en donde duele cultura local.

00:00:21 Y de otra forma. Es acupuntura distal, o sea usar puntos lejanos a la zona del dolor para tratar el mismo dolor y al mismo tiempo que 1 usa agujas para tratar el dolor en la misma zona. Por ejemplo, aquí hay dos agujas de los puntos que sirven para el dolor de rodilla, pero que tienen un efecto más amplio respecto a la configuración Y el proceso de salud, enfermedad y este punto, por ejemplo, sirve.

Para los chinos, dicen, cuando hay humedad interna, acumulación de humedad o del líquido.

00:01:00 Y Mary me decía que tenía la sensación de unas manos hinchaditas, nada como retención de líquidos poco. Entonces, este punto sirve para movilizar líquidos. Este punto sirve para todo problema gastrointestinal, un problema a nivel de sistema digestivo

00:01:14A nivel del sistema digestivo y es un punto que se usa para tonificar o fortalecer, como dice el destino del sistema inmunológico y la sangre y el punto que puse acá en el tobillo es para el riñón.

00:01:27 Es un punto de riñón y el riñón también es un órgano que está involucrado en la circulación de líquidos dentro del cuerpo y estos dos de la guatita son para el colon o sistema los intestinos.

Y el estómago. Hacemos un tratamiento completo, abarcamos el dolor agudo y además la situación como global de una persona.

00:02:03 Y todas las agujas están conectadas. Por ejemplo, todo eso tiene una conexión total.

00:02:26 Las agujas, que están como concentradas en una zona ante caso en una articulación, van a tener efectos en esta zona en esta articulación, principalmente, pero hay otras que tienen estos efectos más generales.

00:02:41Pero lo que hace la acupuntura es mejorar finalmente la la circulación de sangre dentro del sistema y dentro de la zona que estoy pinchando específicamente.

00:02:52Por eso se usan también con el calor porque el calor lo que genera es una vasodilatación, se llega más sangre al músculo y al tejido que estoy tratando. O que está con

dolor y de esa manera trato del tejido y disminuyó la sensación del dolor cada una de estas agujas cuando se ponen y cuando se mueven.

00:03:19 Tienen un efecto a nivel de sistema nervioso central envían una señal. Hasta centros del cerebro, centros superiores del cerebro y estos centros. Superior del cerebro. También hacen una respuesta al cuerpo en general.

6:25 Bueno, ya no habla del tema de la farmacoterapia. Si hay distintos estudios, Primero, contextualizar un poco en el tema de terapias complementarias y alternativas. Cómo decía la OMS, que entre paréntesis acá en Chile el término es medicinas complementarias y prácticas de bienestar en salud.

7:11 Hay terapias que tienen un desarrollo más avanzado como las que tienen que ver con los sistemas médicos. Como medicina China la ayurvédica

7:16 Tienen un cuerpo de investigación, mucho más avanzado porque son también medicinas milenarias, versus otras, como las terapias de arte o el reiki, que son terapias más bien comillas modernas porque se han sistematizado en su cuerpo conocimiento hace menos de 100 años. En el caso del Reiki poquito más de 100, pero no están tan avanzadas como estos sistemas más milenarios.

7:44 Entonces, cuando hablamos de impacto, una farmacoterapia del estrés complementaria que tener ese contexto. Dependiendo del estudio que tú busques, de la disciplina en sí, va a ser el grado de impacto en la farmacoterapia.

8:04 He visto que claro, efectivamente, los pacientes que están en terapias complementarias, en general, requieren menos fármacos. Para el estado de ánimo, la ansiedad. Para los estados depresivos incluso. También, para algunos componentes cardiovasculares.

8:21 Porque hay terapias, que son, cuerpo mente y terapias que tienen que ver con el uso de la energía.

8:28 Cuando las terapias tienen que ver más con lo físico, naturalmente hay un impacto, también la salud física, no solo en la salud mental podríamos decir, sino que me den la salud física entonces. Parámetros cardiovasculares que se pueden ver favorecidos por el ejercicio finalmente. Y por las técnicas meditativas.

9:37 Sí, sí que sí. Es uno de los parámetros que el sistema médico hegemónico, podríamos decir..Es el que tiene para evaluar eficacia de las terapias. Tú sabes que los fármacos son carísimos. Entonces el ahorro farmacoterapia que tú puedes hacer en una institución de salud.

15:45 Absolutamente, mira, esto nace de paradigmas distintos y eso es re importante a la hora de entender estas terapias. Cuando uno separa. A ver estas terapias desde el concepto, digamos de Medicina occidental del modelo habitual que nos movemos en Chile, en occidente. No se logra entender bien, eso es una falla que tienen algunos estudios de investigación que tratan como de occidentalizar una forma de pensar que no viene de acá, que viene de otra parte. O que vienen acá también, pero de siglos muy, muy antiguos no estaba tanto el materialismo tan presente.

16:25 Entonces, importante tener ese contexto a la hora de abordar la situación. A qué voy a que, en estos paradigmas de Medicina complementarias, quizás probablemente lo más importante, es la promoción de salud, más que el tratamiento en sí que también existe. Pero, buscan mucho mantener lo que funciona, comillas, lo que funciona, lo sano, mantenerlo más sano.

16:49 Los puntos que tú tienes comillas, estando bien, esos se alimentan con las terapias complementarias. Más que preocuparme del déficit, fortalezco y potencio los aspectos saludables. Ya entonces, eso es súper central.

17:13 Alimento lo que anda bien y mediante esa forma, también voy a reducir lo que anda mal. Voy a fortalecer tus defensas. Voy a fortalecer tus ganas de vivir, tu sentido de vida, voy a fortalecer tus redes, voy a fortalecer el que te des cuenta de todo lo que tienes. Más allá de lo que no tienes

17:32 Entonces, si la respuesta es sí. Si en el fondo sí yo logro materializar o concretar esta forma de pensar la salud durante largo tiempo, voy a empezar a desarrollar habilidades (interferencia...) un sentido de agradecimiento, de alegría más profunda, más real, no una alegría porque te pasó hoy día, una alegría por estar vivo. Como te decía un sentido de vida y alimentar ese sentido.

Entonces a lo mejor tú vas a tener un diagnóstico tan terrible como el cáncer. Pero tú no vas a perder el sentido del por qué estás acá todavía. Entonces, talvez, te vas a abocar a tu familia, a tus hijos, te vas a abocar a algo que antes no podías hacer querías hacer y ahora quieres hacerlo, le vas a dar un sentido a este dolor a esta incertidumbre del diagnóstico y eso alimenta las terapias complementarias, entonces sí, te fijas. Sí yo estoy en un proceso terapéutico, profundo, mi calidad de vida va a aumentar, no sólo porque ya me siento mejor físicamente, sino también porque lo que yo ya tengo físicamente voy a darle un sentido.

19:05 Del terapeuta, médico digamos de la enfermera del fármaco efectivamente. Esa es una gran diferencia conceptual. Porque las terapias complementarias como ya te comentaba, lo que busca es que el paciente se dé cuenta su herramienta que ya tiene y viene muy de la mano con el enfoque humanista de la psicología. Que surge allá por los años 60 si tú logras meterte un poco en el concepto humanista en la corriente humanista se puede entender mucho mejor este enfoque.

El enfoque humanista que entre paréntesis toma elementos de oriente, ve que esto está pasando allá y llevado por miles de años y comienza a traerlo a occidente. Entonces, sí la cura, y la causa de los problemas está dentro de cada uno, uno es responsable de lo que vive.

Se puede hacer responsable, tomar los elementos que tiene para funcionar y alimentarlo, digamos hacerlos crecer, si es que el paciente así lo quiere.

21:44 Debe regularse, sin duda, porque si no, al momento de atender a alguien, puede haber graves fallas, (ininteligible) pues generar daño con una atención de profesional mal formado. Cosa que también pasa con los profesionales bien formados. Pero hay regulaciones, hay métodos para reducir ese riesgo. Pero todavía se está levantando su recién. Se está empezando a generar.

22:40 Antes, probablemente. Tú habrás escuchado cuando la evidencia estaba dada por la palabra de la abuela o del abuelo o de la gente que más sabía del tema. Al compositor de huesos en el pueblo a nadie le pedía un estudio su evidencia científica, pero todos se iban al compositor de huesos, que mejoraba a la gente. Entonces es otro enfoque, digamos en ese sentido.

23:10 Y podemos extendernos largamente en el tema de los estudios científicos, pero. A mí me parece positivo ese enfoque, si tienes un lado bueno porque te permite mantener cierto grado de exigencia para tomar algo. comillas, es cierto. Pero no por eso lo que no tenga esa evidencia va a ser falso. Dado que los métodos científicos tienen un límite, una limitante que viene del también de una mirada cartesiana de la realidad con la cual tú puedes comulgar o no.

23:52 Gran debate que hay que nuevamente llegamos los paradigmas. Desde donde nos paramos. Del paradigma occidental del materialismo puro y duro que si algo, no se puede demostrar con método científico.

24:05 No es tal no funciona, por tanto, no puedo financiarlo. Hay que incluso tratar de eliminar. Es una mirada científica que, a mi modo de ver, bastante reduccionista y bastante poco científica precisamente porque el pensamiento científico debía estar abierto a lo nuevo y a generarse preguntas tratando de entender la realidad material.

25:00 Pero hay cosas como el reiki no funciona donde tú haces una canalización de la energía universal. Nadie puede ver esa energía. Sin embargo, se puede sentir o muchas personas la pueden sentir. Pero no existe porque no tiene una evidencia tipo a no, eso no se ha hecho un metaanálisis con reiki, no existe. Una mirada científica real siento yo. Lo puedo ver, pero algo pasa que los pacientes se sienten mejor. Por darte un ejemplo entonces, esas dos grandes críticas tanto en la regulación.

25:33 Como en el tema de estudio y bien científicas son debates abiertos donde vas a encontrar posiciones muy radicales tanto en contra como a favor.

25:53 Recordando que para los estudios se debe tener cierta exigencia, calendarizada, control, siendo doble ciego, en fin, tiene cierta metodología. Y ahí fallamos, los que hacemos debe complementar y hay que decirlo, en esa crítica que se hace porque No logrado levantar evidencia que al otro no le convence.

26:30 Levantar estudios de calidad metodológica alta que resista digamos el cuestionamiento del mundo científico. Digamos, clínico tradicional.

26:45 Y ahí hemos fallado, no hemos tenido esa línea de desarrollo tan fuertemente construida, digo, para poder mostrar evidencia. De qué se pasan cambios, sí, que mejora la calidad de vida funciona y que baja el dolor en algunos casos también.

29:45 No, pero literalmente, sobre todo para estas terapias que como te decía, hablamos no tienen un respaldo financiero. Son las más débiles del eslabón.

33:14 Ahí cada cual tendrá su opinión. Yo creo que medicina integrativa la puede hacer cualquier persona que tenga criterio suficiente. El conocimiento, naturalmente para poder

integrar eso es opinión mía y de algunos otros, pero esta discusión todavía está abierta. Y que el Ministerio de Salud decidió eliminar el concepto de medicina integrativa.

33:36 Y explicitada en su documento he incorpora el de Medicina complementaria. Y práctica de bienestar en salud para integrar. Otro tipo de terapias que a veces no corresponde al sistema médico. Como la terapia de arte que no son sistemas médicos.

34:38 Sí, sí, mira lo que he podido ver acá en particular y en otras experiencias hay una mejora en los elementos, como el dolor físico Y de los tratamientos oncológicos, las náuseas, los vómitos, el desgano, el decaimiento general también.

35:25 Tienes que pensar que el cáncer cómo te afecta también a los familiares. La terapia complementaria está muy bien para la angustia, el miedo de los cuidadores.

36:23 Dolor sitúa que si dolor anda bastante bien. También el tema de Del ánimo. Como este sentirse bien.

39:40 Se gasta menos ya de entrada porque las terapias complementarias de su gran mayoría pueden ser aplicable en un formato grupal. Te van a gastar menos, en vez de ver uno por hora, vas a ver al grupo.

Segundo: en general las terapias complementarias no hacen un uso de la tecnología tan marcado como la terapia occidental

40:12 Como las terapias en general. Por lo tanto, abaratan los costos de la implementación. Tú no necesitas por ejemplo una máquina de ejercicio Para poder hacer ejercicio, simplemente tú necesitarás ganas para poder practicar yoga sin ningún implemento como se hacía originalmente o tai chi o lo que tengas.

40:40 Entonces la implementación es mucho más sencilla. Tú puedes usar musicoterapia y comprar los instrumentos una vez que van a durar 5, 6 8, 10 años. Puedes cambiar uno, naturalmente. Pero no necesitas comprar todos. Entonces en términos generales la implementación es mucho más sencilla. Y mucho más Económica digo que la de un sistema médico.

49:56 Entonces los crónicos son igual de eficiente, lo que pasa es que probablemente a ojos del occidental no le va a quitar la enfermedad. Ese paciente también va probablemente necesiten alguna su enfermedad menos medicamento

50:17 Mira esto es más simple que el occidental. Una persona hipertensa pero que está haciendo ejercicio. Empezó a bajar de peso, también mejoró su tolerancia a la insulina y está controlando su presión arterial porque está haciendo ejercicio.

50:35 Esa persona, probablemente usa una pastilla. Va a necesitar media pastilla porque su sistema físico está funcionando mejor a raíz del ejercicio.

**Soledad Pérez Moscoso** (Sicóloga integrativa y paciente medicina integrativa)

2:22¿Usted nos podría especificar qué se entiende por medicina integrativa?

Mira cuando uno habla de Medicina integral y salud integrativa uno se refiere a la combinación de la medicina biomédica o la bien llamada biomedicina o medicina científica alopática con algunas otras tipos de medicinas y ahí no solo medicinas también algunas terapias y ahí vamos a distinguir desde la antropología médica uno distingue lo que son medicinas que son sistemas médicos y sistemas culturales de salud mucho más complejos ya , por ejemplo la biomedicina es un sistema de salud mucho más complejo , el sistema médico chino también es un sistema más complejo.

Un sistema complejo donde hay especialistas en salud dónde hay técnicas de salud, dónde hay una materia médica que se estudia Entonces cuando uno habla medicina integrativa también puede ser la relación de combinación de una medicina como les digo biomédica con un sistema médico o con algunas terapias solamente puede ser por ejemplo con la acupuntura no necesaria ente con el sistema médico chino podría ser con una técnica específica cómo el reiki, las flores de Bach depende mucho. Entonces depende mucho del concepto lo que se va a entender. Lo que por mucho tiempo se habló desde la Organización mundial de la salud, de medicinas complementarias.

4:00 Y cuando se habló de medicinas complementarias también se empezó a trabajar el concepto de prácticas de salud, qué sucede en esto que de alguna manera empieza a ver un sistema medico hegemónico el biomédico en muchos lugares y sobretodo en occidente y por mucho tiempo había sistema o modalidades o prácticas de salud que se mantenían en el tiempo, ya se las prácticas populares de salud, técnicas específicas que se seguían dando, yo creo que es muy importante yo creo de mencionar que comienza a aparecer el tema de las medicinas complementarias.

4:39 La salud integrativa, de alguna manera integra las medicinas complementarias a su propio sistema sin embargo yo creo que sí connotar que es importante connotar que no es lo mismo esta integración de sistemas como con terapias específicas o técnica específica porque nosotros podemos decir que se practica en el país si homeopatía acupuntura, reiki, sinérgica, terapias florales. Yo misma tengo alguna formación en algunas de estas disciplinas.

5:00Pero no es lo mismo un sistema médico de salud o sistema cultural de salud, en el caso nuestro la biomedicina obedece a un sistema cultural mucho más grande, complejo que, en el caso de la medicina china, la medicina indígena. Uno ve la medicina china que es un sistema, que tiene técnicas dentro, prácticas, que obedece a un sistema mayor, que es una forma de ver la salud y la enfermedad. La forma de ver la salud y la enfermedad obedece a una teoría de la salud de cómo nos enfermamos y nos sanamos cada sistema tiene una forma

Y en ese sentido al alero de un sistema médico uno puede usar distintas técnicas, por eso uno puede hacer yoga, sinérgica, puede usar naturopatía, pero no es lo mismo dentro del alero de un sistema médico occidental que usarla como una práctica independiente.

7:00 Se puede integrar como una medicina complementaria al sistema oficial de hecho la gente que practica por ejemplo médico integrativo médico que puede tener una formación en varias técnicas médicas que no son todas biomédicas o una formación como te digo en acupuntura en otras cosas que puede provenir de otro sistema médico pero la gracia que tiene es que va a poder derivar a lo mejor algún paciente a otros tipos de técnicas de salud de sanación o a otro sistema médico de salud. Esa es la gracia de la formación digamos más integral una medicina integrativa un médico integrativo. Puede que la persona sepa de alguno de estos y pueda ejercerlo en su propia profesión, pero también puede ser que derive o conozca otros tipos de medicina complementaria o alternativa.

8:00 También el Ministerio de salud tiene un área de estudio de las medicinas complementarias dónde tienen el mismo problema también, están viendo cuáles se oficializan finalmente y dentro de eso la medicina tradicional china acupuntura específicamente es lo que está más validado por el Ministerio lo que hace es evaluar a las personas que han tenido una formación en un instituto de medicina china. No es que el instituto esté validado por el Ministerio lo que hace es evaluar a las personas que hacen medicina china, no es que el instituto esté validado. El Ministerio hace un examen a toda la gente que termina su formación en medicina china y darle una acreditación de una persona que está acreditada por ellos para poder hacer acupuntura.

12:00...Nosotros ya tenemos investigación científica de una serie de plantas medicinales ya está en el ministerio tenemos un vademécum, creo que van como más de 40 plantas medicinales y sale su uso y esas ya están comprobados científicamente.

14: 35 Sí lo que pasa es que ahí hay una diferencia importante, nosotros no estamos hablando en este momento cuando hablamos de medicinas complementarias en Chile la apertura no ha sido hablar de un médico tradicional chino. Lo que ha habido es una apertura a la acupuntura cómo una técnica. Entonces no se está buscando igualar de alguna manera los médicos. No es un ataque a la medicina es un complemento a la medicina, por lo tanto, más bien algo que la medicina y la OMS tuvo que reconocer, que ya se estaba usando muchísimo y en el mundo se ha usado muchísimo.

15:20 Entonces este cuestionamiento que se dio en Europa y todavía uno lee textos en internet, muchísimos textos de cuestionamientos. Sin embargo, muchos médicos que usan hace tiempo otras medicinas o otros profesionales de la salud, no necesariamente médicos, le digo kinesiólogos, psicólogos, terapeuta ocupacional que usan otras medicinas como complemento

16:20 Lo que sucede es que la validación de occidente es a través de la investigación científica, me entiendes. Entonces sí es un proceso que muchas veces demora entonces es comprensible que mucha gente dude, etcétera. Sin embargo, eso en otros países y a se abrió, hay otras terapias que están funcionando y ahí uno puede investigar, ver qué

tanto se usan, cuáles son los riesgos y me parece importante que el ministerio haga un control mayor que tiene que ver con lo que es más accesible a la población.

22:30 Sí lo que pasa es que ahí hay que preguntarse también si todo médico le interesa integrarse en esto, porque a lo mejor hay personas que no siendo médicos que pueden hacer algunas técnicas de salud específica con cierto control, me entiende, que tiene que ver con área específica que no necesita ser médico probablemente, me entiende. Pero esa es una discusión que está dando el ministerio de salud.

30:00 Lo que sí se sabe en general es que la mayoría de las medicinas complementarias no usa fármacos y en el caso de la homeopatía están hecho a través fitoterapia o con plantas o con minerales a base, por lo tanto eran de un costo mucho más reducido y es eso sí lo sabemos es cosa de ir a una farmacia y revisarlo, pero también es difícil de comparar porque también los logros en la biomedicina es altísimo en muchas áreas y son distintos son muy diferentes, todo lo que es sicofármacos que es mi línea trabajo es muy es muy difícil compararlo a excepción del hiperycum perforatum que es lo que se usa muchísimo en Alemania que es un antidepresivo.

Yo creo también que hay una creciente demanda en general del uso de medicamentos menos dañino para la salud. Yo creo que es una tendencia que tiene que ver con dónde se degradan los medicamentos. Los medicamentos se degradan generalmente en el hígado y los riñones entonces el abuso muchas veces de esos órganos ya se había visto o había choques de medicamentos en caso de la alopátia. Ustedes saben que la dosis es algo que se prueba, también teníamos como toda una discusión de cuánto hace bien a una persona, no es lo mismo para otra.

costos

31:00 Entonces es muy difícil decirte que yo podría comparar y decir esto es mucho mejor porque le hace mejor que lo otro. Yo creo que la tendencia mundial es a disminuir los costos, a buscar otras medicinas, dado los territorios. nosotros teníamos mucho que las medicinas indígenas se mantuvieron en muchos lugares ya que había dificultad de los sistemas médicos cómo públicos acceder a esos lugares tan lejos. Entonces muchas veces la gente no llegaba a las rondas médicas de los médicos, por lo tanto, lo que la atendía era una partera o un médico tradicional.

### **Experiencia como paciente**

38:10 Yo a los veintitantos años empecé con distintos problemas de cistitis, infecciones urinarias reiteradas, mucho tiempo, años. Yo iba distintos especialistas urólogos, mi ginecólogo me revisó, fui a otro urólogo y estuve tomando distintos medicamentos. me puse a estudiar el tema en general eran antiinflamatorios o tener más o menos vida sexual, mucha gente lo asumía como que la vida sexual venía con eso, venía con infección urinaria. Otra persona me decía no hay que tener prácticas de higiene después de tener relaciones sexuales.

Pero generalmente se tomaba bastante antiinflamatorio, no habiendo una infección específica ya, porque también tuve infecciones, pero en general era muchas veces solo la cistitis. Qué es un mal de muchas mujeres y dentro de todas esas cosas dentro de varios años termine con una inflamación de riñón y fue ya terrible, el dolor lo deben saber las que son mujeres acá y es horrible y ya era permanente como muchos años.

39:17 Bueno terminé estudiando el tema de homeopatía, y ahí empecé a tomar homeopatía y les digo que esos años que vinieron yo no tuve nunca más una cistitis y estuve con un médico naturópata, con un homeópata y estuve tomando mil globulitos en esa época, hice todo un trabajo inmune, todo un trabajo inflamatorio, detox del cuerpo, aprendí muchísimo cómo funcionaba porque el médico me empezó a aplicar a qué razones podía tener la infección o en el caso la cistitis en forma reiterada, porque era más cistitis más que nada, no solamente con el frío a veces sí tenía que ver con el frío, otras veces no.

39:52 Y entonces hice todo un trabajo de investigación conmigo misma también para que se me redujera el dolor, era horrible. Entonces ahí empezó a tomar homeopatía y descubrí que la homeopatía era muy efectiva para eso.

40:00 Lo mismo me pasó con las alergias, tenía mucha alergia me congestionaba un montón tenía veces sinusitis y también lo mismo, me hicieron test cutáneo mil veces, tenía que tomar un antialérgico, la desloratadina o tema de que tuviera que ver con corticoide siempre lo mismo. Yo ya veía la línea que siempre eran corticoides o desloratadina o clorfenamina. Entonces bueno alguna manera, yo ahí también nuevamente empecé a estudiarlo y empecé a tomar homeopatía el Histaminum, luego empecé a tomar otro, empecé a subir mi sistema inmune y ahí empecé a estudiar nuevamente. Y de ahí nunca más nunca más tuve temas de alergia. De repente me da alguna cosa, pero ya sé que tomar.

Me entiende, entonces también aprendí muchos conocimientos a través de otras medicinas al aplicarlo a mí misma, esto tiene que ver con que estaba lejos era efectivo o también en digitopuntura por ejemplo me tocó aprender puntos y yo me sé los puntos específicos cuando me congestiono con algo y puedo identificar una alergia por un alimento o por el polen. Pero eso también tiene que ver con el conocimiento de los años de la práctica y revisar qué es mejor.

41:00 Después tomé un curso de homeopatía en la Knop y ahí pude ver muchos medicamentos y revisar la patología y ver cómo funcionan y ahí. Y ahora también en la práctica acupuntura no estudié acupuntura totalmente pero sí auriculoterapia, entonces ahí también me informé un poco más cómo funciona la medicina china que a mí me interesa mucho derivar conscientemente a otro otros, pero fue mi enfermedad digamos y una vez también tuve un esguince muy fuerte estaba a punto de ir a, estaba en ese momento trabajando en Naciones Unidas, tenía un viaje a Brasil y fue super interesante porque me esguincé el día, fue horrible, estaba con el pie hinchado así, gigante y vino un vecino que el hacía muchas prácticas terapéuticas y me ha puesto agujas por todos lados, por el cuerpo y

en la zona. Bueno que le digo en dos horas yo tenía deshinchado el pie, me dio unas hierbas medicinales y estuve trabajando con eso varios días y listo.

44:20--- cuántos años usted tuvo estos problemas de salud con el sistema urinario y con las alergias

Las alergias, yo las tuve desde niña tenía 10 años, 12 años cuando empecé la pubertad. Pasé una seguidilla de médicos con mi madre, tomé muchísimos antialérgicos, hasta puff. Llegué a tener principio de asma, salbutamol creo en algún minuto usé, para los cuadros agudos y esa la habré detenido por lo menos hasta los veintitantos años, 22 años, y ahí yo ya tenía conocimientos de otros sistemas de salud y ahí fui a ver un homeópata, porque mi mamá no conocía esa medicina sólo conocía a los otros médicos y yo decidí otro médico y yo decidí probar con homeopatía y fue a ver un iriólogo también, que me vio el iris, y ahí empecé a estudiarlo y ahí empecé todo un tratamiento homeopático largo, varios meses, yo creo.

Y de ahí estuve en observación de mí misma varios años de hecho tenía de emergencia una pastilla para la inflamación, alopática que guardado por si acaso porque yo tampoco tenía tanta creencia en esta medicina. Sin embargo, cómo ya me había dado cuenta que eran procesos inflamatorios todas las itis y la mayoría de los médicos que me habían llevado por años en el caso de las cistitis.

Perdón volviendo a las alergias, cuando me habían dado para las alergias en general me habían dado antialérgicos, entonces no había otra cura. A lo mejor en este momento ya hay otra cura puede ser desde lo alopático, puede ser de 30 años atrás, la mía duró muchos años fue desde mi pubertad hasta los veintitantos y de ahí comencé toda una línea de homeopatía y dejé absolutamente todos los alopáticos. Porque además como yo de chica me enfermaba por muchas cosas había tenido anemia entonces cómo que tenía mi sistema inmune bajo me enfermaba de muchas alergias, muchas infecciones, muchos medicamentos.

47:00 Yo creo que también eso me hizo buscar otras formas alternativas en ese momento y después comencé a complementarla. Y en el caso de la cistitis fue a los veintitantos años que, algunos médicos me dijeron que tenía que ver con mi vida sexual. También estaba en las cosas que agravaban, pero yo decía bueno pero que hace uno con una vida sexual activa, entonces ahí noté nuevamente que me daban antiinflamatorio específico o antibiótico específico si tenía infección, pero si no tenía infección era inflamación. Entonces también nuevamente comencé con una revisión, fui a otro homeópata, pero ahí comencé con la naturopatía, y ahí empecé el estudio de las plantas medicinales Y empecé a ver qué cosas sirven de compresa.

51:31No necesariamente disminuí todos los costos por que la homeopatía subió muchísimo en este país, el costo de los medicamentos está carísimo en este país. Lo que sí En el parto hospitalario en casa no podía, ya que era mayor, y tuve mi hijo a los 40 años. También el riesgo era mayor, por lo tanto, me pareció importante cuidar eso. Y de hecho ahí a la matrona y el doctor a la se les olvidó darme medicamentos para el dolor. Entonces fue que no se dieron

cuenta porque yo creo que tenía parto de Navidad, una locura, los saqué de su navidad, así que después de la clínica terminé tomando todo lo que pude natural.

Sí la homeopatía es más barata y si están en casa por supuesto y lo que sí hay que saber las dosis al ministerio tiene el vademécum en internet así que bueno saberlo, pero hay que tomarlo como corresponde con las dosis que corresponde.

62: 00 Hay una línea específica que tiene que ver con las empresas farmacéuticas que estamos en un sistema de occidente, cultural con un sistema económico capitalista donde la medicina se ha vuelto también de alguna manera un producto más de consumo y los medicamentos.

Entonces también tenemos una serie de otros factores que interfieren en la salud interviene mejor en la salud. La salud no solo es un tema del ministerio salud, primero es importante decirle la salud tema de Educación, es un tema de todos y los sistemas culturales de salud como chino indígena lo ve así, como una cosa mucho más compleja en todas las áreas.

Nosotros en occidente por nuestro tipo de pensamiento tendemos a separar los temas educación salud separado como que si no tuviera nada que ver. Cada vez más las nuevas las medicinas más críticas también lo han visto todas las ciencias más críticas ya notan la importancia de integrar los temas de juntar y en ese sentido si la prevención también está en el tema de la biomedicina, lo que sucede es que no se usaba mucho.

Lo que sucede es que la promoción de la salud la idea es darle más fuerza, yo creo que cuando nosotros pensamos en la implementación de las terapias complementarias en la red asistencial, y se está utilizando mucho en atención primaria en promover la salud para que haya más prevención de las enfermedades. Yo creo que se está haciendo. Yo creo que por ahí se está metiendo las medicinas complementarias.

**Víctor Tapia Cornejo** (kinesiólogo, musicoterapeuta)

6:25 Bueno, ya no habla del tema de la farmacoterapia. Si hay distintos estudios, Primero, contextualizar un poco en el tema de terapias complementarias y alternativas. Cómo decía la OMS, que entre paréntesis acá en Chile el término es medicinas complementarias y prácticas de bienestar en salud.

7:11 Hay terapias que tienen un desarrollo más avanzado como las que tienen que ver con los sistemas médicos. Como medicina China la ayurvédica

7:16 Tienen un cuerpo de investigación, mucho más avanzado porque son también medicinas milenarias, versus otras, como las terapias de arte o el reiki, que son terapias más bien comillas modernas porque se han sistematizado en su cuerpo conocimiento hace menos de 100 años. En el caso del Reiki poquito más de 100, pero no están tan avanzadas como estos sistemas más milenarios.

7:44 Entonces, cuando hablamos de impacto, una farmacoterapia del estrés complementaria que tener ese contexto. Dependiendo del estudio que tú busques, de la disciplina en sí, va a ser el grado de impacto en la farmacoterapia.

8:04 He visto que claro, efectivamente, los pacientes que están en terapias complementarias, en general, requieren menos fármacos. Para el estado de ánimo, la ansiedad. Para los estados depresivos incluso. También, para algunos componentes cardiovasculares.

8:21 Porque hay terapias, que son, cuerpo mente y terapias que tienen que ver con el uso de la energía.

8:28 Cuando las terapias tienen que ver más con lo físico, naturalmente hay un impacto, también la salud física, no solo en la salud mental podríamos decir, sino que me den la salud física entonces. Parámetros cardiovasculares que se pueden ver favorecidos por el ejercicio finalmente. Y por las técnicas meditativas.

9:37 Sí, sí que sí. Es uno de los parámetros que el sistema médico hegemónico, podríamos decir. Es el que tiene para evaluar eficacia de las terapias. Tú sabes que los fármacos son carísimos. Entonces el ahorro farmacoterapia que tú puedes hacer en una institución de salud.

15:45 Absolutamente, mira, esto nace de paradigmas distintos y eso es re importante a la hora de entender estas terapias. Cuando uno separa. A ver estas terapias desde el concepto, digamos de Medicina occidental del modelo habitual que nos movemos en Chile, en occidente. No se logra entender bien, eso es una falla que tienen algunos estudios de investigación que tratan como de occidentalizar una forma de pensar que no viene de acá, que viene de otra parte. O que vienen acá también, pero de siglos muy, muy antiguos no estaba tanto el materialismo tan presente.

16:25 Entonces, importante tener ese contexto a la hora de abordar la situación. A qué voy a que, en estos paradigmas de Medicina complementarias, quizás probablemente lo más importante, es la promoción de salud, más que el tratamiento en sí que también existe. Pero, buscan mucho mantener lo que funciona, comillas, lo que funciona, lo sano, mantenerlo más sano.

16:49 Los puntos que tú tienes comillas, estando bien, esos se alimentan con las terapias complementarias. Más que preocuparme del déficit, fortalezco y potencio los aspectos saludables. Ya entonces, eso es súper central.

17:13 Alimento lo que anda bien y mediante esa forma, también voy a reducir lo que anda mal. Voy a fortalecer tus defensas. Voy a fortalecer tus ganas de vivir, tu sentido de vida, voy a fortalecer tus redes, voy a fortalecer el que te des cuenta de todo lo que tienes. Más allá de lo que no tienes

17:32 Entonces, si la respuesta es sí. Si en el fondo sí yo logro materializar o concretar esta forma de pensar la salud durante largo tiempo, voy a empezar a desarrollar habilidades (interferencia) un sentido de agradecimiento, de alegría más profunda, más real, no una

alegría porque te pasó hoy día, una alegría por estar vivo. Como te decía un sentido de vida y alimentar ese sentido.

Entonces a lo mejor tú vas a tener un diagnóstico tan terrible como el cáncer. Pero tú no vas a perder el sentido del por qué estás acá todavía. Entonces, talvez, te vas a abocar a tu familia, a tus hijos, te vas a abocar a algo que antes no podías hacer querías hacer y ahora quieres hacerlo, le vas a dar un sentido a este dolor a esta incertidumbre del diagnóstico y eso alimenta las terapias complementarias, entonces sí, te fijas. Sí yo estoy en un proceso terapéutico, profundo, mi calidad de vida va a aumentar, no sólo porque ya me siento mejor físicamente, sino también porque lo que yo ya tengo físicamente voy a darle un sentido.

19:05 Del terapeuta, médico digamos de la enfermera del fármaco efectivamente. Esa es una gran diferencia conceptual. Porque las terapias complementarias como ya te comentaba, lo que busca es que el paciente se dé cuenta su herramienta que ya tiene y viene muy de la mano con el enfoque humanista de la psicología. Que surge allá por los años 60 si tú logras meterte un poco en el concepto humanista en la corriente humanista se puede entender mucho mejor este enfoque.

El enfoque humanista que entre paréntesis toma elementos de oriente, ve que esto está pasando allá y llevado por miles de años y comienza a traerlo a occidente. Entonces, sí la cura, y la causa de los problemas está dentro de cada uno, uno es responsable de lo que vive.

Se puede hacer responsable, tomar los elementos que tiene para funcionar y alimentarlo, digamos hacerlos crecer, si es que el paciente así lo quiere.

21:44 Debe regularse, sin duda, porque si no, al momento de atender a alguien, puede haber graves fallas, (inentendible) pues generar daño con una atención de profesional mal formado. Cosa que también pasa con los profesionales bien formados. Pero hay regulaciones, hay métodos para reducir ese riesgo. Pero todavía se está levantando su recién. Se está empezando a generar.

22:40 Antes, probablemente. Tú habrás escuchado cuando la evidencia estaba dada por la palabra de la abuela o del abuelo o de la gente que más sabía del tema. Al compositor de huesos en el pueblo a nadie le pedía un estudio su evidencia científica, pero todos se iban al compositor de huesos, que mejoraba a la gente. Entonces es otro enfoque, digamos en ese sentido.

23:10 Y podemos extendernos largamente en el tema de los estudios científicos, pero. A mí me parece positivo ese enfoque, si tienes un lado bueno porque te permite mantener cierto grado de exigencia para tomar algo. comillas, es cierto. Pero no por eso lo que no tenga esa evidencia va a ser falso. Dado que los métodos científicos tienen un límite, una limitante que viene del también de una mirada cartesiana de la realidad con la cual tú puedes comulgar o no.

23:52 Gran debate que hay que nuevamente llegamos los paradigmas. Desde donde nos paramos. Del paradigma occidental del materialismo puro y duro que si algo, no se puede demostrar con método científico.

24:05 No es tal no funciona, por tanto, no puedo financiarlo. Hay que incluso tratar de eliminar. Es una mirada científica que, a mi modo de ver, bastante reduccionista y bastante poco científica precisamente porque el pensamiento científico debía estar abierto a lo nuevo y a generarse preguntas tratando de entender la realidad material.

25:00 Pero hay cosas como el reiki no funciona donde tú haces una canalización de la energía universal. Nadie puede ver esa energía. Sin embargo, se puede sentir o muchas personas la pueden sentir. Pero no existe porque no tiene una evidencia tipo a no, eso no se ha hecho un metaanálisis con reiki, no existe. Una mirada científica real siento yo. Lo puedo ver, pero algo pasa que los pacientes se sienten mejor. Por darte un ejemplo entonces, esas dos grandes críticas tanto en la regulación.

25:33 Como en el tema de estudio y bien científicas son debates abiertos donde vas a encontrar posiciones muy radicales tanto en contra como a favor.

25:53 Recordando que para los estudios se debe tener cierta exigencia, calendarizada, control, siendo doble ciego, en fin, tiene cierta metodología. Y ahí fallamos, los que hacemos debe complementar y hay que decirlo, en esa crítica que se hace porque No logrado levantar evidencia que al otro no le convence.

26:30 Levantar estudios de calidad metodológica alta que resista digamos el cuestionamiento del mundo científico. Digamos, clínico tradicional.

26:45 Y ahí hemos fallado, no hemos tenido esa línea de desarrollo tan fuertemente construida, digo, para poder mostrar evidencia. De qué se pasan cambios, sí, que mejora la calidad de vida funciona y que baja el dolor en algunos casos también.

29:45 No, pero literalmente, sobre todo para estas terapias que como te decía, hablamos no tienen un respaldo financiero. Son las más débiles del eslabón.

33:14 Ahí cada cual tendrá su opinión. Yo creo que medicina integrativa la puede hacer cualquier persona que tenga criterio suficiente. El conocimiento, naturalmente para poder integrar eso es opinión mía y de algunos otros, pero esta discusión todavía está abierta. Y que el Ministerio de Salud decidió eliminar el concepto de medicina integrativa.

33:36 Y explicitada en su documento he incorpora el de Medicina complementaria. Y práctica de bienestar en salud para integrar. Otro tipo de terapias que a veces no corresponde al sistema médico. Como la terapia de arte que no son sistemas médicos.

34:38 Sí, sí, mira lo que he podido ver acá en particular y en otras experiencias hay una a mejora en los elementos, como el dolor físico Y de los tratamientos oncológicos, las náuseas, los vómitos, el desgano, el decaimiento general también.

35:25 Tienes que pensar que el cáncer como te afecta también a los familiares. La terapia complementaria está muy bien para la angustia, el miedo de los cuidadores.

36:23 Dolor sitúa que si dolor anda bastante bien. También el tema de Del ánimo. Como este sentirse bien.

39:40 Se gasta menos ya de entrada porque las terapias complementarias de su gran mayoría pueden ser aplicable en un formato grupal. Te van a gastar menos, en vez de ver uno por hora, vas a ver al grupo.

Segundo: en general las terapias complementarias no hacen un uso de la tecnología tan marcado como la terapia occidental

40:12 Como las terapias en general. Por lo tanto, abaratan los costos de la implementación. Tú no necesitas por ejemplo una máquina de ejercicio Para poder hacer ejercicio, simplemente tú necesitarás ganas para poder practicar yoga sin ningún implemento como se hacía originalmente o tai chi o lo que tengas.

40:40 Entonces la implementación es mucho más sencilla. Tú puedes usar musicoterapia y comprar los instrumentos una vez que van a durar 5, 6 8, 10 años. Puedes cambiar uno, naturalmente. Pero no necesitas comprar todos. Entonces en términos generales la implementación es mucho más sencilla. Y mucho más Económica digo que la de un sistema médico.

49:56 Entonces los crónicos son Igual de eficiente, lo que pasa es que probablemente a ojos del occidental no le va a quitar la enfermedad. Ese paciente también va probablemente necesiten alguna su enfermedad menos medicamento

50:17 Mira esto es más simple que el occidental. Una persona hipertensa pero que está haciendo ejercicio. Empezó a bajar de peso, también mejoró su tolerancia a la insulina y está controlando su presión arterial porque está haciendo ejercicio.

50:35 Esa persona, probablemente usa una pastilla. Va a necesitar media pastilla porque su sistema físico está funcionando mejor a raíz del ejercicio.

**Nancy Abusada** (químico farmacéutica, jefa de Farmacia Hospital Clínico Universidad de Chile)

0:54 Por lo tanto en el nivel del paciente todo es bajo una prescripción, pero eso no quita que sí hay alto uso de medicamentos acá mismo detrás de una prescripción, entonces le dan para prevenir, si viene un paciente a hospitalizarse es altamente probable que lo primero que le van a dar es un omeprazol, protector gástrico porque va a ir detrás de una terapia de medicamentos, entonces para prevenir el tema gástrico le van a dar algo.

Así que igual es alto el uso de medicamentos, pero sí con prescripción, las dos cosas no son buenas el alto uso de medicamentos, la automedicación pasa a ser obviamente peor y el alto uso con prescripción, porque siendo farmacéutica siempre hay detrás, podría haber, no siempre, un efecto adverso. Entonces uno toma un medicamento para solucionar algo y de paso va a tener que aguantarse lo que le produzca ese medicamento.

1:56 Pero hay situaciones que son inevitables así sea por ejemplo el dolor que tú mismo nombras que hoy día está considerado como un derecho humano. O sea, hoy día es un derecho humano tener un paciente sin dolor y eso va aparejado de medicamentos, si a eso le

sumamos terapias alternativas que puedan hacer a la larga al paciente ir dejando algunos de esa bomba de medicamento, muy bueno, muy bueno.

2:26 pero creo que detrás hay que enseñar a esos mismos pacientes que no todo podría solucionarse con medicamentos. Me entiende o sea uno se queda tranquilo si me tomo la pastilla para el dolor de cabeza, aunque me vengán a hacer un masaje tal vez y me muevan todas las neuronas, mentalmente estoy enseñada a que me tengo que tomar algo para que se me pase, yo creo que eso desde pequeños tienen que ir cambiándonos la mentalidad.

2:50 Y comprobando que todo sirve, porque no todo sirve tampoco, porque de repente ponen una cosita, esto es milagroso, está el efecto placebo obviamente, pero no todo sirve. Entonces es como un conjunto de cosas que van acompañadas a este alto uso de medicamentos.

3:10 Sí por supuesto que no y si es automedicado peor, aunque no sea automedicado igual. Casa de herrero cuchillo de palo o sea yo lo que no tolero es un dolor de cabeza, pero todo lo demás trato de no tomar, no está bien. No sé cómo enseñarle al mundo tomen o no tomen, ojalá automedicarnos, nunca, nunca. Pero para mí uso personal ocupo muy pocos medicamentos.

4:23 Pero claro, no estoy demonizando a los medicamentos, porque por Dios que ha servido, en lo largo de la historia obviamente que sirven, pero también hay que darle la justa medida que, si es posible alternativas, terapias, saber psicológicamente resistir un dolor sin que yo tenga ese acto de tomarme algo, me entiende. Ojalá todo eso ayudaría, de que falta, falta.

6:44 O sea hoy en día están creando medicamentos que, tal vez, son milagros de la ciencia. Así que uno de los items del hospital aparte de los sueldos, porque somos hartos funcionarios es en medicamentos, insumos y todo ese tipo de productos que se requieren mantener a los pacientes y eso. La parte gasto, en general, es en abastecimiento donde se ve esa parte.

7:30 ¿Entonces usted estaría de acuerdo que se pudiera bajar el con su medicación?

Si hay un respaldo de cómo mantener al paciente con una terapia que le funcione Y que él se sienta bien, por supuesto que sí. O sea, Obviamente que sí, sí hay algo que detrás le pueda ayudar me entiendo. O sea, yo no soy de la idea tampoco de engañarlo que no, muévase la orejita así que se le va a pasar el dolor, así que deje de tomar esto y el paciente igual, si estamos hablando de dolor y de cualquier terapia interna por ejemplo si hay un tratamiento antibiótico. O sea, pienso que esos tratamientos difícilmente son reemplazables por terapias externas,

8:00 Lo que uno puede evitar es que la persona se infecte y de ahí uno puede sumar que promueva la inmunidad, el sistema inmune, entonces no le va a venir una infección, si hay una infección declarada, difícilmente tú me vas a venir a ofrecer una terapia alternativa para esa infección se entiende, hay casos y casos.

8:40 Yo sí soy de la idea que se disminuya siempre y cuando haya un respaldo y que el paciente realmente se vaya recuperando. Claro que esas terapias se han analizadas, estudiadas.

Sí de hecho la acupuntura, aquí nosotros tenemos, que es una de las terapias alternativas grandemente demostradas y se ha visto en pacientes que están con problemas físicos dolores problemas metabólicos muchas veces y paralelo a su tratamiento se le hace acupuntura y se ha visto en algunos casos que han ido disminuyendo, pero son cosas así bien serias.

9:30 Porque uno tiene en frente un paciente y uno no quiere dañar al paciente con medicamentos, pero los medicamentos muchas veces dañan, pero tampoco queremos hacernos nos lesos. Y darle cualquier cosa, entonces esta cuestión debe ser responsable de ambos lados.

El farmacéutico que ve por ejemplo las interacciones y lo asesora mucho en cuanto a las terapias de medicamentos y eso existe también en Chile y existe en el hospital también. Estamos en vía de aumento, generalmente son farmacéuticos clínicos y que están, por ejemplo, en este hospital tenemos como cuatro, que están al lado del paciente arriba en los servicios, apoyando las terapias...Si el médico le da algún medicamento, el químico farmacéutico revisa si hay una interacción con los otros que está tomando y le recomienda el doctor mire sabe que este podría ser y el médico generalmente acepta la recomendación porque son de los especialistas en medicamentos, entiendes.

11:48 Si se hace se hace y la parte médica, agradece mucho ese asesoramiento, porque obviamente ellos son los que saben del tema. Nosotros aquí en la parte asistencial estamos desde acá de la farmacia y en general, apoyamos las terapias desde el punto de vista, porque nosotros acá no vemos al paciente. El paciente está arriba acostado, entonces por otro camino apoyamos las terapias y alguna alternativa de medicamentos, si vemos que hay medicamentos que dañan al riñon. Le podemos ofrecer al médico otro así. Pero siempre en la medida que se puede se apoya.

Estos son los farmacéuticos clínicos, están cada vez en más hospitales farmacéuticos clínicos. No sé en cuántos hospitales hay, pero sé que hay más porque se requiere esta parte de apoyo. La parte de medicamentos.

¿Usted sabe cuáles son los medicamentos que más se utilizan en este hospital?

12:00 Claramente que sí, tipo de medicamentos como el omeprazol, por ejemplo, que es un protector gástrico, un inhibidor de la bomba de protones, medicamentos analgésicos tipo paracetamol en pacientes con dolo o inyectable antiinflamatorio tipo ketoprofeno también se usa. Antibióticos, especialmente, muchas veces para tratamientos y otras para profilaxis cuando un paciente entra a una cirugía, le dan un tratamiento antibiótico, previo para evitar infecciones. Suero se usan bastante, para diluir, preparar e hidratar a los pacientes. En algunos casos, podría ser la insulina, eso en términos generales y analgésico aparte del paracetamol y el ketoprofeno se usa la dipirona también. Eso básicamente sí.

## Pacientes Salud mental

### Georgina Fuentes

01:03 Por una si situación psicológica. un engaño de mi marido y como separación y. El maltrato

Maltrato psicológico, mucho y maltrato a veces verbal y maltrato de puño, no siempre, pero sí.

¿Ya, y usted hace cuánto tiempo llego a hacer terapia ahí?

Llevo como 20 años siendo terapias, ahí no tanto, pero mi Nieto tiene 1 de mis nietos, tiene ya 19 años. Y en ese tiempo tendría unos 3 años.

Ahora tengo un Nieto de 10. ya va para luego 11. Él todavía no nació. Buen día. Yo empecé en las terapias en el 2011 parece que fue. Empecé con las terapias.

Ya en el 2011, entonces. Empecé con chi Kung, soy monitoreo de salud, ahí también como de 2014-2011 -12.

02:27 Yo creo que en el 2013 porque yo desde el principio quise participar en monitoras, pero yo estaba. Tenía una tienda entrando, entonces no podía dedicarme. Comprometerme con reuniones.

¿Y a usted, qué cambios le ha traído hacer este tipo de terapia? ¿El chi Kung, por ejemplo?La pintura.

2:57 Muchos cambios demasiados. Aprender a amarse uno mismo a quererse, a saber, que hay límites que uno no puede dejar que la familia le pase por encima, aunque sean hijos, aunque sea esposo, tener tiempo para uno y aprenderá a poner orden en la vida, saber que tengo momentos de descanso y si algo no me gusta decirlo.

Muchas cosas y la salud, que es lo principal.

-Y usted antes tomaba remedios para sus problemas de salud mental. O no llegó a tomar.

Era un bueno del doctor me dijeron que era lógico que después de una separación o de una cosa porque yo tuve igual, muchas pérdidas en ese tiempo murieron mi abuela, mi tía y mi madre, mi hermana y yo no, no tuve un papá presente. Pero también había fallecido después que llegué en el 91 aparece que falleció el.

Y mi madre murió en el 2011 murió mi mamá. Pero antes de eso, había fallecido mi tía, que fue como mi madre, porque igual ella me crió, mi abuela.

Y después de mi mamá, como a los cuatro o 5 años, murió mi hermana. Mi única hermana, porque no tenía otra hermana.

4:41 Aparte, ya yo había tenido una separación anterior, había dejado los hijos.

4:46 Entonces lo había dejado con el papá. porque también me involucré un poco en política y entonces no podía reclamarlos mucho y que ahí me fui al sur de ahí volví. Entonces todas esas cosas me conllevaron a tener un desorden emocional y psicológico.

Era solo psicológico, no era físico, no tuvo nunca algo. Hay gente que le da fibromialgia, por ejemplo. Usted no tuvo nada físico, solo psicológico.

Tuve el colon mal, tenía una gastritis bastante severa. Sufria un poco de la vesícula. Igual, como tenía tantas cosas que hacer criar mis hijos, educarlos y todo eso que no me di tiempo para mí. Pienso que. Igual había hartos temas ahí

Muchas veces lo pesado, pero no sé en qué momento, sin que en algunos momentos mi madre estuvo bien después se echó a vender después.

06:09 Vinieron otro tipo de problemas y de pronto, cuando pasé como toda esta vorágine y dije yo pienso, bueno.

6:20 ¿Cuál fue el punto preciso del cual él falle? O empezó todo esto y bueno, creo que a toda persona o a todo ser humano le pasa lo mismo se van acumulando cosas y uno la va tomando como algo cotidiano, total ya se te murió la mamá sufres. Pero tú sabes que es como la ley de la vida porque tenía una enfermedad gravísima, súper complicado cáncer al ano y esas cosas

y los problemas familiares o los problemas con los niños que pelean o que no sé qué o qué. Tu marido llegó tarde, trabajo que no esté, pero uno va diciendo, bueno, son como como que no despiertas y como que estás ahí y no te das cuenta solamente cuando ya pasa todo eso y deja, ya viene tu tranquilidad.

7:40 Una cosa llevó a la otra convocó en este desorden emocional. Y todo, quizá porque uno entiende después que uno como que Presiente las cosas o quizá la gente sabe que está mal. Pero uno bueno no pone atención en eso y de ahí, obviamente vienen las enfermedades. Pero yo, como te digo, yo no le hacía caso. Me acuerdo que en ese tiempo también tuve hipotiroidismo.

8:17 Claro y estuve muy delgada, muy delgada. Yo nunca he sido muy delgada, excepto cuando chica entonces estuve muy, muy delgada, la ropa mía tampoco me di cuenta, de repente empecé a darme cuenta que la ropa me nadaba no más ahí.

8:32 Después me recuperé incluso y ya después no se fue esa enfermedad entonces tampoco. Lo que sí los doctores me llevaban un chequeo anual o mensual. No me acuerdo y cada cierto, cada dos parece que era o algo así. Yo iba al hospital con un doctor especialista que me veía y me tenía siempre vigilar los senos, toda esa cosa.

9:22 De ahí llegó chikung yo no quería, en realidad no me llevaba como bien con la psicóloga, no por un tema de yo voy a estar loca, si no que para mi entender yo cachaba que como que no daba mucho resultado chikung.

10:29 Sí, Eso ahí, ahí yo bueno, no solamente yo, un montón de gente se recuperaba, pero la recuperación es lenta, tú tienes que dedicar el tiempo, tienes que ir, tienes que hablar contigo mismo y decir, yo quiero mejorar y yo quiero estar bien y voy a seguir este método porque me va, me va a ser bien.

Y poner atención también por si está haciendo bien, si le está haciendo bien a las personas que están a tu alrededor, entonces ahí tú puedes también evaluar. Me está haciendo bien.

¿Y cuánto se demoró usted en que en que ya se sintiera mejor haciendo la terapia allí complementaria?

11:18 Yo creo que casi desde un primer momento porque ya había gente con problemas parecidos a los míos ya podía conversar con otras personas.

11:38 Y entonces, cuando se llama entonces, tú te empieza a sentir como interpretada ya no te sientes como ay, yo estoy sola en un rincón y todo el mundo contra mí, Sino que te estás sintiendo como acompañada con cosas que a todos nos pasa, si a veces nos pasa con los maridos, con los hijos, a veces porque la mamá se murió, y entonces llevas una pena

12:04 Entonces tú empiezas a querer salir a estar bien y un día después de no sé, bueno, así 6 años de llevar, me acuerdo, haberme parado frente a mi profesor, y haberle dicho, estábamos conversando algo y riéndome, entonces yo le pedí la palabra y le dije, Profe, sabe lo que más siento haber estado tanto tiempo en sufrimiento y no haber estado disfrutando. Ahora sigo con tai chi también es como una imposición a mí misma porque razones, porque es una.

12:53 Que te empodera porque te hace pensar en ti, en que tú tienes la capacidad de mejorarte, en que te puedes concentrar en en ti. En que tienes que aprender la paciencia en que tienes que aprender que las cosas no se solucionan de un día para otro y que tú tienes el poder.

De caer en él desespero. O tienes el poder de ti misma de estar mejor, entonces yo el año pasado tuve un bajón bien fuerte.

Hasta que un día dije yo no, no puedo seguir acá, yo no voy a estar en una pieza, metida por el resto de mi vida, yo voy a salir y voy a buscar en los métodos que me sirvan.

eso el tai chi es una concentración en ti mismo, yo ayer te decía entonces, qué es lo que pasa yo al mover mi brazo, yo lo puedo hacer así, no lo puedo hacer así, pero cuando yo lo hago así. O cuando yo muevo mi cuerpo como un como un bamboleo de hojas de árbol loco 15:40 inentendible.

Como que es lo que hago, trabajo mi mente porque tengo que hacer que mi brazo funcione así, entiendes con suavidad, pero eso lo manejo con mi mente.

15:52 Poner la de cierta posición, eso te hace que tú mente tanto, el hemisferio derecho como el hemisferio izquierdo estén trabajando contigo y tú te tienes y la respiración, entonces también la música siempre es una música muy suave.

20:00Entonces por eso le digo yo aquí entonces, entonces qué es lo que pasa. Es que mi doctor me dijo, Bueno, esto es entendible, me dijo porque es un duelo fuerte. Sobre los dos duelos más fuertes que están con como contemplado.

En fin, como de la separación y el de la muerte de alguien querido, así como muy cercano, incluso porque mi marido, como andaba con otra entonces me quería como encerrar como loca.

Entonces, pasa de que yo le dije al psiquiatra, quizás más fue por eso entonces me dijo que no, que no podía ser, que él si yo le daba permiso juntaba a 3 psiquiatras y metían preso a él porque resulta que yo mi mente estaba lo más normal, sino que era un desorden psicológico por la pena.

21:00 De haber cambiamos mi mundo, o sea, tú es como, bueno, yo creo que a todos nos pasa, pero cuando tú llevas un matrimonio de varios años y de repente estás como demasiad imbuido en ello es como si te tiraran el tapete y te queda y que hago yo ahora allá a donde voy se terminó mi vida.

Cómo voy a quedar donde voy a ir tengo cincuenta y tantos años, tengo que empezar de nuevo, entonces como que tu mente te empieza a jugar en esa, en esa onda que es como que se te termina todo y tienes que empezar de nuevo, entonces son demasiadas cosas que hay, como en el aire y uno que ya está tan acostumbrada, a lo mejor tu matrimonio no es muy bueno y tú lo sabes, pero si estás hacia cada dentro de este mundo y cuando pierdes eso.

22:00 Te quedas como en el aire. Y qué bueno que te pasa eso, porque después de eso te das cuenta que todo no es para siempre todo cambia y hoy día que tenemos un nuevo pensamiento. Con más razón entonces.

23:10 No, no tome nunca los medicamentos. excepto a veces, cuando ya era mucho que no podía dormir noche y noche. O dormir un poco. Entonces ahí me tomaba 1, pero no me tomaban. Rara vez cuando me quise suicidar ahí me tomé un poco más.

Pero, en fin, pero en general me tomaba una mitad de una mitad o una mitad, porque era muy.

26:36 Oh, sí, un poco antes, porque yo llegué a la terapia, llevaba remedio, pero yo por eso yo no quise ir más, ni el psiquiatra ni a la psicóloga.

Entonces la misma psicóloga me dijo entonces vaya a Chikung.

26:50Y esos intentos el intento que tuvo de suicidio fue antes del chi Kung.

28:50Eso no por nosotros hacíamos ejercicios, salíamos de paseo, almorzábamos juntos. Nos tomamos un vinito, hacíamos fiesta, celebramos cosas. Él no nos imponía un pensamiento, él nos entregaba una sabiduría.

-¿Y cómo se llamaba el profesor?

29:00El Robinson Pradenas Fuentes

30:00 No nos hubiésemos ido nunca. O lo hubiésemos hecho, en un lugar más amplio, pero bueno, era lo que había y había que aceptarlo y bueno, no solamente yo mejoré. Ayer le

contaba que llegaban personas con los brazos caídos, personas usando muletas, personas con diferentes. Con fibromialgia teníamos muchas personas.

31:00 Maravilloso porque me hacía sentir el cuerpo liviano. E era, no sé, pero sentía yo como que y él siempre decía chiquillas piensen en las cosas, porque la mente es creadora, ustedes pidan un deseo y se les va, lo van a lograr, sea van a lograrlo, ustedes son mágicas, el ser humano es mágico, puede hacer lo que quiera, puede mejora, puede respirar.

### **Silvana Romero**

0:24 Me dieron un diagnóstico de. Ay, cómo se llamaba delirio de persecución. Una cosa así me dijo el psiquiatra. Yo imaginaba que la gente me quería hacer daño

1:32 De este año, al momento que empecé a ir a Putaendo mi mamá había visto que habían unos talleres que a la gente la enviaban, y preguntamos en el Ces fam de las Acacias y ellos nos dijeron que en San Martín en el centro Ser, ahí era donde atendían con talleres y cosas así. Y ahí empecé a ir.

¿Y usted siente que hay una diferencia antes de entrar a los talleres y ahora que está realizándolos siente la diferencia con usted?

3:00 Sí, al tiro, yo cuando empecé a la semana siguiente ya él podía hablar más del asunto. Podía hablar con mi mamá, me emocionó un poquito. Ay, si podía hablar con otras personas.  
3:28 Yo me di cuenta el tiro a la semana que ya pensaba en otras cosas, pensaba en mí, pensaba en los proyectos, las cosas que no nos estaban enseñando hacía yoga aquí en mi casa.

Tai chi también hacía que la casa practicaba lo que el profesor nos enseñaba y mindfulness igual, porque mindfulness nos enseñan un poco como a conectarse con las manualidades y a mí me encanta lo que es manualidades. Entonces eso me ayudó harto a uno a soltarse a pensar en otras cosas.

¿Y usted por su tratamiento tiene que consumir medicamentos?

04:12 Sí, sí, para dormir, para dormir siempre me han primero eran 3, uno para uno el apetito y para dormir y el otro parece que era como para estar tranquila.

04:26 Y ahora tomo dos que son para dormir y uno que me da como ánimo porque como en como que en agosto estuvo un poco como bajoneada.

5:11 Claro, porque con los talleres, me animo, me organizo. Mañana me toca esto, tengo que llevar este material. En yoga, me hice una unas pantuflas para hacer yoga. Y llevamos nuestra mantita, por ejemplo, en Tai Chi. También lo que los ejercicios los prácticos aquí en la casa.

06:02 Ya, yo siento que me ha servido bastante porque puedo hablar con mi mamá, puedo hablar de cosas que me han pasado de cosas del pasado. Acerca de lo que me paso por todo lo que me pasó en ese trabajo, donde estuve entonces ya me siento más tranquila.

8:02 Claro, porque psicológicamente claro, porque yo empecé a sentir que allá me querían hacer daño a unas personas. Y comencé a imaginar cosas, sentía voces. Y fue bastante fuerte.

8:24 En hora en el norte en una frutícola. Entonces estaba sola en un lugar y de ahí las personas, y era cerca de una población un poco peligrosa y me comenzó a dar el miedo. Y el miedo me hizo el tener descontrolarme, no, no podía dormir, no podía, no podía salir a trabajar, llamaron a mi familia y mi hermano me fue a buscar.

9:12 Ahora, pensando con el tiempo, los días, cuando voy al psicólogo y el psiquiatra y todo esto de los talleres. Yo de repente pienso y hablé con mi mamá y le digo que yo creo que lo qué me gatilló todo eso fue el miedo.

9:42 A mi familia, miedo hacia mí, que me hicieran algo a mí, eso me llevó a que me descontrolara, no podía razonar. No podía, cómo decirle no, no podía razonar, en realidad es la palabra. Porque ni siquiera llamé a mi familia, a mí me la llamó mi jefa mi familia.

10:28 Entonces, yo creo que todas esas cosas y el miedo que estaba sola en un lugar alejado son a 11 horas de acá de San Felipe. Había viajado dos veces, estuve trabajando prácticamente cuatro meses de marzo. Pero yo estaba ya de antes allá porque me iba al packing.

11:35 Yo creo que fue eso, Lo que hablamos con el profesor de Taichi el otro día de los miedos, de los sentimientos de alegría, como todo eso y todos esos sentimientos que te llevan al a los extremos.

12:26 Claro, no podía viajar, tenía que dejar de hacer turnos extra.

13:05 Y bueno, lo conversaba con mi mamá, pero no es lo mismo que he trabajado hablarlo con otras personas y cuando yo llegué a los talleres de mindfulness, ahí fue cuando yo expresé un poco lo que me pasaba.

15:18 En ese sentido, yo siempre he sido buena para conversar. Ya, pero con otras personas como que un poco igual 1 se. Por ejemplo, al decir tú que de repente está ahí. No es que el psicólogo como que la gente a veces te mira como raro. Entonces, yo como que al ir a los talleres y conversar y ver que hay otras personas que también tienen problemas.

16:48 O quizás poder un poco más hablar de acerca del problema y también hablarlo con uno misma. Porque este tiempo me he dado cuenta de eso que como que me he conectado más conmigo.

18:29 Trato de seguir haciéndolo en la casa. A mí me gusta mucho lo que el tejido en Crochet, entonces voy a ir entreteniéndome.

29:06 Claro como dividan y yo soy canapé, huevo. El otro día estuvimos en un taller que ahora hace poco me metí al taller de huerto y eso hablamos que ya está invitando, no se siente acogida al estar participando en otro taller Y genial, pues ya te saludan, así como una amiga Hola, Sra. Silvana, ¿cómo está? Buenos días, buenas tardes. O sea, es súper bonito eso que te acojan, que te inviten.

## **Pacientes dolor crónico**

### **Clara Sanhuesa**

#### **Primera parte**

0:32 Derivada del autor izquierdo, la doctora Izquierdo es la doctora Verónica Izquierdo, la doctora neurológica es neuróloga, ella me diagnosticó en el año 2017 Miastenia Gravis.

1:10 Que es una enfermedad que trata la musculatura, la musculatura, se va muriendo. Se caen los ojos porque los ojos son músculos. Y gracias a Dios salí de esa crisis en un año 7 meses salí de la crisis, poco sale, pero yo salí.

Y anterior a eso hacen aproximadamente 9 años que tengo fibromialgia. Y tengo asma y tengo 3 pólipos entre el riñón y el pulmón. Y tengo una depresión severa.

-¿Ya y la doctora la envió por esa enfermedad o en general, por todo lo que usted dijo?

Por todo. Todo mucho por firme hacia por miastenia, porque la miastenia no permite dormir. Y la fibromialgia son Dolores espantosos.

2:00 Y la depresión, que es una pena que llevo yo que no la he podido trabajar de buena manera.

Que llevo muchos.

2:50 No dejemos yo crónico los pulmones, a mí me iban a operar el timo por la miastenia el timo es este. Este es el timo entonces, como un murciélago, estimó hasta aquí. Eso me lo iban a sacar y ahí me encontraron. Los pólipos entre el riñón, el pulmón, situación.

Fue terrible, fue para mí.

Y el vivir sola mucho más, porque como te comentaba anteriormente ello o mi hermano, viviendo en una pieza en donde nadie le iba a robar, nadie le iba a entrar a robar no quiso venir a ayudarme y eso en mi casa, donde él ha vivido donde yo le daba apoyo en todo entonces eso es como doloroso

7:0 Y eso es lo que estoy tratando ahora con esta medicina alternativa el dolor, la pena.

Ah, no, la depresión tiene, tengo muchos años. 92 entonces, 94 comenzó en Antofagasta. Y yo me sentía muy mal. Porque no podía dormir de noche. Entonces fui a ver a un neurólogo que fue el Dr. Caballero.

8:40 Este señor era muy bueno, era una eminencia en personas con problemas de esquizofrenia. Entonces yo lo encontré como muy bueno, como neurólogo, porque yo pensaba que siquiatria era para los locos. Y yo pensaba que no estaba loca. Pero si estaba enferma. Entonces él me trató un tiempo y me dijo, Sabes que yo no te puedo seguir ayudando

Tú tienes que ir a un psiquiatra y tienes que ir a un psicólogo. Entonces, de ahí en adelante me trate con el doctor Hidelic (no se entiende) que es eminencia en psiquiatria.

Fue tratada. Depresión que, de alguna, que diagnosticó depresión severa con dolores crónicos.

- ¿Y eso también tiene relación con lo que le diagnóstico la neuróloga ahora?

9:36 Absolutamente, porque lo que pasa a ver qué. Mi los Dolores, las penas, las pérdidas. Te hacen

Sentir mucho dolor, miedo, ausencia y eso te provoca tanto el dolor y es tanto mi llanto y donde vivo sola. mi pena yo l induje hacia adentro y eso fue lo que te va enfermado y.

10:17Y mi depresión se agudizó mucho y fue así como me separé, el psiquiatra me separo de mi marido.

2:34 Miastenia Gravis.

- ¿Ya y que significa eso en usted? Por ejemplo, ¿Cómo se manifiesta?

Yo recuerdo que en el año 2017 el 16 de septiembre. Yo me iba a mi trabajo.

Y ves la micro y sentía un dolor muy grande de cabeza y me encuentro con una señora amiga, la señora Mariana, lejos era Mariana.

Voy a mi trabajo, le dije, no, no. No soporto este dolor de cabeza. Y me dolía mucho la cabeza, pero mucho, mucho, mucho, mucho, mucho.

Y vamos a llegar ahí a las Mercedes, al metro, me bajo. Y cada vez de agudizaba más el dolor de cabeza me subí al metro y veía toda la gente como todo raro como que se iba y volvía llegamos al metro agrícola. Que era donde yo trabajaba udla deportivo.

Que estaba trasladándose allí al estadio nacional. Entonces, ahí trabajaba yo en ese tiempo y tenía que caminar como estaba cerrado en la entrada que era inicialmente la entrada por Vicuña Mackenna. Entonces tuve que dar una vuelta completa. Para llegar allá lo único que recuerdo que yo me bajé del metro. Y se me movieron las líneas amarillas de las escaleras.

Y tenía las líneas amarillas. Se me movían, se me subían se me bajaban. Entonces empecé como que me iba a caer. Me fui, camine por inercia y se me levantaba las calles, me levantaba la así y no veía muy bien y lo único que recuerdo que llegué a mi trabajo y le dije a mi

compañero yo no me puedo quedar, me estoy muriendo, Necesito avisarme, necesito que avise que estoy muy mal, le dije yo

15:20 Me sentía muy mal, muy mal. Yo sentía que me estaba muriendo, eso sentía yo al lado, había un consultorio, fui y no me pudieron ayudar y no me hicieron nada.

19:09 La doctora Izquierdo me dijo que, bueno, que te vas a ir súper bien, te vas a recuperar completamente, vas a ir. La verdad es que no tenía problemas en el colon. Solamente sigo teniendo el problema de que tengo muchos gases y quería ver de qué se trataba. Y este señor a quien yo le encontré una cara muy extraña al doctor Sánchez

19:55 Y me dijo que me iba a hacerme una colonoscopia y cuando me la hizo, yo sentí todo como me rompió por dentro, yo sentí como me rompía por dentro, yo lloraba, yo gritaba. Y él nunca dejó de romperme el intestino nunca. Y las mujeres me sostenían dos mujeres que todavía existen y ahora son delgadas. Que todavía trabajan en el Sótano del Río y esas dos mujeres sostenían mis piernas, sostenían mi cuerpo.

Y en una colonoscopia, yo me la hice con el doctor Royal, no tuve necesidad, que nadie me tomaran aquí, nadie me sujetara y ellas me sujetaron, entonces no, ahí es la incoherencia de lo que sucedió ahí.

4:13 Acá en la medicina complementaria se trabaja mucho el dolor, la pena, los miedos. Y con eso que yo, recién al integrarme a la medicina. He recibido mucha comprensión. La gente que estamos ahí, que estamos muy carentes La fibromialgia creo que nos lleva mucho a llegar ahí. Creo que el dolor de la fibromialgia una de las cosas que trabaja realmente el punto de la medicina se enfoca ahí para mí se enfoca en mis dos enfermedades crónicas que son más digamos más fuertes.

25:50 A mí recién ayer me colocaron inyecciones. Y me hicieron cómo se llaman estas cosas y me sacaron el aire guau, y de verdad que se nota.

Es una cosa que se nota en el cuerpo cuando te colocas las inyecciones y las ventosas es una cosa de verdad que las agujas, claro, las agujas. Si las agujas me paralizaron a mí el pie izquierdo, la mano derecha.

Me dolió mucho la de la cabeza, aquí está, qué me colocaron aquí a este lado. Me dolió mucho.

Pero la enfermera ella es muy amorosa, la señorita Patricia.

Empecé hace dos meses. Estoy es que es un proceso la acupuntura. No es una cosa que a ti tu entras y te van a tratar de inmediato. Tan así no, es un proceso, es un estudio completo Porque primero es como el diagnóstico y después la enfermera tuvo la necesidad nuevamente.

Y no me hizo las preguntas no me hizo un cuestionario en donde poder saber, tal vez el cuestionario la doctora lo dejó, pero no fue de su totalidad para la para el cuestionario que me mandó la enfermera porque la enfermera me mando otro cuestionario y cuando yo lo respondí le pareció a la enfermera.

Que no era adecuado el día lunes colocarme las inyecciones (se refiere a las agujas) y las ventosas, porque había muchas cosas por saber.

36:14 Porque nosotras hemos vivido muchas carencias. Yo he escuchado, escuchaba las personas ahí. Y la verdad que ahí van hartas personas están carentes, de cosas que a uno no nos ha pasado.

Pero uno piensa que uno no más ha sufrido y la verdad es que somos, somos todos en este mundo somos un pasar y tenemos que aprender lo que pasa es que no tenemos herramientas, nuestros padres no nos entregaron las herramientas suficientes como para poder sobrellevar todo este tipo de carencias. Ellas nos dan las herramientas para poder seguir adelante.

Libros estamos comprando un libro del miedo.

38:00 Porque también nos hacen seminarios grupales, nosotros vamos a las reuniones, yo le llamo seminarios grupales en donde nosotros trabajamos. Con una pantalla en donde la terapeuta nos enseña muchas cosas y en donde en forma grupal hablamos.

Lo que nosotros pensamos de las situaciones que nos colocan ahí. Eso nos ha llevado a entender muchas cosas a todas. A todo, hay personas más avanzadas y hay otras que estamos recientemente. Las personas que tienen más avances son personas que ya también han tenido entrevistas con el diario las han entrevistado, pero yo creo que.

39:26 La medicina alternativa es una medicina alternativa buena para yo, que creo en las energías. Para mí es más fácil.

44:00 Yo creo que con la acupuntura tú no puedes dejarlos en medicamentos, que los medicamentos son como. No se pueden dejar de tomar porque somos crónicas.

¿Ya, pero esos medicamentos se lo dan por su fibromialgia?

Y por miastenia. Y por la depresión.

45:00 Entonces yo tengo las pastillas que me tomé ahora son las que me puedo levantar, puedo tener un día bien, porque si yo no me tomo mis remedios, que es de la depresión. Yo me descompenso y al descompensarme. Ya ahí agarra todo. Entonces se hace, ahí se hace difícil, ahí se coloca difícil la situación.

Pero hay que también están.

45:25 Fíjate que ahí tienes razón. ¿Sabes que yo he pasado días?. Sin tomar remedio como ayer.

## **Segunda parte**

01:12 Se siente el cuerpo es que las agujas, se siente lo que hacen. Se siente, el cuerpo lo siente.

2:34 A las que hemos participado en los seminarios estamos, pero de verdad que estamos fascinada con los seminarios, con todo lo que nos entregan. Porque de verdad que las

herramientas que nos entregan son cosas que a nosotros nos hizo falta. No hace falta y estamos trabajando mucho.

Para poder entender, para poder aprender a vivir mejor con nuestra fibromialgia y no ser como tal. Cosa como que hay que me duele.

08:39 Yo vivo todos los días con dolor, pero lo que pasa es que yo veo a mis compañeras que de verdad que ella sufre mucho y se les nota. Las veo y me da mucha pena porque yo no sufro tanto.

## **Mary Pacheco**

3:08 Mira, yo creo que básicamente, la fibromialgia es un problema emocional. Y que el final del cuerpo termina saturándose tanta intensidad. Psicológica que te empieza a doler todo entonces en el fondo. Aquí te enseñan a sobrellevar los problemas que te están causando el mal o el dolor en este caso.

Y eso es importante porque no se ataca a lo mejor tanto el síntoma, sino el problema.

- ¿Usted dice entonces que es algo más emocional, psicológico?

Claro, la fibromialgia es emocional básicamente no. Ya soy casi una convencida por todos estos años. No creo que sea un problema. Que el cuerpo mismo, o sea, no son enfermedades, digamos es emocional.

Porque cuando te hacen un tratamiento integrativo o te hacen acupuntura te ve un psicólogo y pueden hacer de otro tipo de tratamiento paliativo.

4:25 Te ayuda mucho más a que estés tomando medicamentos por ello, De hecho, no tomo medicamentos, tomo muy poco, pero no porque este tratamiento complementario me evite que yo tome medicamentos, sino que yo tomo. Porque yo sé que el medicamento es como para aliviarte un poco, pero si uno se hace más introspección desde el síntoma. En general el problema tendría más resultado.

- ¿Y usted disminuido su consumo?

5:00 Sí me ayudó. Consumo de la pregabalina básicamente que ahora la Pregabalina te la dan como si fuera aspirina.

Porque como es tan buena para los dolores porque ataca el sistema nervioso central. Hay algunos médicos, te dan prepara todos los Dolores que uno tiene. Entonces, tampoco lo encuentro mucho sentido.

Por eso yo prefiero más esta alternativa

- ¿Y usted la pidió?

5:34 Claro, siempre estoy pidiendo que me deriven a acupuntura

Porque tú conversas con el terapeuta que te ayude, guía, te ayuda, te escucha. Entonces uno después, cuando ya estás en la casa, pasado el tiempo, dos meses, tres meses. Te recuerdas más que tienes que reforzar tu parte emocional y eso baja un poco la intensidad, pero el tratamiento en sí que ellos te hacen.

No sé la acupuntura es como extraña. Te ayuda muchísimo cuando la estás efectuando. Pero yo, dentro de mi ignorancia, yo creo que si fueran más largo el periodo. Podrías tener a lo mejor un mayor resultado.

- ¿Que se expandiera, por ejemplo, que estuviera en los servicios de salud primaria, el consultorio, por ejemplo, estaría mucho más cerca de su casa?

7:30 Claro, y más personas podrían ser beneficiarias de esta forma de mejora, pero es como muy poquito, muy pequeño. No sé por qué el sistema de salud no lo ha empleado cuando es súper bueno.

8:43 Entonces, esas personas que están ahí, que son tantas. Tan para en los hospitales. Pero es sacaran unas 3 de esas personas. Le pagarían el sueldo a una persona que haría mucho más. Más beneficios para la sociedad.

Claro, claro, claro, distribuirlo mejor. Si aquí en Chile los recursos están mal distribuidos y lo otro es que nadie fiscaliza. Los médicos llegan a la hora que quieren, tú vas al centro de salud y no sé por eso las 9:00 de la mañana y todavía no llega el médico de repente. Están en el hospital con alguna emergencia o pasan primero por la sala, porque yo también estaba hospitalizada.

Y después pasan a atenderte, pero hay otros que llega tarde porque llegan tan grandes. Entonces, la fiscalización es lo que no tenemos. Se pierden muchos recursos, que hay mucha gente que lo necesita en otro lado.

- ¿Usted qué cambio siente que ha sentido después de haber hecho acupuntura?

10:00 Y fisiológicos Y también, insisto emocional. Porque de alguna forma, como te decía antes uno se va recordando de la de los tips que te van dando. Entonces eso hace que uno no cometa de repente el error que va a cometer. Y que te causa dolor.

Entonces, si no hay cambio, pero los cambios tienen que hacerlo uno.

Recordando la pauta que te da el terapeuta. Sino no tiene sentido que no venga, porque si uno viene solo para que te pongas aguja, creyendo que con la aguja es mágica y te vas a pasar todo lo que tú tienes, no es así. Tiene que ver con un cambio de hábitos de mentalidad.

- ¿Usted lo ha sentido en sí misma eso?

11:00 Si el cómo te digo, te dan tips, pautas para que 1 pueda seguir ante ciertos eventos que

- ¿Usted también ha ido a yoga?

13:38 Ahora no he podido ir porque me operaron un tobillo, se me costaron dos ligamentos, por eso me lo operaron y he estado. Estuve dos meses en cama y justo en ese periodo me llamaron, entonces ahí te tienes que esperar.

14:37 Sí pues, ya me veo en el hospital desde el año 2008. Pero por problemas renales, pero yo tengo cálculos renales. Siempre estado en contacto con el hospital, pasó mucho tiempo aquí en el hospital día de hoy. Yo creo que si dejara de venir al hospital ocuparía hace 3 meses menos del año en otra cosa. Pero básicamente yo creo que 1 tiene que aprender a controlarse. El autocontrol es súper importante.

- ¿Y usted recomienda entonces este tipo de nuevo enfoque en la medicina? ¿Junto a las terapias complementarias?

De todas maneras. Porque, como te dice el médico, te ve. Te hace tratamiento sobre la enfermedad que una tiene puntual. Pero acá es justamente más integrativa. Entonces todas maneras te sirven. Es un apoyo súper grande. De hecho, tengo entendido que la doctora Gutiérrez la que te ayuda en la parte alimentaria.

16:20 Pero acá el doctor, igual de día te guía, te da la pauta.

## **Pacientes Cáncer de Mama**

### **Amelia Beltrán y Fernanda Rojas**

Soy Amelia Beltrán, dueña de casa, jubilada.

-¿Cuántos años tiene?

77

- ¿Y usted?

Soy Fernanda Rojas tengo casi 41, psicóloga de profesión y actualmente estoy en mi casa abocada a mi tratamiento.

- ¿Qué dolor o enfermedad tienen ustedes?

Yo tengo un cáncer de mamá hace muchos años que estaba con este problema, desde los 27 años más menos, 25 fueron las primeras cirugías con nódulos sebáceos, y después ya hace como unos 10 años comenzó a complicarse un poquito la mamá derecha y el resultado fue un cáncer. Entonces fue una cirugía la verdad más de prevención y afortunadamente me ha ido súper bien, los tratamientos han dado un buen resultado y las terapias también que me han ayudado mucho porque años atrás solo escuchar la palabra cáncer te aterraba. Hoy en día uno ya lo toma de otra manera y aprende a vivir de otra manera.

- ¿Y usted? (Fernanda Rojas)

2:08 También cáncer de mama, también me operé joven por nódulos como a los 19 y el 2020 empecé con síntomas fue un año difícil de muchas tensiones y tuve que descartar como muchos diagnósticos, fue como lento el diagnóstico y resultó un cáncer y desde el 2021 empecé todos los tratamientos habidos y por haber.

¿también era un cáncer que no estaba tan avanzado?

Afortunadamente sé qué hacer en etapa 1 me llaman localmente avanzado, por un lado, malo porque como bien agresivo, pero por otro lado bueno porque tiene tratamiento bien específico, viendo el vaso medio lleno.

- ¿Qué terapias están realizando actualmente?

Bueno ya llevo 8 años acá presencial, pero con el covid tuvimos que parar, pero se hacía por internet acompañaba algunas, pero como yo practico igual los ejercicios que recuerdo y eso me ha hecho súper bien. Y ahora que se ofreció nuevamente la terapia presencial adoré, porque no es lo mismo no en la casa o a veces se relaja un poquito, pero así con la profesora es diferente. Yo vivo sola entonces eso se hace más difícil todavía cuando se está acompañada más se integra uno al grupo siempre es diferente.

4:36 Caso mío (Fernanda Rojas) yo llegué cuando esto era ya esto era online, yo no tuve la experiencia presencial, de hecho, conocí a la profesora Luz María presencialmente la semana antes de que se fuera de vacaciones, pero hace poquito tuve la oportunidad de estar con María Carrión antes de que fuera. Ella hacía terapia depurativa, intenso, muchas sesiones, ella es muy profesional después estuve con Paloma en arteterapia y ahora estoy con la profesora Luis María en yoga.

con respecto a sus tratamientos desde esto ¿usted ha tenido tratamiento con medicina convencional también y desde ahí las derivaron para acá? ¿cómo ha sido ese proceso de su tratamiento, porque usted claro llegó la tratan por la medicina que una convencional verdad y desde ahí la derivaron para acá me podría contar un poco cómo ha sido esta evolución?

Bueno fui operada en la Universidad Católica, muchos años tuve un médico doctor Raúl Laure, él me trató muchos años. Todos los años haciendo los exámenes correspondientes, ir vigilando siempre, pero de repente apareció, se llegó a la conclusión de que había que operar y después de eso por el resultado que dio el examen el doctor pidió hacer la radio terapia. Entonces yo encontré acá un buen apoyo, y lo hice acá, entonces de ahí comencé a tener las terapias por indicación de la doctora Judith.

- ¿Y usted? (Fernanda Rojas)

6:50 Bueno yo estoy derivada de un hospital a la Falp (Fundación Arturo López Pérez). La Falp me hizo la quimioterapia, yo soy bien busquilla, y andaba preguntando, pero había visto esto de la UMI (unidad de medicina integrativa) que como que no se estaba haciendo por todo el tema del covid. Entonces yo pensé para ser sincera que no me correspondía por ser como derivada hospitales y la verdad no me dieron mucha información tampoco sino preguntara era bien esquivada la cosa.

Y de repente participé en una charla que justamente participaron varias personas que estaban en esa unidad en ese tiempo y ahí me di cuenta que las puertas estaban abiertas así que yo me contacté, después me hicieron una, la misma doctora que derivó a Amelia, Judith, ella me llamó me hizo tremenda charla psicoterapia y ella me digamos como me integro o me dio la posibilidad de elegir así que por ahí llegué y la verdad que fue ha sido súper bueno, me siento muy agradecida.

- ¿Qué beneficios les ha traído a ustedes hacer yoga como complemento de su tratamiento médico?

8:10 Yo pienso que, en toda la verdad, me ha ayudado mucho en todo, porque no tan solo te va como relajando o te va dando una integridad al cambio de vida que tú tienes que tener, ya porque hay límites para algunas cosas. Y eso uno toma conciencia la verdad cuando va enfrentando todo esto porque antes no, como que no capta bien lo que está sucediendo. Pero para mí ha sido muy bueno pues la verdad soy sola, la mamá falleció ya hace 20 años, 22 años, tengo familia mi familia es más o menos numerosa pero la vida de uno continúa sola. Entonces el hecho de tener este apoyo me ha ayudado mucho es como tener otra parte de la familia en el fondo.

- ¿Usted se siente acogida?

Desde el inicio, muy acogida porque el comienzo fue bastante duro tener que enfrentar teijas estar siempre alerta en todo para que no sucediera esto y llegar porque mi madre falleció hace 22 años, pero a los 80 años le apareció a ella un cáncer de mama. Entonces ya yo venía con todo eso en el proceso de que ella pasó. Yo fui la que la cuidé, todo eso.

Me sentía, así como perdida, el comienzo porque yo teniendo todos los cuidados desde joven no es porque pasa esto, uno se empieza a cuestionar, pero bueno hay que enfrentarlo y como te digo la ayuda de estas terapias ha sido.

- ¿En el ámbito emocional me dice también psicológico?

10:32 En lo emocional, todo, todo.

- ¿O sea va más allá de estar bien por ejemplo psicológicamente usted siente que?

Me siento cómo apoyada porque en el fondo tú necesitas una persona confianza para las cosas que son también personales que te acompañe y yo he encontrado en la doctora que ha sido fantástica y ella me ha dado todo el apoyo del mundo y las terapeutas también, muy muy especiales entonces yo doy muchas gracias a Dios y a esta institución que es fantástica.

¿Entonces a usted le ha ayudado a poder seguir con su tratamiento que me imagino que debe ser difícil porque usted debe consumir más medicamentos?

11:36 La verdad que consumo pocos medicamentos, pero, es una enfermedad muy dolorosa demasiado entonces hay un momento que sí, viene la depresión, empiezas a ver como que el mundo se te está yendo, pero hay un momento que alguien te saca de esto, que te sientes tú como media perdida. Tú vas cumpliendo todo lo que te iba diciendo los médicos, pero ese dolor es horrible, entonces como te digo, las terapias me han servido mucho.

¿Y ese dolor es un dolor más que nada espiritual?

No físico, antes se llamaba displacia, ahora no sé, no recuerdo el nombre, pero están ahí y eso causa dolor.

- ¿Y usted para el dolor toma medicamentos?

Sí.

¿Y usted? (Fernanda Rojas)

13:20 Mira yo la verdad ya con varios años pasando por el sistema de salud tengo una visión bastante crítica y decepcionada de la medicina tradicional, pero yo creo que un tema mal concebido a nivel mundial. En el fondo el ser humano, es abordado como cuerpo, carne y aunque suene súper burdo, pero en realidad he tenido experiencia con muchos médicos y en general el médico tiene una formación convencional tradicional donde solamente te examina, te receta, diagnostica, listo. No te da enseñanza acerca de cómo cambiar tus hábitos, que son súper influyentes en la enfermedad y en el tratamiento.

No te estimula por ejemplo para participar en terapias complementarias o integrativas porque además ellos tienen una visión crítica de eso, en general, no todos los médicos, como pero que no aporta mucho. A mi ningún médico me dijo has yoga, ninguno, por ejemplo, a lo más alguno me dijo baja de peso, pero qué tipo de alimentación seguir. La verdad en eso la medicina convencional adolece mucho, y por eso en el fondo como también es un tema cultural a nivel mundial.

14:35 Si el ser humano fuera concebido desde un principio como mente, alma, cuerpo como se estipula incluso en lo espiritual también, sería como más fácil que esto fuera más importante las terapias complementarias, no serían complementarios serían parte como de tratamiento estándar. En cambio, esto es como anexo, es como, yo creo que son fundamental, lo he aprendido también.

Como que uno aprende, cómo se dice, de los errores de las caídas y cuando están estos, empieza a averiguar a informarse y el yoga es súper bueno no sólo a un nivel de apoyo espiritual o como uno lo experiencia sino que también a nivel científico que yo no le puedo decir como pero la profesora Carmen María habla de no sé de la activación de glándulas, hoy día mencionaba la suprarrenal entonces sí claro sí hay un montón de glándula o un montón de zonas del cuerpo que se están activando y que están produciendo un mejor funcionamiento del organismo por supuesto que va a incidir en cómo enfrentar de mejor manera en la enfermedad, pero eso no te lo dice un médico.

15:50 Entonces, yo creo que el yoga en sí, técnica milenaria en el fondo los chinos, los budistas, no sé, no he investigado la historia del yoga. Pero si tiene fundamento científico y además comprobado Tuve anteriormente la experiencia de estar en yoga, bikram yoga para la salud hizo súper bien, pero uno lamentablemente lo olvida y deja estos. Así que, para no darme más vueltas, te digo que desde un punto de vista científico es súper útil y necesario, y desde un punto de vista personal, emocional, si ayuda mucho.

Uno se apoya, a mí que me tocó la experiencia online, aunque no tenía a nadie cerca de mí, el solo ver que había otras personas que estaban en situación muy similar a mí, Y la profesora, te ma aparte, es tan carismática, que uno como que bien, vamos a yoga.

- ¿Y cómo se sintió haciendo yoga complementándolo con su tratamiento?

17:00 Me Ayuda creo que debería hacerlo más seguido, en eso soy irresponsable, porque ya lo sé.

- ¿En el dolor físico y en el dolor espiritual?

En el dolor físico y el dolor emocional, la verdad que yo no he estado como tan mal emocionalmente me pilló en un momento adecuado de mi vida. Pero yo creo que te acompaña, todo aporta, oh mira está esta terapia, arteterapia, musicoterapia, lo que sea vamos, Así que muy agradecida de terapias complementarias.

- ¿Y también siente el apoyo como su compañera?

A Amelia la acabo de conocer, digamos como te decía yo comencé online y toda la gente la vi online, no hemos tenido más red. Quizás ahora que estemos como contacto presencial, pero sí he participado como en otros talleres como las de la “corporación yo mujer” pero sí, he generado redes con personas que estaban este contexto.

- ¿Y se siente apoyada también, le me da más fuerza venir por ejemplo a yoga, se siente acogida?

18:39 Sí, pero también debo decir que igual tiene un factor importante quien guie, quien haga el curso, el taller. Me ha pasado como en otros talleres que no he enganchado mucho con el profesor o profesora. Pero aquí en cambio aquí como voy a ver a la profesora, tengo clases con Luz María más yoga, dos en uno.

- ¿Tenía otra duda con respecto al tratamiento a usted la orientaron en su nutrición?

No, como te digo lo único que me dijeron de todos los médicos que he tenido contacto solo me dijeron, baja de peso una sola vez.

¿usted buscó por su propia cuenta venir acá y o sea buscando una alternativa?

O sea, buscando información llegó a esto de la charla de UMI el año pasado y gracias a eso descubro que yo diga como ex paciente de Falp, porque cuando terminé mi quimioterapia, a mí me despachan y pensé que no podía acceder a las terapias complementarias. Y me dijeron, no si tú puedes, así que muchas gracias.

- ¿Si acaso el hacer yoga ha permitido que ustedes no consuman tanto medicamento por ejemplo en el ámbito emocional a veces las personas necesitan de un antidepresivo verdad para poder mantenerse estable y así poder afrontar el tratamiento ustedes consideran que hacer yoga igual les ayudó en ese aspecto?

Yo sí tomo, el neurólogo aconseja, acompañar, pero en pocas dosis, más como mantenerse en un equilibrio mejor.

- ¿Y usted siente que el hacer yoga, le permite a usted, no tener que consumir más medicamentos?

Hay días que yo no lo tomo y encuentro que me siento bien, es un remedio que no se puede dejar sin que el médico lo autorice, 21:19 y yo me siento bien como que el ánimo de cambiando, yo trabajaba en modas, soy diseñadora de modas, entonces me gusta mucho el arte y eso yo lo práctico, en diferentes cosas y eso también me hace súper bien o sea que mi vida no paro ahí, te fijas, unas para veces enseñar, otras veces para hacer cosas, regalar o vender también se puede y eso también ayuda. Trabajar fuera de casa eso ya no lo hago, desde que fui operada, dejé de trabajar. Eso es importante, no parar en esos aspectos, te fijas.

¿Entonces usted cree que el yoga le ha ayudado también mucho a que usted no tenga que a lo mejor tomarse siempre la pastilla para estar bien?

Es un incentivo, cada vez que uno viene acá te incentiva, te deja pensando yo puedo yo puedo, te fijas, yo puedo hacer esto, yo puedo hacer lo otro, Yo soy súper inquieta en todo caso, entonces, eso yo creo que es un empujoncito más que tú recibes. Cualquiera sea la terapia, como a mí me gusta el arte, cualquiera sea la terapia, para mi estupendo.

- ¿O sea les da el impulso para seguir y no quedarse ahí pensando?

Pensando en el asunto, porque hay momentos en la vida que tu, yo soy la menor de 6 hermanos 3 de mis hermanos ya fueron, hace poquito que una hermana hace dos meses, la tuve que cuidar, también cáncer, entonces son momentos que te deja súper mal.

- ¿Cáncer de mama?

No, otro cáncer, entonces el hecho de vivir todo eso te fijas es cómo no sé cómo explicártelo, pero te desorienta muchas veces, te deja pensando muchas cosas y bueno te ayuda también no cierto a enfrentar la vida de una forma diferente. Porque ella fue muy pofiadita siempre, no quiso ver médico, no tomaba ni una aspirina, tenía 86 años y parecía una lola, el ejercicio de ella era bailar.

Entonces, murió en su salsa (Fernanda dice).

Entonces son todas esas cositas, que cada una tiene, una vida diferente, tiene que encontrar las cosas diferente y bueno estamos para servir.

- ¿Y usted? (Fernanda)

Yo como te decía, si bien el cáncer me pilló en una etapa, el 2020 estaba con un estrés horrible, diría que estaba con depresión, pero por mi trabajo, en relación a mi trabajo. Antes de saber el diagnóstico y cuando supe el diagnóstico, aunque suene paradójico, pero como que me dio un relajó. Fue cómo a ya, ahora entiendo lo que me estaba pasando, en parte. Y una vez con el diagnóstico no he tomado nunca medicamentos antidepresivos, pero soy muy ansiosa entonces si lo que lo que una, muchas veces, probablemente usted Amelia lo ha vivido. Cuando uno sufre este tipo de enfermedades como que está en una montaña rusa. Entonces como que va bien el tratamiento, te haces exámenes y van bien, y ya empiezan las dudas, estoy con metástasis, no sé, uno se empieza a enrollar.

- ¿Está el miedo verdad?

Claro, todo el rato, entonces, el yoga ayuda harto, porque con razón entonces el yoga ayuda harto porque efectivamente uno como que baja un poquito las revoluciones y a mí por lo menos me ha servido mucho más estar en yoga presencial que online, porque online en mi casa, que llaman por teléfono que hay que hacer ciertas cosas, tengo un hijo chico, entonces tengo que estar pendiente de mi hijo.

Y acá es como un espacio súper privado para nosotros es para y durante la hora y media más o menos que dura la clase uno se desconecta el celular y es solo esto. Creo que si yo lo hiciera más seguido yoga me serviría, más para trabajar mis problemas de ansiedad, fuera de eso (26:57 dice un remedio) quetiapin en las noches para dormir, ha habido momentos en que no lo he necesitado un momento en el que no lo necesitaba, e un medicamento químico y también complemento con natural.

Mira en realidad yo trato de investigar entonces si hay un suplemento algo que me sirve por ejemplo la graviola podría comprar la fruta, pero no sé si la venden acá entonces cómo soy tengo un poco hábito alimenticio de comer fruta como el suplemento, pero como tengo poco hábito alimenticio, me compré un suplemento. Pero todo lo que me sirva lo voy a complementar.

(Amelia) claro que hay hierbas medicinales que son fantásticas y dan muy buen resultado, lo que no probamos la uña de gato (Fernanda) yo igual en eso no voy a dejar la medicina convencional, una porque no tengo los hábitos como para solo tratarme con medicina complementaria. Si uno decide hacer de eso tiene que ser súper riguroso, responsable, pero en mi caso me conozco así que prefiero ser amigo tradicional y terapias complementarias.

- ¿Y usted siente que haciendo yoga disminuye consumo por ejemplo de estos medicamentos para la ansiedad o para sentirse bien?

29:00 Como te digo ya me ayuda para la ansiedad, algunos de hecho algunos ejercicios que nos da la profesora a veces en casa cuando yo estoy con problemas para dormir o poquito de ansiedad, los aplico, entonces eso también como sirve como las tareas en casa porque el yoga no solo está en la en la terapia, sino que también 1 uno en casa también puede hacer ejercicio que le enseñó la profesora.

- ¿Y eso evita evita ir a una pastilla para lo mejor calmar esto?

ayuda pero que ayudaría más a uno hiciera como más seguido yoga, uno puede llevar todos los días en casa.

- ¿Y antes del yoga tomaba más medicamento usted para estar más?

Sólo para como el 2020 que te decían estaba con estrés y depresión ya fue ahí en ese periodo ya, pero luego no solamente ya teniendo diagnóstico de cáncer solo quetiapina para dormir (esto fue auto recetada) en ocasiones para dormir, pero ningún antidepresivo y ansiolítico.

y eso también se puede atribuir al yoga a que le ayudado hay una relación

Sí, pero, así como el cáncer es multifactorial, el tratamiento del es multifactorial, no puedes atribuirle, así como solo yoga como mencionaba Amelia, uno va haciendo cambios en el estilo de vida, entonces si por ejemplo uno es muy acelerado, el yoga como que te baja un poquito, entonces tranquilizas, entonces eso sería mucho mejor si yo lo hiciera más seguido te aseguro que tu pregunta sería como mucho más sí.

- ¿Y usted antes de yoga consumía más medicamentos, por ejemplo

Bueno por causa de las mamas que eso apareció a los 23 años, todos los años controlando y tomando algunos remedios.

Cuando yo estaba en quimioterapia siquiera me tomaba todos los medicamentos que me daban por ejemplo te dan SOS entonces te dicen, si tú tienes problemas gástricos, vómitos, diarrea, incluso te dan por si acaso. Yo esos por si acaso no me los tomaba, en el fondo me evaluó, primera quimio me evaluaba, no me gusta tomar tantos medicamentos, entonces afortunadamente no tuve ningún momento ni diarreas malísimo sí pero de seguro en este por periodo, pero una terapia que se llama terapia depurativa que también tiene ejercicios de respiración como el yoga. Y en ese tiempo, la profesora me llamaba, muchas veces a todo por teléfono y me ayudaba hartito.

Hacía una meditación a distancia por así decirlo básicamente yo tenía que recostarme en cierta posición le indicaba mis zonas de dolor y ella me daba como ejercicios de respiración, finalmente tenían algo en común con el yoga. Esa terapia depurativa solo era respiración incluía nutrición o incluía nutrición

No si la profesora porque era muy digamos como inquieta intelectualmente como quizá me compartía datos no me acuerdo bien, pero como cualquier cosa que sabía que podía servir.

- ¿Y eso dónde fue?

Aquí también esa fue la primera terapia que hice en y me parece que al final del año pasado me parece que empecé con yoga.

## **Viviana Lagos**

Mi nombre es Viviana Lagos tengo 47 años. Tengo dos trabajos. Trabajo en una empresa que rinde maquinaria para la construcción y horario comercial es la que hace los negocios con las constructoras. Voy a cumplir un año con licencia de que me detectaran un cáncer.

Y hace 6 años comencé con un emprendimiento personal que fue a raíz de una desilusión amorosa que encontraba a mi casa fea y dije, voy a tapizar las sillas, voy a pintar el comedor. Entonces lo pinté blanco. Fui a Independencia compré una tela. Pero a mí lo que me gusta, es como ir a las casas y hacer una asesoría.

Estudié vestuario en el colegio, pero cuando estaba como en la mitad estudiando, encontraba que no era. No voy a tener trabajo en eso. Porque la gente que estudia vestuario le dan trabajo, como decir está en Patronato.

Entonces, como quien me desilusioné y no seguí estudiando, pero siempre estaba como el arte, como guardada en mí, así como dentro mío. No soy buena para el dibujo. Pero soy buena cocinando, soy buena tejiendo, como para esa manualidad soy buena.

2:57 No me encantaría poder hacer la o sea como yo, siento que a través del arte terapia que estoy haciendo ahora es la FALP (Fundación Arturo López Pérez).

Voy a aprender, ya tengo un bastidor, me he comprado algunas cosas y espero aprender en un futuro, hacer eso. No sé si voy a vender cuadro. Pero al menos. Me voy a relajar y me voy a abrir mi corazón otra vez.

De lo que está ahora, así como con las terapias complementarias, uno a través de dibujar de pintar, se expulsa sin tener algo predestinado. Si yo voy, no quiero hablar. De algo puntual que me está pasando de un de un conflicto, no como que a través del del arte que dijo vamos a pintar.

Sabes que como que uno no espera nada porque en el fondo uno fluye en cualquier cosa.

3:30 Entonces, y a través de la arteterapia, la terapeuta te enseña a preparar tu cuerpo para el arte, entonces lo prepara a través de una pelotita como que tú te pones crema en las manos. Y preparas tu cuerpo y pone música entonces como que hace una meditación a través de una pelotita.

4:00 Está bueno, te pide una pelotita puede ser cualquiera entonces. Y a través de esta pelotita, tú pones crema y empezáis a poner la música y empezáis a trabajar tu cuerpo. Entonces te dice, ya pásala por tus manos, vamos a preparar tus manos. Para dibujar. No se entonces la empecé a pasar a pasar a pasar y vamos subiendo la pelotita.

Y una vez me pasó que a mí se me había caído, todo el pelo de la todo un pelo. Y yo tapé todos los espejos de mí casa. Cerraba todas las cortinas es como que llegaba la tarde, la noche y cerraba las cortinas porque yo no me veía en el reflejo.

Entonces tape todos los espejos así que no me podía ver. Y fue tanto el rechazo que tenía, que me rechazaba, porque uno se ve fea con él, sin pelo.

5:09 Y estábamos en arteterapia y ella me dijo vamos a pasar la pelotita. Y entonces la empezamos a pasar y vamos a pasarla por tu cuerpo. Empieza a sentir, no sé, y yo la empiezo a pasar por mi cabeza, como pasando la pelota por la cabeza. Y pongo a llorar.

Pero yo estaba, así como con los ojos cerrados, así como viviendo la meditación me lleva a pasar por tu cabeza. Conéctate con tus emociones.

Y me dice ¿Por qué está llorando? Porque ella me estaba mirando todo siempre por zoom. No era presencial.

- ¿Entonces dice, por qué estás llorando? Y le dije, Tengo mucha pena.

5:52 - ¿Por qué? Y yo le digo. Porque siento mi cabeza pelada. Y siento que la pelota pasa por mi cabeza pelada.

- ¿Y me dice, Te gustaría decirte algo?

Y yo le digo, sí. Me gustaría pedirme perdón.

Dice, por qué, porque sigo muy vaca conmigo misma, o sea, unos son tan autodestructiva. Porque No me miré en el espejo por qué tapé mis espejos y tuve un rechazo hacia mí.

6:16 Entonces ya me dijo, Vamos a dibujar. Me dijo te vas a dibujar tú entonces te voy a mostrar un dibujo me voy a poner a llorar.

6:34 El tengo varios dibujos, pero este dibujo no soy buena para el dibujo.

Esta soy yo y esta es la pelotita. Y esta es la pelotita que iba pasando por sobre mi cabeza. Y yo me pedí perdón y me dije, y me dije que me amaba.

6.55 Decía, perdón, te amo. Este es como uno de los trabajos más significativos fue el más llorón, así yo me pedí perdón por haber sido tan por haberme flagelado así mucho con el tema de la no aceptación, o sea.

El tema de cuando una a una mujer se le cae el pelo, es horrible, así como. Y muchas personas como que dicen no te ves bonita con bandana.

24:30 Yo no soportaba una bandana. Si eso de andar con un turbante. Y esas cosas. No, no, yo decía yo no, no voy a andar con eso, no.

7:36 Era Como como jorobado de Notre Dame y estaba como escondía aquí en mi casa. Y sin que nadie me viera nunca nadie me vio pelada.

Me compré una peluca, se me cayó todo el pelo en la cuarta quimioterapia. Pero todo el pelo. Y todo El Mundo hay una pregunta. Que siempre uno le hace. ¿Se te cae todo? El pelo y digo se te cae todo el pelo de todo, el cuerpo eso, tampoco tienes pelos en los bigotes, nada. Ni un pelo.

Y me compré una peluca muy cara, muy cara, pero era como mi pelo. Entonces siempre andaba con mi peluca y después descubrí una mina en Instagram que vendía unas pelucas, como muy parecida a la a una peluca natural como a 20 lucas. Oye las pelucas lindas yo en mi primera peluca me gasté 600 lucas.

8:44 Y me volví adicta a las pelucas. Tengo 9. Siempre andaba con un look diferente, De hecho, ahora sí un poco. Pero tengo, no hay peluca, siempre ando colorina, siempre ando pelo rojo, siempre ando rubia, siempre ando con un look, entonces esa fue mi postura ante esta enfermedad uno dice, yo voy a ponerme hartos turbantes de diferentes colores, yo tenía 9 pelucas de diferentes colores, entonces sí como la gente me recuerdan este periodo de quimioterapia como que nadie me vio como oye la niña está enfermo, tiene cáncer o está peladita.

9:23 Pero volviendo cuando quedé pelada. Y esta fue una de las terapias, que fue el 12 de enero no me acuerdo. Que yo creo que ideal. Sido sí, empecé como en noviembre. Ha sido como la quimioterapia 6. Más o menos, ya estaba pelada.

9:50 Sí y otro trabajo, te hablo más trabajo.

Este primer trabajo, es como dibujemos con los ojos cerrados hasta lo que salga entonces me dijo. Hace raya, raya, raya. Y después abrí los ojos y me dijo, de la raya que hiciste haz algo.

10:13Y yo escogí un árbol de Navidad. Pero era porque había hecho rayas para todos lados.

Pero como que decía que simboliza el árbol y simbolizaba como como en infancia, a través del árbol de Navidad no se acuerda la Navidad cuando era chica. Y ahí uno ve a la A la Viviana niña y como que 1 logra conectarse como con la Viviana niña, como con la inocencia o cuando uno era feliz con cosas como muy. Muy simple otras otro trabajo fue este, que era como si él siempre estaba acá adentro, entonces era lo que yo veía a través de mi ventana.

11:11Y éste le puse floreciendo porque empecé como a florecer. De a poco hasta. Al principio fue bien duro pero como que a poco empecé como a brillar.

Cachay entonces este se llamaba floreciendo.

11:22 Esto era como un trabajo, que era, como no sé, no me acuerdo mucho de este era como yo creo que hablamos como de la familia te voy a ir mostrando de que pasaba en este tiempo para mí lo más importante es mi familia. Están los amigos también, como en este, en este caminar.

12: 00 Paloma, le gusta. Era este, este yo lo hice estando en terapia, yo lo puse así, ahora aplastado porque la verdad es que eran, trabajamos con Plastilina, sabes. Entonces me dijo, ya vamos a trabajar con plasticina yo no, que hago con plasticina, hice unos monitos como pelotitas, bracito, pero estos monitos están sentados.

Los senté a todos los monitos. Y estaban sentaditos, y los tomé de las manos como caché, pero claro, como los tenía que guardar, los monitos no iban a permanecer así.

Y de todos los monitos los tenía sentaditos, tomados de las manos, sentaditos hacia delante. Y yo era la de morado hasta ahí, entonces cada vez que hacíamos un trabajo, teníamos que relacionarlo con alguna escritura. Entonces, este tiene una escritura, ¿te lo Leo?

13:00 Bueno, cada cosa tiene una escritura, pues el de cuando me descubrí la cabeza con la pelotita también tenía una escritura.

Pero este se llama ronda de amigos cuando hice este trabajo, teníamos que escribir.

13:29 Entonces yo digo, si tuviera que graficar este tiempo con figuras de Plastilina, sería una ronda. En esa ronda hay muchas personitas mágicas. Que han pasado por mi vida. Ellos se comprometieron en este tiempo de manera voluntaria a estar conmigo, no solo en oración y en buenos deseos. También de manera presencial.

Mi corazón está rebosante de gratitud y es gracias a este círculo de amigos. Por ellos, yo decidí dar la pelea a esta enfermedad con intención y amor, yo soy la de morado. La que tiene las

manos en la cara porque estoy llorando. Estaba llorando porque el Monito lo hice con los con las manos en la cara porque estoy llorando.

14:21 Estoy llorando, estoy llorando porque Dios me tiene sana y sin síntomas.

Por eso quise esta ronda de amigos, solo puedo decir lo afortunada que soy de tenerles.

14:41 Hoy en mi quimio 12 | Le rindo este homenaje a través de mi ronda de Plastilina con monitos de colores son ustedes, los descorte, las panas, los de verduras, los reales, los flanders.

Bueno, eso era super emotivo, porque siempre terminaba raja llorando cuándo terminará esto.

Entonces la Paloma decía.

15:08 Pucha que bonito y no sé si esto fue especial porque lo hice estando en la quimio, así como que me estaba entrando quimioterapia. Y yo estaba haciendo la plastilina y con la Paloma conectada sin arteterapia.

Y entraban los tens, las enfermeras porque te van cambiando los medicamentos te van poniendo la quimio, te van poniendo como un suero, te van inyectando medicamentos para que uno no sienta síntomas.

15:21 Y me decía que lindo eso oye simpático sobre todo eso. Como que como que fue muy significativa la ronda de amigos. Entonces yo, porque ellos son mi círculo y tengo un círculo de amigos, así bien potente, que me sacan a caminar, que me vienen a ver no sé. Tengo un amigo que siempre me trae flores es bacán tener como como esta contención tan potente.

16:00 La arteterapia, así como yo no pensaba hacer esto, no pensaba hacer amigos, no pensaba hacer una ronda. Pero esto fluyó en una clase, así como, que podemos hacer. Y como que no sé qué hacer con esta plasticina, hice un monito. Después dije, voy a hacer otro y otro y como que lo uní de los manitos y cree esta ronda, pero uno fluye entonces a través de eso.

¿Cómo llegó al arte terapia?

16:37 Cuando comencé cuando me diagnosticaron cáncer la doctora me dijo hay varias actividades en la en la FALP. No miento, me lo ofreció el GES (régimen general de garantías en salud) la unidad Ges, me dijo que había terapias complementarias y yo quería que me iban a mandar un correo por si me interesaba.

Y me llegó este correo y donde me ofrecían, así como onda, reiki, pilates. O de Reiki, yoga, Arteterapia. Y musicoterapia algo así.

11:35 Y mi hermana me dijo, Oye, pero tomar arteterapia, porque yo le dije, ¿Oye, estas terapias complementarias? Se las comento mi hermana, que es psicóloga. Y ella me dijo ya, pero a toma arte terapia y tú soy seca para las manualidades. Eso te va a gustar, me dijo conéctate con otro tipo de sensibilidad. Y yo le escribí, oye me interesa esto.

Y ahí me dio contacto la Paloma y me dijo, Óyeme.

18:00 Yo soy el arte terapeuta y dije, Oye soy mala para el dibujo. Me dijo, no, es cómo más conversación y vamos a ir viendo que sale. Y han salido cosas súper bonitas, entonces siempre me dice con quién te gustaría trabajar

Entonces, digo, bueno, no sé, me gustaría trabajar quien por qué no trabajamos con arcilla pensando de que yo iba a ser una obra de arte.

18:20 Y hice una vasija, hice esta vasija que al principio estaba llena de cototos y de cosas así porque era como con una, como una cerámica. Entonces en una vasija, así como llena de imperfecciones. Entonces yo dije, Pucha el trabajo está súper feo. Y me dijo No, pero tranquila si es tu primer trabajo. Veamos que va saliendo.

Entonces me dijo, vamos a Lijar e trabajo

18:59 Entonces, empecé a lijar esta vasija, empecé a lijar, a lijar. Y le empecé como a cortar. Le dije, mira, Paloma, este trabajo esta vasija que era una vasija fea como yo porque yo también era una vasija fea. Uno la puede como arreglar lijándola pintándola. Lo mismo uno, así como durante este tiempo que uno no está tan bonita.

Uno también puede ir poniéndose cosas, así como maquillándose, pintándose las cejas, poniéndose aro, poniéndose una peluca. Lo mismo pasa con una vasija fea como que una vasija fea uno puede como tener un resultado más bonito. Y eso pasó con esta vasija y después yo le escribí. Arteterapia

Porque está le dije, es en honor a ti, porque igual no sé si es tan bonita, pero la pinté después trabajamos con pinturas acrílica, la pinté, después tiene un pelón. Pero igual fue interesante poder hacer cosas como con las manos, fue superbonito y de la vasija fea.

Y cerramos, completamos el círculo haciendo una caja. Hicimos una caja, que era como una caja cualquiera. Donde yo dije ya bueno, voy a pintar la caja, pero se me ocurrió pintarla en realidad y hacerle como como como cortes y pintarle cada por color. Y después salió esta cajita cacháis era como un término de ciclo o terminaba mi ciclo.

Y esta cajita tiene un simbolismo adentro hasta ahí. Aparte que la pinté por fuera, pero por dentro, simboliza el amor. Y acá adentro simboliza la alegría que es porque son los colores, pero también todo eso uno lo hace en arte terapia.

Y dentro de esta cajita están las fotos. Y cada foto es de cada quimioterapia

23:15 Ahí tenía la cara bien hinchada, está ya no tenía cejas ni pestaña me las dibujaba. Y aquí tengo otra foto que dice cáncer igual te quiero porque este cáncer ha sido como yo decía como unión de lazos, así como reencontrarme con muchas personas, ella es mi hermana. Y ella es mi hija, pero ahí estoy pelada.

Como que me saqué algunas fotos peladas pero solo para como dar gracias más adelante de este tiempo como para recordarlo.

## **Segunda Parte**

Entonces, por eso, decidí sacarme fotitos y después guardarla en mi cajita de arteterapia, que es donde como un término de ciclo. Entonces con esto como que cerramos el ciclo de arteterapia de las FALP. Vamos a seguir, pero con otras cosas.

0:35 Yo tengo un diagnóstico bien malo.

-¿Qué cáncer tiene usted?

-Tengo un cáncer a la mamá en etapa cuatro.

0:37 Solo me podían hacer quimioterapia porque mi cáncer está ramificado. Se me ramificó hacia el tórax y el cuello. Y me dijeron que solo me iban a hacer quimioterapia

Pero después me hicieron un examen y mi cáncer empezó a entrar en remisión después que termine las quimioterapias. Y se abrió una posibilidad de que me operaran.

1:14 Y me operaron y me sacaron, me hicieron una mastectomía total, me sacaron la mamá completa y 19 ganglios. Y después se abrió otra oportunidad que me hicieran radio terapia. Me hicieron 15 sesiones de radioterapia. Que termine hace 3 semanas que me tienen así, agotada.

1:40 Pero ya ahora tengo que esperar como 3 a cuatro meses para volver a hacerme un examen y demostrar de que todavía puedo seguir. Pero eso se tiene que ir demostrando entonces. Algo porque la FALP no me va a hacer nada, si no me voy demostrando cosas. Entonces, por ejemplo, yo acabé la quimioterapia y me hacen un examen como un escáner que se llama PET.

Y yo demostré que mi tumor estaba en remisión, entonces por eso, dijeron, ya la había hagámosle otras cosas. Pero ahora yo también tengo que demostrar de que es que ha funcionado lo que me están haciendo porque un paciente no le puede poner tanta toxicidad porque no son tan bueno lo que meten al cuerpo para matar el cáncer.

Entonces todavía estoy irradiada, entonces todavía no puedo iniciar otro tratamiento si no sale la radioterapia de mi cuerpo y para eso hay que esperar como 4 meses.

2:45 Si demuestro que mi tumor ha reducido más, me van a dar otro tratamiento.

Sí, no. hasta que no más llegamos. Pero, yo tenía una actitud positiva desde el día uno. Si yo tenía un diagnóstico malo y me dijeron estas ramificada. No se puede mucho que hacer. Y yo me acuerdo de haber tenido a mi familia. Aquí toda llorando, así como parecía un velorio. Y yo dije ya vamos, si yo le doy la pelea.

O sea, hasta donde mi cuerpo aguante.

Y también hay la importancia de haber hecho, no, si yo no soy una mina deportista, pero igual hacía como mi deporte hacia trekking, subía cerro y hacía algunas cositas. Que eso también me ha ayudado como a estar firme para todo esto, o sea, no es fácil tener 18 quimio en el cuerpo que antes

Porque igual uno como que se decae. La quimioterapia es heavy. Pero aun así digo, no, yo soy una mujer de fe, si Dios me tiene hasta acá. Yo creo que él va a hacer la obra completa entonces en eso estoy.

- ¿Qué cambios ha notado usted? ¿D después de hacer arte terapia?

4:05 Es como conectarte con tus emociones, pero reales, o sea, es como bien decía, No, no, no. Tocó un tema, así como personal, sino que 1 fluye en cualquier cosa entonces, como quien me he conectado como con cosas tan cotidianas. Pero muy bonitas, entonces, como.

Que uno se da cuenta que el día a día igual vale la pena, así como cosas pequeñas son pequeñas, grandes cosas. Pero que uno no las miraba y una a través del arte terapia uno, dice, Oye, soy una vasija fea, pero puedo hacer una vasija bonita, pero como no llega a esa conclusión, si no hiciera terapia, porque yo esa conclusión nunca la había sacado en mi vida y.

Iba a llegar a tener ese razonamiento, decir, Oye, soy una vasija fea, pero puedo hacer una vasija bonita. Se logra a través de arteterapia como ese detalle fino que tú decides hoy, qué bonito.

Qué bonito esto que me salió que bonito esto que dije.

Entonces, hay cosas que yo he escrito en mí, en mi cuaderno que digo o que heavy

Nunca pensé que podía. Escribir eso yo.

Y eso era lograr con arteterapia, así como con la con estas terapias complementarias.

- ¿Y está sentido esto le ha ayudado en su tratamiento del cáncer, la arteterapia?

5:30 Sí, lo que pasa es que a uno le ofrecen psicólogo psiquiatra. Entonces, cuando uno va por ejemplo, a radioterapia y uno conversa con otros pacientes que dicen hoy estoy con el psiquiatra y están tomando pastillas o se están auto medicando. ¿Por qué? Porque no es fácil tener cáncer.

La gente entra en depresión, entonces tiene que ir por psiquiatras, psicólogos se empastillan, y yo no he necesitado nada de eso, te juro.

6:00 Entonces yo nunca he visto el psiquiatra. Y tengo una enfermedad terminal, entonces como que yo debería estar así, como no sé llorando por los rincones, pero tengo una actitud positiva. Y la arteterapia me ha hecho súper bien.

No tomo un medicamento para esto, no lo tomo.

- ¿Porque en él, en el ámbito del cáncer, tiene que hacer su tratamiento? Porque para poder sanar no ha necesitado más medicación para su estabilidad emocional

6: 37 No, ni siquiera tomo, por ejemplo, al principio te dan lo que pasa. Es que todos los medicamentos que te dan es lo que te ponen a través de la red de la quimioterapia, pero después dan, por ejemplo, paracetamol, celebra, tramadol como cosas como más paliativo. Pero yo tampoco tomo eso.

No, igual hago hartas caminatas. Igual me ayudó con hartas cosas, como mucho líquido.

Pero, pero también el arte, por ejemplo. Yo soy súper dura, era muy dura lo en lo en lo cotidiano, porque yo soy una mamá separada con dos hijos y que tuve que salir adelante con dos hijos entonces nunca como que lloro siempre como que avanzo más, avanzó y ejecutó y avancemos.

7:40 Y el hecho de estar en arteterapia, que yo por ejemplo cuando te contaba la historia de la pelotita y que yo como comencé a llorar. Me permitió conectarme con mis emociones y eso también es muy importante. Por ejemplo, conectarte con tus emociones, con el sentir, el sentirte, el de repente, mirarte al espejo y decir Uy, qué bonita mi sonrisa. Porque antes tu vida tan rápida que no tenías tiempo como de detenerte y mirar.

Entonces, si la Paloma te da directrices para hacer ese tipo de cosas. Para mí el arte terapia es la Paloma, porque ella me arte terapeuta, pero ella te enseña un poco como a mirarte eres muy bonita y...

8:40 Me he puesto llorona cachay. Pero es porque me conecto con mi sentir, con mi emoción, he podido conectarme también con la niña interna con la Viviana niña y esas cosas o no las había vivido antes las vivo a través de cada vez que tengo una sesión a través de una sesión, de repente no se dibuje un árbol de pascua, hay que pensar que hoy como que me recuerde la Viviana Niña.

Y como que me conecte con una niña. Y que eso no lo logras, y con el cotidiano del día la cotidianidad uno logra eso esa sensibilidad tan finita de conectarte con tu yo interno, pero de niña, así como con la pureza, como que sentía la vida a la niña, entonces.

También he sentido también en este tiempo que hay personas que no han querido la vida enferma. U otra persona que me han querido más.

Pero, pero todas esas cosas como, esa sensibilidad, yo creo que la he aprendido. A través del dibujo Te vas fluyendo un montón de cosas.

Y eso ha sido súper bonito.

Y los ósea. ¿La arteterapia entonces le ha ayudado a usted? A disminuir sus propios, o sea el dolor.

Han necesitado, por ejemplo, tomar medicamentos para el dolor.

10:00 No, no tengo medicamento. No, nada, no tomo ningún medicamento ni depresivo ni.

La verdad que no tengo dolor. Entonces casi nunca tengo muchos dolores, o sea me duele la rodilla como ese tipo de cosas, pero porque la quimioterapia igual te va matando como cosas buenas también de tu cuerpo, entonces.

10:35 Pero no, no necesitaba tomar, al principio cuando no tenía arteterapia, si tomaba mucho tramadol tomaba cada 8 horas. Tramadol, celebra, paracetamol entonces, mire, pues las cosas.

Esto antes de su cáncer. No. Cuando comencé el cáncer. Pero antes de antes de arte terapia

10:47O sea, no digo que la gente ya arteterapia, no va a tomar tramadol por si a uno le duele tiene que tomarlo, pero, uno como que tiene otra. No sé, no le atribuyó A que no me duela por arteterapia.

Le atribuyó que uno tiene una sensibilidad uno se conecta más con sus emociones como que he podido como conocerme más a hablarme más perdonarme más.

Todas esas cosas que han fluido en mí, yo lo he logrado a través del Arteterapia.

11:17 No digo que. Qué me sanado O, que no tomo remedio por eso- no se puede ser que a lo mejor al principio si tomaba medicamentos. Y ahora no los tomo entonces. No sé si tendrá relación, pero no los tomo, no.

Me siento súper bien me siento muy optimista, tengo muchas ganas, así como mis ganas son más grandes. De no sé si mi cuerpo arde la pelea, yo creo que bueno, sí, mi mente dice que sí tendría que el cuerpo va a tener que obedecerlo no sé, pero.

12:00 Pero veamos, pero hasta ahora yo me siento muy bien, o sea, me siento cansada porque vengo saliendo de radioterapia. Pero que es lo normal de cualquier paciente que sale de radio terapia, pero con las terapias complementarias nos ayuda harto entonces hoy también tuvimos. Esta sesión de maquillaje, donde nos enseñaron a auto maquillarnos.

Pero después tuvimos música terapia, así como de regalo.

Y donde uno eligió un instrumento para tocar. Y yo le tenía que regalar a una compañera un sonido

Y yo tomé el pandero. Le dije que yo le quería regalar una cueca y lo toqué. Así como simular cómo, cómo moviendo el pandero entonces fue como bien chistoso, pero como que también la música también fue como bien. Yo nunca había experimentado música terapia y fue bien bonito y después como que a otra le moví el pandero arriba de su cabeza.

Yo le sacudí el pandero y le dije te regalo una lluvia de sonrisas

13:40 Y sacudí el pandero y el pandero hacía tacatacata. Entonces dijo, Ay qué rico se siente eso, pero esas sensaciones. La logre con las terapias complementarias y yo Nunca he tocado un instrumento, pero como que estaba entretenida, como haciendo sonar el pandero, y viendo que podía regalarle a un otro a través de la música.

12:50 Sin ser un artista o sin ser músico, entonces no soy. No soy un artista, pero hago esto y como que me impregna de cosas bonitas, así como que ha sido como bien sanadora en este tiempo o ha sido como claro, complementario, pero ha sido como como un Pilar, así como que más has tenido.

Mucho en este rato. Para no ver asistido ni psicólogos, yo creo que solo en arteterapia estamos. Y estos tratamientos, bueno, y el tratamiento y la terapia, usted todos los ha hecho ahí en la Fundación.

Sí, y siempre lo recomiendo, como que cuando hay otras pacientes siempre les digo, así como toma terapia si es demasiado bueno. O sea, porque a mí me ha ayudado entonces, y de

repente veo pacientes sí que están recién comenzando, y digo, oye, toma terapia. Y es buenísimo, te ayuda mucho.

Entonces soy súper fan de este arte. Hoy día probé música, pero también fue superbonito, pero son bonitas para estas terapias- La otra no la he probado, así como del yoga se ha hecho yo en mi vida un montón de veces.

## **Paciente alergia y broncopulmonar**

### **Juana Silva Aceval e hijas**

Buenas tardes mi nombre es Juana Silva Aceval, tengo 68 años, yo soy profesora de arte, lo he practicado por cortos periodos y otros como dueña de casa, por los hijos y como soy pintora también hay un área en la que me desarrollo y últimamente escritora bueno yo descubrí la medicina integrativa o integral que los nombres que se le han dado el primeramente por mis hijas mayores ya yo empecé con la homeopatía porque era mucha la cantidad de antibióticos que les daban estoy hablando de los años 90 mis 2 hijas mayores tengo 3 hijas.

por lo que me di cuenta que el que efectivo sobre todo para subir las defensas y ahí bueno me puse a investigar que era la homeopatía y más adelante con las mismas hijas mayores pues los dos mayores y una después de 10 años me recomendaron un médico alópata titulado las Chile que hacía medicina naturista, medicina natural lo fuimos a ver con mi hija que tenía resfríos a repetición y le daban muchos antibióticos.

1:55 Bueno la cosa es que fuimos a verlo y le hicieron una dieta tipo vegana sacaron todas las proteínas animales colocando. Tenía que comer obligatoriamente todos los días una porción de proteína vegetal es decir legumbres y otros.

2:21 Bueno eso pasó yo lo fui a ver a una ese mismo médico porque tiene una alergia los años 2000 sí que tenía unos menos de 50 años 44 años por ahí y haciendo dejando de comer, haciendo ese régimen digo entre comillas porque al final no es un régimen es una un cambio de hábitos el dejar de incluir en mi dieta las proteínas animales léase huevos lácteos y carne y que para mí no era difícil porque no me gustaba mucho la carne lo que sí tomaba eran muchos lácteos o lacto era mi dieta y muchos huevos que uno no se da cuenta como la cantidad que consume diariamente en todo hay casi todo incluye huevo digo lo comprado lo procesado comprado envasado.

3:16 Yo tenía una alergia y al dejar eso la alergia que me impedía respirar porque me tenían que dar unos pufs de corticoides y al dejar como decían las proteínas animales me cambió la vida es decir empecé a respirar no me pasaba nada con lo que me afectaba, era como una alergia a las era por la contaminación porque no era una alergia específica.

3:41 bueno luego como les contaba después de 10 años tuve cuando Daniela e Isabella estaban de más de 10 años yo tuve otra hija a mis 42 años y ella empezó con un asma y ahí como era pequeña todavía ahí dan y era por la contaminación por el salir afuera y por el contacto con los virus de otros niños la socialización de todo niño.

4:34 y ahí cuando veo estuvo dos años con también lo mismo 3 veces en el año cuando empezó las clases digamos pre kinder y Kinder con neumonía neumonitis ya no me acuerdo de las otras itis esas pulmonares que fui a ver a mi médico sabiendo que era bien difícil que ella dejara esa forma de comer porque estaba creciendo para mí era difícil se la dejare la proteína animal, los pediatras me decían que no que no lo hicieran. Los pediatras normales que yo tenía sus controles, al lado del médico había un homotoxicólogo y le pregunté a la secretaria y cómo sabía que ser un lugar con bastante respaldo sí me dijo el doctor estuvo toxico logo y es bastante bueno sucede cuento corto que mi hija empezó a tomar homotoxicología que es lo que se llama medicina biológica alemana hoy bueno digamos 1 hoy siempre se han llamado igual y mi hija sanó del asma, mi hija no uso más puf empezar a darle una remedio que se llamaba engystol, linphomiosot

5:40 y unos preparados especiales con base del linphomiosot que el linphomiosot es un drenante natural de tu sistema linfático así que bueno eso fue una cosa muy grande porque sano mi hija. Mi hija ya fue al colegio sin ningún problema es decir yo me relaje completamente ahí De hecho ella tomó durante unos cuatro o 5 años ese remedio el curso entero se enfermó de varicela está la peste cristal y la otra la de los puntitos rojos no me acuerdo.

6:18 Bueno todo el curso y sucede que mi hija menor no tuvo ninguna peste cómo será que yo la llevé porque supe por los papás que había tenido todos los hijos de los niños del curso la varicela y la ay se me va el nombre de la otra con puntito rojo bueno la llevé al broncopulmonar y le dije doctor yo no sé a lo mejor ella lo tuvo o no lo tuvo pero todo el mundo dice que lo tiene y ella no sé yo no me acuerdo que la hayan vacunado estoy preocupada no dijo ningún problema me dijo culminar la vacunamos para no hay ningún problema vacunarse más de una vez para que esté protegida bueno el asunto es que mi hija nunca la tuvo nunca tuvo esas pestes de niña nunca ni una sola y en ese periodo en que ella debería haberlas tenido ella estaba tomando Engystol, linphomiosot, y esos preparados

6:36 e incluso yo dejé de ir tanto al médico yo iba a cada rato con el médico de hecho con las dos hijas mayores yo me llevaba en el medico eran mis amigos los médicos de tanto visitarlos la cantidad de remedios que uno gastado bueno pues esta esta historia es mía y de las niñas porque al final es lo que me va pasando a mí lo que le está pasando. yo empecé en el año 2000 también con una arritmia.

## 1.-Problematización

### 1.1.-Introducción

Según datos estadísticos del Ministerio de Salud durante el 2020 hubo 67.975 atenciones de medicina complementaria y prácticas de bienestar, de las cuales 51.915 fueron por prácticas no reguladas por el ministerio. Lo que nos señala una necesidad actual de la población de tener otra alternativa para el bienestar de su salud.

La medicina convencional se centra en encontrar la enfermedad para luego aplicar un medicamento que proviene desde las empresas farmacéuticas, muchas veces este tipo de tratamiento genera efectos adversos y no ve aspectos emocionales, psicológicos y socioculturales del paciente.

Es por eso que se amplía la mirada hacia la medicina integrativa que incorpora tratamientos complementarios y alternativos que si bien muchas de ellas no eran validadas por los sistemas de salud, ahora se están posicionando. De esta manera la medicación se hace insuficiente en los tratamientos médicos y se hace necesario incorporar aquello que permita sanar al paciente desde la psicología, emoción y nutrición.

Cabe señalar que desde hace un tiempo hay centros donde se rescatan los elementos tanto de la medicina convencional como de la medicina alternativa como señala la OMS en su informe 2002-2005. Ejemplo de esto es que en Chile durante el año 2002 se comienzan a ocupar terapias complementarias y alternativas en funcionarios del Servicio de Salud Metropolitano Sur mediante la Unidad de Salud del Trabajador. Esto para superar los problemas de los funcionarios.

Así se obtiene lo mejor de ambas medicinas para tratar a los pacientes, esto se llama medicina integrativa que incorpora cuerpo, mente, emociones, espiritualidad, nutrición y aspectos socioculturales, se ve a la persona en su totalidad. De esta manera se traspasa desde lo convencional a lo integrativo en algunos centros de salud.

De acuerdo a lo anterior, se pueden mencionar ejemplos de medicina integrativa son la fundación Arturo López Pérez, hospital Sótero del Río, Calvo Mackenna y el Hospital clínico de la Universidad de Chile que la aplicó con departamento de medicina integrativa creado en el 2018. Algunos centros médicos integrativos son el Instituto fenomenológico de Santiago, Inbiormed, centro médico Manuel Montt. De esta manera complementan lo convencional y alternativo, reiki, yoga, musicoterapia, Flores de Bach entre otras.

Así la medicina va generando una apertura hacia tratamientos que complementen lo convencional y lo alternativo. Se aborda la enfermedad en sus aspectos corporal y espiritual. Además, se trabaja en equipos multidisciplinarios donde el médico es más humano, cercano al paciente.

## 1.2.-Descripción del problema:

La medicina convencional busca solucionar todas las enfermedades graves o no mediante la medicación. El problema radica en querer acabar con los problemas sólo desde el punto de vista bioquímico sin considerar aspectos emocionales o sociales, por ejemplo. Por eso no logra ver al ser humano en su totalidad, biología, psicología, nutrición y contexto sociocultural. Es por ello que se está generando una medicina integrativa que incorpora lo mejor de la medicina convencional junto a la complementaria para sanar a los pacientes, detener la enfermedad o enfrentar de mejor manera los tratamientos médicos, pues sin una salud emocional y espiritual muchas veces no es posible sanar.

En el año 2005 se dictó el decreto n°42 que regula el ejercicio de las medicinas complementarias en Chile indicando que son profesiones auxiliares de la salud. Hoy en día las más utilizadas en Chile son homeopatía, acupuntura, la naturopatía, la quiropraxia, sintérgica, las terapias florales, apiterapia, entre otras.

Además de lo anterior también existe una demanda de las personas por sanarse y encontrar soluciones a sus problemas de salud. Los costos que implica seguir un tratamiento convencional o el tener que tomar muchos remedios les hacen pensar en medicina alternativa. Por lo mismo el ministerio de salud ha tenido una apertura para reconocerla y regularla incorporando algunas en el sistema, a partir del decreto n°42 se ha evaluado y reconocido a la Acupuntura (*Decreto N° 123/2008*) a la Homeopatía (*Decreto N° 19/2010*) y a la Naturopatía (*Decreto N° 5/2013*) como profesiones auxiliares de la salud.

Esta nueva forma de tratar al paciente de forma más humana, con equipos interdisciplinarios se aplica en diversos centros de salud públicos y privados. Y están respondiendo a un problema que hay en la salud convencional que no llega a sanar en todo sus aspectos emocionales y corporales a los pacientes.

### 1.3.-Fundamentación y Relevancia Periódica

#### **Pertinencia:**

Es pertinente estudiar el cambio en la medicina que se amplía hacia medicinas integrativas que incorporan lo convencional con lo alternativo, porque se está generando un cambio en cómo se enfrentan los tratamientos médicos. Por ejemplo, existe un equipo interdisciplinario que aborda la enfermedad en lo físico, psicológico y nutricional.

Lo anterior se aplica en diversos centros de salud y está marcando la pauta de cómo se debe mirar la medicina del futuro, más humana centrada en sanar, en dar herramientas a las personas para que asuman un rol activo en sus problemas de salud y también previniendo una enfermedad mayor.

#### **Utilidad:**

Hacer un reportaje que muestre el cambio de una medicina convencional a otra integrativa es útil para todos aquellos que quieren centrar su salud no sólo en la medicación sino en la complementación con otras terapias que permiten controlar el avance de la enfermedad, aliviar dolor, mejorar el ánimo y disminuir costos asociados a salud. Este trabajo se realiza con equipos que se han especializado en terapias complementarias.

Además, permite dar a conocer a un público más amplio los cambios que se están produciendo en el ámbito de la medicina. Entendiendo que se está generando un giro hacia atenciones más humanas, centradas no sólo en la medicación, sino en el bienestar del paciente y en la prevención de enfermedades.

#### **Factibilidad:**

Es factible hacer un reportaje que vea el cambio de la medicina convencional basada en la medicación a otra integrativa centrada en el ser humano, pues ya hay centros de salud que la aplican en la región metropolitana como el Hospital Sótero del Río, el Calvo Mackenna y la

fundación Arturo López Pérez. Además, existen varios centros médicos que se dedican a ella como el Instituto Fenomenológico de Chile, Inbiormed.

#### 1.4.-Pregunta problemática

¿Por qué se ha ampliado la mirada de la medicina convencional a medicinas complementarias haciendo un giro hacia la medicina integrativa que aborda la sanación de forma holística en los hospitales y centros de salud de la Región Metropolitana y de Valparaíso?

#### 1.5.-Hipótesis

Proceso de cambio de paradigma en salud, de la medicina convencional centrada en la solución de la enfermedad mediante remedios o cirugías a una medicina integrativa que incorpora bienestar físico y emocional de forma holística utilizando enseñanza en estilos de vida y medicinas complementarias que disminuyen gastos en medicamentos y atención médica en pacientes de las regiones de Santiago y Valparaíso.

.

#### 1.6.-Objetivos

##### **Objetivo General**

Conocer y comprender el proceso de cambio de paradigma de medicina convencional a medicina integrativa con medicinas complementarias, los efectos en los pacientes y en los costos asociados a los tratamientos médicos.

##### **Objetivos operacionales**

- Conocer casos de personas que buscaron en medicina convencional y luego optaron por medicina integrativa con medicinas complementarias.
- Conocer y comprender la mirada de especialistas que trabajan en medicina integrativa con medicinas complementarias y los beneficios en experiencias de pacientes.

- Conocer en voces de especialistas o funcionarios públicos, por qué hay falta de difusión si es beneficioso en los pacientes y se disminuyen gastos.
- Conocer y comprender los gastos asociados en salud con medicina integrativa y medicinas complementarias.
- Mirada hacia el futuro del paradigma de la medicina convencional en tránsito a una integrativa con medicinas complementarias.

## 2.-Marco Teórico

### 2.1.-La medicina Integrativa

#### **Introducción**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su informe sobre medicina tradicional 2014-2023 define las distintas medicinas indicando la Tradicional como aquella que tiene su origen en las diferentes culturas, se relaciona con sus experiencias y creencias sean explicables o no. Por lo tanto, tiene que ver con las prácticas que emanan de las tradiciones de los pueblos.

En cuanto a la medicina alternativa la conceptualiza como todas las prácticas de salud que no son tradicionales ni son parte de la convencional y no están incorporadas del todo en el sistema de salud. A su vez existe otro concepto que es la medicina tradicional complementaria (MTC) que une ambas abarcando productos, prácticas y profesionales.

La OMS en este informe expresa que las personas de todo el mundo cada vez más usan este tipo de medicina y pide a los sistemas de salud de los países adscritos que la incorporen, ya lo había señalado en su informe 2002-2005.

En los sistemas de salud de todo el mundo, los niveles de enfermedades crónicas y los costos de atención sanitaria son cada vez más elevados. Tanto los pacientes como los dispensadores de atención de salud están exigiendo la revitalización de los servicios de salud y haciendo hincapié en la atención individualizada centrada en la persona (9). Esto incluye la ampliación del acceso a productos, prácticas y profesionales de MTC (OMS,2014, p.25)

De esta forma se puede entender que hay una intención de incorporar estas medicinas en los sistemas de salud de los países miembros, porque además existe una demanda desde los pacientes, quienes llegan a este tipo de tratamientos porque buscan mejorar su calidad de vida y disminuir los costos que puede generar la medicina convencional ya sea por los tratamientos farmacológicos u otros.

Los pacientes crónicos del sistema de salud predominante al poseer enfermedades que no tienen una cura definitiva deben usar medicamentos de por vida, mientras las personas con cáncer por ejemplo necesitan apoyo emocional y espiritual. Para ambos casos seguir tratamientos de medicina integrativa les ayuda a no depender tanto de los medicamentos y también a encontrar una estabilidad psicológica que les permite enfrentar sus problemas de salud.

Según la OMS, los médicos generalistas especializados en terapias alternativas y complementarias han tenido menos mortalidad en sus pacientes y menos gastos de atención hospitalaria y de medicamentos (OMS, 2013, p.29). Entonces esto va impulsando cambios en las formas de ver y practicar la ciencia médica ayudando a los pacientes en todos los aspectos, tanto de salud física, emocional, nutricional como también en la disminución de gastos médicos.

Por todo lo anterior se visualiza a necesidad de un cambio en la forma de medicina y la OMS lo percibe en el aumento del uso de medicinas no convencionales. Poco a poco se van incorporando terapias alternativas y se instalan unidades de medicina integrativa en los hospitales y clínicas que apuntan justamente a cambiar el enfoque centrado en la enfermedad y no en la persona en sus aspectos físicos, psicológicos y espirituales.

### **Concepto de medicina integrativa**

Según la OMS en todo el mundo existe gran demanda por prácticas y profesionales de medicina tradicional complementaria. China y Australia por ejemplo han aumentado su uso, el primero en un 18% en 2009, mientras que el segundo país en un 30% (OMS, 2013, p.26). En cuanto al concepto de medicina integrativa la Asociación Australiana de Medicina Integrativa la define como:

Esta medicina reafirma la importancia de la relación entre el profesional y el paciente, centrada en la totalidad de la persona, se basa en la evidencia y hace usos de todos

los enfoques terapéuticos apropiados, profesionales de la salud y disciplinas para lograr una salud y curación óptimas. (en Willis K, Rainer J, 2013, p.411)<sup>1</sup>

Enfatiza el vínculo entre paciente y médico, se ve a la persona como un todo utilizando otras formas de medicina para enfrentar la enfermedad y la sanación. Por lo tanto incorpora las terapias alternativas y tradicionales que puedan contribuir al mejoramiento del paciente.

Hay otro concepto es el de David Rankel (2009) para quien la medicina integrativa está "...centrada en la curación que tiene en cuenta a la persona como un ser integral (cuerpo, mente, espíritu, incluidos todos los aspectos de su vida y aprovecha todas las modalidades de tratamiento apropiadas tanto estándar como alternativas" (p.8). Este es similar a lo pensado por la asociación australiana de medicina, coincide en sus puntos principales, la persona es un todo e incorpora diferentes tratamientos convencionales y alternativos.

Ambos coinciden que es necesario abrirse hacia nuevas formas de hacer medicina, incorporando otros profesionales de la salud a medicinales alternativas, pues lo que se busca es sanar a la persona considerándola un ser integral. Y por lo mismo los sistemas de salud actual comienzan a crear departamentos de medicina integrativa. Pues la persona necesita y busca también sanar de una forma distinta a la que se ha llevado a cabo en los hospitales durante el siglo XX.

En este punto Rankel (2009) expresa que "Integra éxitos de los dos ámbitos y se ajusta al individuo, utilizando el enfoque más seguro, menos invasivo incorporando una comprensión integral del individuo" (p.9). Por lo tanto, no es utilizar cualquier método o práctica médica, sino que se elige el más apropiado y comprobado. Considerando aquel que dañe menos al paciente, dándole calidad de vida.

Para otros como Barret et.al (2011) indican que al utilizar ambos lo convencional con las terapias alternativas trae nuevos conceptos y terminologías, como la medicina integrativa que es diferente a la biomedicina por ello se está frente a un cambio de paradigma donde MI es Medicina Integrativa:

MI resulta de la fuerte incorporación de conceptos, valores y prácticas de la medicina convencional, complementaria y alternativa. El proceso de evolución de la integración de la MAC con la medicina convencional evoca nuevos moldes conceptuales y nueva tecnología. Los términos complementario, alternativo e integrativo se refieren a un

grupo extremadamente diverso de modalidades terapéuticas, los cuales tienen poco en común con otros y son diferentes de la biomedicina. (p. 1805)<sup>2</sup>

Estos autores Barret et. al y Rankel agregan que no es seguir un camino que incorpore cualquier tipo de medicina, sino que señalan que las nuevas formas de terapia deben ser la más apropiada, dejando claro que lo integrativo es aquello que une lo mejor de lo convencional y de lo alternativo complementario. Es por lo mismo que en la salud pública y privada se están incluyendo este tipo de terapias, las más aceptadas y comprobadas. Lo importante es que el paciente sufra el menor daño. Y esto es importante, pues el modelo actual sólo aplica por ejemplo remedios o terapias sin importar los efectos que tiene en los pacientes o su estado de anímico.

Este nuevo enfoque aborda la prevención y la capacidad que tiene el cuerpo de curarse, Hughes (2011) señala que se: "Centra en la salud y la curación y no solo en la enfermedad y el tratamiento. Ve al paciente como una persona completa: mente, cuerpo y espíritu. Enfatiza al paciente como proveedor de la relación y la prevención". (p.1805)<sup>3</sup>

Y en esta misma línea se encuentra Maizes et al. para quienes:

MI es un nuevo enfoque de la medicina que honra la capacidad innata del cuerpo para sanar. Integra MAC cuando es adecuado para una fácil curación. Los pacientes son tratados como personas completas (cuerpo, mente, espíritu). La comunicación y la relación son puntos centrales. MI trabaja con una definición amplia de salud, enfatiza la prevención de enfermedades. (Maizes et al.21. p.1815)<sup>4</sup>

Hughes como Maizes aportan algo que los demás no, y esto tiene que ver con la capacidad natural que posee el cuerpo para sanarse y también en la prevención en salud. Esto en la medicina convencional no es tomado en cuenta, ya que frente a los síntomas se aplica un remedio, pero no se previene o evita que la enfermedad se desarrolle.

Continuando con esta definición que reafirma la idea de cambio de paradigma, que busca recuperar el equilibrio físico, emocional, energético, teniendo en cuenta que el cuerpo tiene capacidades de recuperarse por sí mismo:

El cuidado integral de la salud tiene como objetivo recuperar el equilibrio físico, emocional, estructural, energético y espiritual basado en la capacidad innata del cuerpo para sanar. El MI cambia el paradigma de la enfermedad a la salud, manteniendo al paciente en el foco central de la atención, y multiplica el número de estrategias disponibles para el paciente. (Mulkins e Verhoef, p.1808)<sup>5</sup>

Dalen (2011) por su parte incorpora dentro del concepto de la medicina integrativa su enfoque desde la nutrición e incorporación de vitaminas y suplementos. Sin olvidar la relación cuerpo-mente: “MI valora la relación mente-cuerpo y enfatiza la prevención. El médico debe ser capaz de aconsejar a sus pacientes sobre nutrición, vitaminas y suplementos, así como las indicaciones y posibles beneficios de MAC”. (p. 1806)<sup>6</sup>

Mulkins e Verhoef no se separan de lo que ya se viene exponiendo sobre medicina integrativa, el cuerpo puede sanar si se equilibran todos sus aspectos físicos, emocionales, energéticos lo importante es el paciente. Y desde ahí ver todas las posibilidades de atención. Donde la alimentación tiene un rol importante y por ello Dalen apunta hacia ella, junto a la utilización de medicinas alternativas complementarias.

Lo agregado por estos autores pudiera alejarse de la científicidad, sobre todo cuando se habla de energías. Pero hay que entender que las terapias que se ocupan en medicina integrativa son aquellas que han sido comprobadas y estudiadas. Hoy en día el ser humano no puede entenderse como un cuerpo alejado de su área psicológica y espiritual. Pues una no está alejada de la otra, repercute en el ánimo, en cómo se enfrenta a un cáncer, por ejemplo.

Y de acuerdo a lo anterior se está iniciando una apertura hacia un enfoque que no secciona al ser humano en un cuerpo por un lado y la psicología por otro. Sino que lo incorpora en un todo. Donde la alimentación también juega un rol importante. De esta forma los hospitales, clínicas y centros médicos se comienzan a ampliar hacia aquello que las personas buscan una medicina centrada en la totalidad del hombre.

Jean Louis Garillon (2015), a su vez aporta que la medicina integrativa incorpora elementos desde las medicinas tradicionales y las alternativas, pero que estas a su vez son estudiadas en cuanto a efectividad para añadirles en los tratamientos:

... en el ensayo de clasificación de terapias complementarias con miras a su integración es sólo el resultado de más de treinta y cinco años de exploración en las más diversas prácticas de salud, estudiadas en todo el mundo, en el sentido de una investigación clínica donde los parámetros tendrán que ser revisados para permitir la "medicina integrativa" convertirnos en una "medicina de la persona" y ya no en una "medicina de la enfermedad": es a este precio que descubriremos una nueva dimensión de la Salud a la que todos aspiramos ahora, pacientes y practicantes. (p.293)<sup>7</sup>

Jean Garillon reafirma lo que señalan los demás autores que la medicina se debe centrar en la persona, no en la enfermedad y que usar medicina integrativa no significa aplicar terapias de forma azarosa, sino que deben ser aprobadas de acuerdo a su efectividad, en Chile es por el Ministerio de Salud algunas que se usan son Homeopatía, Acupuntura, la naturopatía, las terapias florales, apiterapia entre otras.

De esta manera se concluye que la medicina integrativa es una nueva forma de enfrentar la enfermedad de los pacientes, donde el vínculo es importante. Se enfoca a su vez en el restablecimiento físico, energético y espiritual de la persona. Es una forma de entender que el cuerpo también puede recuperarse por sí mismo con una buena nutrición, uso de vitaminas, recuperando el ánimo entre otros aspectos.

Y a su vez se debe entender como un fenómeno que parte desde las personas, quienes buscan mejorar la calidad de vida utilizando terapias tradicionales o alternativas que al mismo tiempo disminuyen los costos en medicamentos y tratamientos convencionales. Por lo mismo la medicina integrativa busca extraer lo mejor de estos últimos con las tradicionales y alternativas.

## 2.2-Medicina occidental convencional

### -Historia

La medicina occidental nace en Grecia, sus precursores son Empedócles, Alcmeón e Hipócrates. Samaniego Arrillaga M (2014) nos explica en el artículo sobre origen de la medicina científica. Pero este último será el más importante:

Hacia el 460 a.C. nace Hipócrates de Cos. Fue la principal personalidad médica de la época. Aunque Alcmeón sea el iniciador de la medicina fisiológica, Hipócrates es su verdadero fundador. Fomentó y ejerció un arte médico basado en la práctica y la observación. Captó la diferencia entre lo permanente y lo transitorio, entre la causa y

el efecto, lo natural y lo accidental, la salud y la enfermedad y esto, sin duda, fue de especial importancia para el desarrollo del razonamiento médico. (p.344)

Esto porque dotó a la medicina de un método racional basado en la observación. Pero para entender la medicina como se comprende actualmente fue necesario avanzar en el tiempo

Es así como la medicina moderna emerge en un nuevo orden social influido por los cambios acontecidos en el siglo XV y XVI, se descubre el Nuevo mundo, se termina la edad media. Específicamente según Camejo y Valdés (2016) el punto de inicio de la medicina moderna coincide con la revolución científica del siglo XVII y XVIII “cuando los conocimientos físico-matemáticos, químicos y biológicos, como en el caso de la cirugía y de la higiene pública, alcanzaron su momento de innovación en la Ilustración (9)”. (p.42)

Así surge el paradigma biomédico donde el hombre es un cuerpo, alejado de sus emociones, susceptible de “ser cuantificado, estudiado, separado en partes. Dicho de otro modo, la medicina tendrá en lo adelante como centro de atención al cuerpo biológico y las enfermedades” (p.42)

Por lo tanto, el ser humano deja de constituirse por sus emociones, sentimientos, espíritu, sino que es sólo un cuerpo el cual se enferma y debe ser intervenido. Así en el siglo XIX con la influencia del positivismo se continúa poniendo énfasis en la enfermedad y el cuerpo,

Según Berlinier

“...la tarea científica consistió en demostrar que solo era válido aquel conocimiento susceptible de ser observado, medido, experimentado. El descubrimiento de la bacteria y la teoría de la etiología de Koch (1876), hizo que la medicina fuera más dependiente de otras ciencias como la biología y la química (12). (en Camejo y Valdés, 2016, p.42)

Entonces el punto de inicio de la medicina moderna según Camejo y Valdés es el siglo XVII con la ilustración y avances en conocimientos científicos, higiene pública y esto se complementa con lo que especifica Berlinier quien señala que la ciencia busca observar, medir, experimentar y cuantificar. Por lo tanto, se configura la idea de científicidad donde el cuerpo es el estudiado y no las emociones.

Es así como a finales del Siglo XIX y XX, se profesionaliza la carrera médica, los hospitales dejan de ser de caridad para transformarse en lugares para sanar enfermedades, estudiar y hacer ciencia. De esta manera la biomedicina gira en torno a la enfermedad, por lo cual se hace rentable con la medicación y consumo médico. Este modelo se consolida durante el siglo XX, es así como la biomedicina termina siendo, objetiva, medible y predecible (Camejo y Valdés 2016, p.43)

A lo anterior se agrega como avance en la medicina científica lo que sucede a finales del siglo XIX y principios del XX, donde la medicina al poner su foco en la enfermedad hace que se mercantilice la salud, permitiendo que sea rentable con la medicación y consumo médico. A lo cual se agrega que en esta época el hospital se centra en sanar enfermedades.

Y desde ahí el por qué la medicina actual no observa al paciente en su totalidad sino más bien ve la enfermedad como algo que hay que combatir con medicamentos, operaciones quirúrgicas o tratamientos que para los pacientes. Por lo mismo ellos buscan formas de medicina que incluya el aspecto espiritual, emocional y energético.

#### **-Definiciones medicina convencional**

Con respecto al concepto de medicina convencional u occidental encontramos lo siguiente según el diccionario en línea del Instituto Nacional del cáncer:

Sistema por el cual los médicos y otros profesionales de la atención de la salud (por ejemplo, enfermeros, farmacéuticos y terapeutas) tratan los síntomas y las enfermedades por medio de medicamentos, radiación o cirugía. También se llama biomedicina, medicina alopática, medicina corriente, medicina occidental y medicina ortodoxa.

Por lo tanto, la concibe como parte de un sistema, aplican soluciones a la enfermedad, tal cual se expresó anteriormente, está avalado por un método científico centrado en el cuerpo y la enfermedad. Este concepto se relaciona con el que define el médico Fernando Villate Gómez (2013) :

“La medicina occidental considera que la enfermedad es lo primario, asume la enfermedad como lo principal y basa su atención en el tratamiento con medicamentos. En este enfoque siempre han considerado a los tradicionalistas como empíricos que no utilizan el "método científico" en su aplicabilidad”. (p.126)

Aquí se enfatiza que lo principal es dar una sanación de la enfermedad, que es lo primero más allá de la existencia de una persona con sentimientos y emociones. Recalca que lo importante es la utilización del método científico mencionado más arriba. Por lo tanto, ambos autores describen cuál es el paradigma que domina actualmente la medicina, centrada en dar soluciones con medicamentos, cirugías, radiaciones entre otros métodos. Sin preguntarse cómo está el paciente en sus aspectos psicológicos.

Otra forma de conceptualizar es como Medicina Alopática se basa fundamentalmente "...en tratar enfermedades a través de drogas que actúen por el mecanismo de "los contrarios". Esto es: si hay gripe, se suministra un antigripal; si hay fiebre, se receta un antifebril...Se enfoca más en la enfermedad y no tanto en el enfermo..." (R. Alonso, 2012)

Aquí nuevamente se ve la medicina convencional como aquella cuyo fin es detener la enfermedad y no la ve como algo que el paciente puede detenerla con la capacidad de su cuerpo o mejorando su estabilidad emocional. Pero si bien este tipo de medicina opera de esta manera no se pueden desconocer los avances científicos e incorporarlos hacia nuevas formas de enfrentar la salud de los pacientes.

Para finalizar entonces se comprenderá que existe una medicina que viene de una tradición que se inicia en Grecia, que usa un método y recibe aportes de siglos de la revolución científica XVII-XVIII y que llegando al siglo XIX profundiza la idea de la existencia de una enfermedad que debe ser sanada a través de los medicamentos y en instituciones llamadas hospitales.

### 2.3.-Sistema de salud

#### **Sistema de Salud**

Según la historia de la medicina a fines del siglo XIX y principios del XX con el avance de la ciencia, la técnica médica moderna además de los cambios en la sociedad se hizo necesario hacer cambios en las instituciones de salud. El hospital espacio de la práctica médica se transforma deja de ser un espacio de caridad a otro donde recurren de todos los estratos sociales para tratar sus enfermedades "pasa a ser el centro más importante de investigación, enseñanza, aprendizaje y prestación de cuidados médicos...El modelo hospitalario mantiene su hegemonía durante el siglo XX" (Camejo L., Valdés I., 2016, p.42)

Por lo tanto, se transforma en la institución médica por excelencia donde se realiza a su vez estudio e investigación. Según Gerónimo Sosa (2016), esta mirada del hospital y la cura de la enfermedad es limitado, pues dentro de la hegemonía médica resulta difícil integrar:

"como propios a la discusión de la salud, a la formación del personal, a la investigación y a la definición de las políticas públicas, de temas no mórbidos como estado y políticas

de salud, a la vida humana y sus condiciones de realización en el mundo cotidiano, a la muerte humana como acontecimiento social, y la dimensión histórica en la salud y la enfermedad, el contexto cultural y el marco de relaciones ínter subjetivas...” (Camejo L., Valdés I., 2016, p.42-43)

Entonces ya existe un cuestionamiento sobre cómo ver el tema de la medicina moderna situando al hospital, los laboratorios y enfermedades como lo central. Cuando el aspecto es mucho más amplio y los médicos según este autor dentro de su posición no integran las discusiones, formación, vida, muerte, emociones. Pero es discutible su mirada, pues si bien hay médicos de medicina convencional que ven sólo desde su paradigma hay aquellos que ven enfoques desde la medicina tradicional complementarias o integrativas.

Para lograr una integración de ambas formas de medicina los sistemas de salud no deben olvidar ningún aspecto del hombre, que se inserta en una sociedad, posee una cultura, es cuerpo, emociones. Y como el paradigma predominante es científico para ser aplicadas las terapias tradicionales y alternativas en hospitales o centros médicos deben estar validadas por estudios que demuestren su eficacia. Por lo tanto, igual se someten de alguna u otra manera a la científicidad.

El autor David Katz (2003) cuando se refería desde dónde se debían incorporar medicinas alternativas complementarias en los servicios de salud también nombra cuáles tratamientos son añadidos en los usos terapéuticos:

El progreso hacia un cuidado hospitalario más integrativo podría muy razonablemente empezar con las modalidades de MAC más aceptadas y basadas en pruebas, entre ellas la acupuntura, la quiropráctica, las terapias nutricionales, el masaje y la meditación, por citar unas pocas. (p.85)

El doctor Katz indica que todas las terapias utilizadas tanto en medicina convencional como alternativas complementarias deben ser comprobadas rigurosamente. Y tal como lo señala varias de ellas se han agregado a los sistemas de salud en el mundo. Han seguido sus recomendaciones como por ejemplo en Chile donde una de las primeras fue acupuntura.

Quien profundiza más la línea del autor anterior es el doctor Pedro Ródenas (2017) especialista en medicina integrativa en Barcelona quien menciona que:

Se pueden considerar centros, establecimientos sanitarios o unidades/equipos de trabajo, que practican la medicina integrativa, aquellos que mantienen los principios que la definen: integrar los diferentes criterios médicos y terapias, seleccionado en cada caso las más adecuadas para cada persona, para conseguir recuperar la salud, pero también para ayudar a prevenirla y a mantenerla (p.13)

De esta manera al igual que los investigadores anteriores, indica que es posible añadirlas, especificando que integrativo es aunar lo mejor de la medicina convencional y alternativa. Y por ende se considera centros o establecimientos de este carácter aquellos que practiquen ambas de forma colaborativa.

A su vez la OMS (2013) apoya la incorporación de Medicinas Tradicionales y complementarias de terapias en los sistemas nacionales de salud, en su misión busca que se facilite "... la integración de la MTC en los sistemas de salud mediante su apoyo a los Estados Miembros en el desarrollo de sus propias políticas nacionales para ese sector..." (p.16)

Por un lado, la OMS considera y recomienda que los sistemas de salud utilicen medicinas tradicionales y terapias complementarias apoyando que los estados miembros desarrollen sus políticas. Y esto lo señalaron antes de la pandemia, pues sabían que los sistemas de salud no podrán resistir un aumento de enfermedades crónicas o asumir mayores gastos.

Lo anterior también se da porque los costos del paradigma convencional son altos, a las personas se les hace difícil asumirlos y también a las instituciones. Por eso se observa el aumento en el mundo de la demanda de los tratamientos tradicionales y alternativos por un lado mientras que por otro se ve la necesidad de controlarlos para que realmente sean válidos dentro de los sistemas de salud.

### **Sistema de Salud Chileno**

Según la superintendencia de salud el sistema de salud chileno está compuesto por un sistema mixto de atención integrado por el seguro público, que se denomina FONASA, que es el Fondo Nacional de Salud, y uno privado denominado ISAPRE, Instituciones de Salud Previsional.

El modelo de atención integral de salud que se está implementando en Chile es:

“Es el conjunto de acciones que promueven y facilitan la atención eficiente, eficaz y oportuna, que se dirige más que al paciente o la enfermedad como hechos aislados, a las personas consideradas en su integralidad física y mental, como seres sociales pertenecientes a distintas familias y comunidades, que están en permanente proceso de integración y adaptación a su medio ambiente físico, social y cultural”. (Rodo P. 2017, p.21)

Por lo tanto, el sistema de salud se está orientado hacia una atención al paciente teniendo en cuenta su medio cultural, físico y emocional. Esto es tanto en el sistema público como privado. Esta forma de entender al paciente está en sintonía con los principios de la medicina integrativa que busca situar al hombre en todas sus dimensiones física y cultural, aunque no hace referencia a sus aspectos psicológicos y emocionales.

En Chile en el 2008 según Alex Flores et. al (2014) ya existían diversas unidades de acupuntura y medicina complementaria en Hospitales San José, Barros Luco, San Borja, Félix Bulnes, de

las Fuerzas Armadas, además hay en diversos consultorios del país. También la Clínica Alemana cuenta con acupuntura para atención ambulatoria o pacientes hospitalizados en reumatología, unidad del dolor, traumatología entre otros.

Pero no sólo este tipo de terapias se han añadido, según la pediatra y terapeuta floral Mónica Galanti quien trabajó como asesora de medicinas complementarias en la División de Políticas Públicas (DIPOL) y luego se desempeñó como asesora en medicinas complementarias de la División de Gestión de Redes Asistenciales (DIGERA) explica que en la actualidad solo la acupuntura, la homeopatía y la naturopatía son reconocidas oficialmente como terapias auxiliares de la salud, y se aplican bajo el principio de medicina integrativa. Pero se está avanzando en incorporar otras 15 prácticas de autocuidado entre ellas:

“...la terapia floral, el reiki, el biomagnetismo, la sonoterapia, la autoobservación neutroconsciente, el *healing touch* (o sanación con las manos), el arteterapia, la musicoterapia, la dramaterapia, la danzaterapia, el yoga, la meditación, el tai chi, el chi-kung y la sinérgica”, comenta la Doctora Galanti.

Por lo tanto, incorporar dentro de la medicina integrativa a las terapias tradicionales y alternativas complementarias no es algo simple, pues como se ha mencionado debe haberse probado su efectividad. Pero si bien es un proceso lento, que demora, existen médicos y profesionales de la salud que están incidiendo para que se pueda hacer más medicina integrativa como la doctora Galanti que trabaja a la fecha del reportaje en el Hospital Roberto del Río, expresa que se ha conseguido:

“el haber validado un registro nacional de medicinas complementarias, apoyar la instalación de mesas de trabajo regionales, formar parte de una red latinoamericana de medicinas complementarias, apoyar la incorporación de cursos de medicina integrativa en carreras de pregrado, conformar mesas de trabajo para elaborar orientaciones técnicas para un modelo de atención y gestión de Unidades de Medicina Integrativa, tanto en hospitales como en atención primaria de salud, y avanzar en la elaboración de una política nacional de medicinas complementarias”

Por lo tanto, los médicos están trabajando para que a futuro se pueda contar con una estructura que valide la medicina integrativa en sus aspectos de formación educativa, gestión de salud en hospitales y centros de atención primaria. Porque hay una necesidad de la gente por tener otro tipo de terapias alternativas que no tengan tantos efectos secundarios y cuyos costos sean menores.

Con respecto a esto el Minsal en su página web también señala que “Entre las MCA que se practican en el país están la Homeopatía, Acupuntura, la Naturopatía, la Quiropraxia etc. Otras prácticas aparentemente menos complejas son el Reiki, la aromaterapia, el quiromasaje entre otras. Hoy en día se asume que todas las medicinas trabajan en forma complementaria, por lo cual a futuro se tiende a hablar de una Medicina Integrativa.”

De esta manera se puede concluir que el sistema de salud en Chile tanto público como privado están incorporando medicinas alternativas y complementarias. Además, existen en hospitales y clínicas unidades de medicina integrativa que incorpore lo mejor de la medicina convencional y la alternativa.

Por lo tanto, se observa una inclinación paulatina hacia la aceptación de terapias tradicionales y alternativas en diferentes hospitales y clínicas de la región metropolitana enfocadas hacia la medicina integrativa, pues como se mencionó, la salud es costosa y tanto los hospitales como las personas buscan disminuirlos.

Lo anterior se logra viendo al ser humano como alguien integral en sus aspectos físicos, emocionales, culturales y nutricionales, pues en la medida que se observe a la persona se podrá enfrentar sus dolores, disminuirlos e incluso prevenirlos. Por eso se visualiza que lentamente se acerca un cambio en medicina donde el ser humano se hace cada vez más consciente de su bienestar en salud y los sistemas se abren hacia miradas que durante mucho tiempo no fueron valorados por la medicina convencional científicista.

### 3.-Marco Metodológico

#### 3.1.-Métodos de investigación Periodística

Este reportaje periodístico es un trabajo cualitativo, según Hernández Sampieri et. al (2010) este “utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación.” Esto quiere decir que a medida que se investiga se van adecuando las preguntas e hipótesis para luego hacer el análisis interpretativo.

Hernández Sampieri (2010, p.9-10) señala que las características del enfoque cualitativo son el planteamiento de un problema, examinar desde el mundo social, explorar, describir, interpretar, va de lo particular a lo general, es decir es inductivo. Además, la recolección de datos “consiste en obtener perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, prioridades, experiencias, significados y otros aspectos subjetivos)” Por lo tanto se reconstruye la realidad desde los relatos de individuos o grupos.

Para Olabuénaga (2012) “Los métodos cualitativos parten del supuesto básico de que el mundo social es un mundo construido con significados y símbolos lo que implica la búsqueda de esta construcción y de sus significados” (p.31) Por eso al igual que Hernández Sampieri apunta a la interpretación y descubrimiento de los significados que operan en la interacción de los seres humanos.

En cuanto a las técnicas de investigación para este caso se hizo observación y entrevista semiestructurada. En la primera según Ruiz y Olabuénaga (2012) entiende como:

El proceso de contemplar sistemática y detenidamente cómo se desarrolla la vida social, sin manipularla ni modificarla tal cual ella discurre por sí misma. Esta observación común y generalizada puede transformarse en una poderosa herramienta de investigación social y en técnica científica de recogida de información si se efectúa, aun admitiendo que sus problemas (son legión) incluyen cuestiones de validez y fiabilidad (...). (p.125)

En cuanto a la entrevista Rodríguez et. al (1999) la define como:

... una técnica en la que una persona (entrevistador) solicita información de otra o un grupo (entrevistados, informantes), para obtener datos sobre un determinado problema. Presupone, pues, la existencia al menos de dos personas y la posibilidad de interacción verbal. (p.167)

De esta manera se utiliza entrevista y observación, esta última está en todo el quehacer periodístico, pues desde el momento que se efectúa la entrevista se debe poner atención a todo el entorno, las señales gestuales, los movimientos, pues cada forma de actuar es una señal de algo que puede ayudar a entender mejor la realidad.

### 3.2.-Estructura del reportaje digital: Bienestar Low Cost

El reportaje se estructura en cinco capítulos:

1. La búsqueda de salud: Se exponen casos de pacientes en búsqueda de mejorar su salud a un menor costo.
- 2.-El bienestar: Se presentan opiniones de especialistas en medicina integrativa y complementaria. Además de experiencias de los pacientes con este tipo de medicinas.
- 3.-Dificultades del Bienestar: Se exponen las dificultades en cuanto a la política, regulación de medicina integrativa y complementaria. Además de cuestionamientos que genera sus usos.
- 4.-Bienestar Low Cost: Se muestran diversos especialistas que exponen sobre los costos de la medicina integrativa y las complementarias. Indican por qué disminuyen los costos.

5.-El futuro Low Cost: Se expone cómo se proyectan a futuro estas medicinas integrativas y complementarias mediante los diversos especialistas

Página Web: <https://bienestarlowcost.com/>

### 3.3.-Fuentes

3.1.-Médicos integrativos: Ivo Vukusich (director del Instituto Chileno de Fenomenología Médica) y Soledad Gutiérrez (encargada de la Unidad de Medicina Integrativa de Hospital Sótero del Río)

3.2.-Otros profesionales de la salud:

- Psicóloga integrativa: Soledad Pérez Moscoso

- Kinesiólogo: Víctor Tapia Cornejo

-Acupunturista: Sebastián Norambuena (Hospital Sótero del Río)

-Enfermera: Marcela Brito (directora Salud Municipal de San Felipe)

-Fonoaudióloga: Pía Casas (encargada de Centro de Desarrollo Humano y Bienestar Ser de Medicinas Complementarias y Prácticas de Bienestar de Salud de la Municipalidad de San Felipe).

-Química Farmacéutica: Nancy Abusada (jefa de Farmacia de Hospital Clínico de la Universidad de Chile).

3.3.-Pacientes:

-Salud mental: Georgina Fuentes, Silvana Romero.

-Cáncer de mama: Amelia Beltrán, Viviana Lagos, Fernanda Rojas.

-Dolor Crónico: Mary Pacheco, Clara Sanhueza.

-Alergia y enfermedades broncopulmonares: Juana Silva e hijas

-Alergia y cistitis: Soledad Pérez.

### 3.4.-Maqueta de preguntas para un médico

- ¿Por qué se comienza a implementar medicina integrativa en los tratamientos médicos en esta institución?
- ¿Qué entiende por medicina integrativa?
- ¿Cómo se logra trabajar en equipo en medicina integrativa?
- ¿Cuáles son las mejoras concretas que tienen los pacientes con esta medicina?
- ¿Cuáles son las deficiencias del sistema actual que hacen necesaria una apertura hacia la integración de medicina complementaria, tradicional y convencional?
- ¿En el mundo muchas personas buscan medicina alternativa o tradicional, usted considera que el futuro es la integración de estas en el sistema de salud público y privado?
- ¿En el mundo actual los sistemas de salud fueron puestos a prueba con la pandemia, usted cree que es necesario avanzar hacia tratamientos médicos más holísticos, preventivos e integrativos para sanar a las personas y no sólo curar la enfermedad?
- ¿Medicina integrativa disminuye los costos asociados por medicamentos o procedimientos médicos?

### 3.5.-Conclusiones

Actualmente el paradigma de la medicina está cambiando. Hay un tránsito hacia nuevas formas incorporando una mirada más humana y holística. Es así como se enfrenta de manera integrativa, es decir con médicos o funcionarios de la salud que utilizan diversos tratamientos tanto convencionales como complementarios. También se usa de una manera complementaria con la predominancia de la medicina convencional por sobre las demás.

Actualmente hay un interés de la población a nivel mundial y también nacional por incorporar medicinas integrativas o complementarias que permitan disminuir los costos asociados a salud. Esto último lo demostró la Organización Mundial de la Salud en su informe sobre medicina tradicional 2014-2023.

En las entrevistas se evidenció que las personas que incorporan estas medicinas van menos al médico, cambian hábitos de salud y en algunos casos disminuyen el consumo de medicamentos. Los pacientes entrevistados corresponden a áreas de salud mental cáncer y alergias.

Pero, no todos los pacientes las aceptan y no sirven para todo tipo de enfermedades. Hay casos en que la medicina convencional tiene mayor eficacia como en el cáncer o en problemas de salud mental más severos. Pero al hablar de medicina integrativa o complementaria no significa excluir, sino incorporar diversas medicinas de forma crítica y con evidencia como acupuntura, arteterapia o yoga en cáncer.

Uno de los aportes de este reportaje se relaciona con el cambio de paradigma que se está produciendo en medicina. Se informa el aumento de uso de medicina integrativa y complementaria en sistema público, privado e informal prevaleciendo el carácter de complementariedad. Lo cual advierte de su uso e incorporación crítica con una regulación y evidencia, pero en Chile estos procesos son lentos.

Otro aporte es descubrir que la salud puede tener un costo menor utilizando medicina integrativa o complementaria. Lo que genera en los pacientes, cambios de hábitos y manejo de su enfermedad, menos visitas a médicos y en algunos casos disminución de medicamentos.

## Bibliografía

Barrett B, Marchand L, Scheder J, Plane MB, Maberry R, Appelbaum D, Rakel D, Rabago D. Themes of holism, empowerment, access, and legitimacy define complementary, alternative

and integrative medicine in relation to conventional biomedicine. J Altern Complement Med 2003; 9(6):937-947 en Otani M.,Barros N.,(2011).

Berlinier Howard S. Una perspectiva más amplia sobre el Informe Flexner [26 páginas].

<http://www.unla.edu.ar/documentos/institutos/isco/cedops/libro2a20.pdf>. (Consultado 8 de julio abril 2022) en Camejo L., Valdés I. (2016) Sociedad y medicina: Paradigmas médicos en las coordenadas de la modernidad. Panorama Cuba y Salud 11(1), 40-46

Camejo L., Valdés I.(2016) Sociedad y medicina: Paradigmas médicos en las coordenadas de la modernidad. Panorama Cuba y Salud 11(1), 40-46

Cuadra,M Qué es la medicina integrativa: definición e historia.  
<https://medicinaintegrativayhumanista.com/que-es-la-medicina-integrativa/>

Alonso J. (2012) Medicina alopática y medicina alternativa: ¿opuestas o complementarias?

[https://www.clarin.com/entremujeres/vida-sana/salud/Medicina-alopatica-medicina-alternativa-complementarias\\_0\\_rJixi2FD7e.html](https://www.clarin.com/entremujeres/vida-sana/salud/Medicina-alopatica-medicina-alternativa-complementarias_0_rJixi2FD7e.html)

Biblioteca virtual en salud (octubre 2019) Jornada de Medicina integrativa Hospital Calvo Mackenna.

<https://mtci.bvsalud.org/jornada-internacional-de-medicina-integrativa-en-el-hospital-calvo-mackenna-chile/>

Dalen JE. How can a conventionally trained physician support Integrative Medicine? Alternative Therapies [¿Cómo puede un médico capacitado convencionalmente apoyar la Medicina Integrativa? Terapias alternativas] 2005; 11(1):10-11 en en Otani M.,Barros N.,(2011).

Diccionario del Instituto Nacional del Cáncer

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios>

Diccionario medico francés <https://www.dictionnaire-medical.fr/definitions/570-allopathie/>

Flores Alex et.al (2014) Dolor y medicina complementaria en y acupuntura. Revista medicina clínica Las Condes. 25(4) 636-640

Hernández Sampieri et.al (2010) Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hill

Hughes EF (2001) Overview of complementary, alternative, and integrative medicine. Clin Obstet Gynecol 44(4):774-779. En Otani M.,Barros N.,(2011).

Jean-Louis Garillon (2015) Médecines Traditionnelles (MT) et Thérapies Complémentaires Personnalisées (TCP). Essai de classification et d'insertion des pratiques innovantes dans la « médecine intégrative » Revista Hegel vol.5 N°4, (p.283-292) en <https://www.cairn.info/revue-hegel-2015-4-page-283.htm>

Katz D. (2003) La integración de la medicina convencional y no convencional, tendiendo un puente sobre las turbulentas aguas del cuidado de la salud. Humanitas, Humanidades Médicas- 1(2), 77-86.

La tercera (18 febrero 2022) <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/terapias-alternativas-y-pandemia/4XNRSYS7VVD5FNK22PL67LUR7Y/>

Ministerio de Salud Minsal medicinas complementarias

<https://www.minsal.cl/medicinas-complementarias/>

Mulkins AL, Verhoef MJ.(2004) Supporting the transformative process: experiences of cancer patients receiving integrative care. Integr Cancer Ther 3(3):230-237 en Otani M.,Barros N.,(2011).

OMS (2013) Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005

[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67314/WHO\\_EDM\\_TRM\\_2002.1\\_spa.pdf?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67314/WHO_EDM_TRM_2002.1_spa.pdf?sequence=1)

Estrategia de la OMS sobre medicina Tradicional 2014-2023 en [9789243506098\\_spa.pdf;sequence=1 \(who.int\)](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/9789243506098_spa.pdf;sequence=1)

Otani M.,Barros N.(2011) A Medicina Integrativa e a construção de um novo modelo na saúde en Ciência&Saúde coletiva,16 (13) 3: 1801- 1811, 2011.

Rakel, D., (2009) Medicina Integrativa. Elsevier: España

Ruíz Olabuénaga (2012) Metodología de la investigación cualitativa. Bilbao: Universidad de Deusto

Ródenas P. (2017) Diferentes formas de entender la medicina integrativa. *Medicina Naturista* 11 (1), 9-14.

Rodríguez G. et. al (1999) Metodología de a investigación cualitativa. Málaga: Aljibe

Samaniego Arrillaga (2014) Origen de la medicina científica. *Angiología*. 2014;66(6),343-344

Sánchez José, La OMS apoya la medicina integrativa

<https://doctorjsanchez.es/la-oms-apoya-la-medicina-integrativa/#:~:text=%20La%20OMS%20apoya%20la%20medicina%20integrativa%20,MTC%20a%20toda%20la%20poblaci%C3%B3n..%20%20More%20>

Sosa G. (2008) Bases ético-filosóficas de una propuesta alternativa de formación médica para una praxis social oportuna. *Comunidad y Salud Suplemento*; 1(6) en Camejo L, Valdés (2016) *Sociedad y medicina: Paradigmas médicos en las coordenadas de la modernidad. Panorama Cuba y Salud* 2016;11(1),40-46.

Soto, Ángel (2009) Medicinas complementarias en el sistema público de salud, tesis para optar a título de Antropólogo social Universidad de Chile.

Subsecretaria de redes asistenciales atención primaria, (2013) en Rodo P. (2017) El nuevo modelo de salud en Chile el nuevo modelo de salud sistémica, seminario para optar al título de administrador público Universidad de Santiago de Chile.

Superintendencia de salud. Cómo funciona el Sistema de Salud en Chile -Orientación en Salud. <https://supersalud.gob.cl/difusion/665/w3-article-17328.html#:~:text=El%20sistema%20de%20salud%20chileno%20est%C3%A1%20compuesto%20por,eso%20te%20permitir%C3%A1%20tomar%20decisiones%20de%20manera%20informada.>

Unidad de medicina integrativa hospital Sótero del río (2018) @Crismorales

<https://twitter.com/jcrismorales/status/948598048921473025>

Universidad Austral de Chile (24 de noviembre 2011) <https://diario.uach.cl/la-salud-ampli-su-mirada-en-encuentro-de-medicina-biorreguladora-en-valdivia/>

Universidad de Chile Medicina Integrativa (15 abril 2019) Hospital Clínico da un giro hacia la humanización en la atención de salud <https://www.uchile.cl/noticias/152798/hcuch-consolida-a-la-medicina-integrativa-en-la-atencion-de-salud>

Vidal Alejandra (2018) Reportaje Medicinas complementarias en el sistema público de salud. <https://www.mundonuevo.cl/medicinas-complementarias-en-el-sistema-publico-de-salud/>

Villate Gómez F. (2013) Consideraciones de la medicina tradicional en su combinación con la medicina occidental y el enfoque diagnóstico. Revista Cubana de Medicina Militar 2013;42(1),124-131.

Willis K., Rainer. J., (2013) Integrative medical practitioners and the use of evidence en [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

[https://www.academia.edu/7965290/Integrative\\_medical\\_practitioners\\_and\\_the\\_use\\_of\\_evidence](https://www.academia.edu/7965290/Integrative_medical_practitioners_and_the_use_of_evidence)

## Anexos

**Soledad Gutiérrez** (encargada de unidad de medicina integrativa en Hospital Sótero del Río)

0:20 Con las dimensiones del ser humano. Tú como Humana, sí. Biológicamente, eres como un mamífero te portas como un mamífero en tu dimensión biológica bioquímica. Pero tú no eres solo. Eso también tienes otras dimensiones.

0:33 La dimensión emocional, la dimensión mental Y espiritual o el motor de vida, como quieras llamarle sentido de vida. Es igualmente importante que la dimensión corporal o biológica son todas importantes entonces. Claro, en nuestro lenguaje occidental, nosotros, claro, hablamos de salud mental y hablamos de salud física, hablamos de la traumatología, la reumatología dividimos al humano en partes. Como si eso estuviera separado 1, lo otro, y eso no es no es real

01:19 Uno lo ve en la realidad, las personas no es que tengan un problema de salud mental. Son humanos no más. Entonces, cuando una dimensión se afecta, se afectan todas. Y eso es. Como de Perogrullo. Si en medicina integrativa eso es básico. Uno entiende que si 1 va a trabajar con las personas va a trabajar en forma multidimensional, siempre, nunca trabaja enfocado en un área. Ni siquiera salud mental. Eso es como algo que quizás es un vocabulario que uno usa para entenderse. con los colegas. O para entenderse con el resto del mundo occidental que entiende que salud mental tiene que ver con la mente la emoción. Pero medicina integrativa, jamás va a hacer esas distinciones porque siempre es todo a todo. Está todo ligado, Es parte de los mismo, es parte de un sistema

2:11En el Sotero nosotros, esta unidad la partimos, en 2015, Muy de a poquito, yo creo que yo partí sola haciendo acupuntura para los funcionarios cuando yo estudié acupuntura hice mi práctica acá. Y después que terminé eso dije ya yo quiero armar una unidad para el Sótero

para los pacientes. Y presenté el proyecto en ese momento y me dijeron que. Sí, bueno, insistí mucho con buenos argumentos también.

2:43 Usando medicinas complementarias que también tienen más evidencia científica desde el punto de vista occidental también. O sea, también hay que usar eso también para poder integrarse de mejor manera, entonces use eso y lo otro que usé mucho, fue que en Chile ya estaban reguladas algunas terapias. Eso me imagino que tú sabes, la acupuntura ya estaba regulada, la naturopatía también entonces use esas terapias como para partir. Entonces, como estaba bien argumentado, sí me dieron los recursos y partimos de a poco con muy poquitas horas y partimos con acupuntura con yoga. Meditación Naturopatía, homeopatía porque también está regulada, de acuerdo. Y eso partimos y hoy día más o menos lo mismo sin homeopatía

3:40 Bueno, no hay un consenso sobre las denominaciones de las terapias complementarias, medicinas. No hay un consenso internacional, hay ciertos lineamientos, sí, la OMS tiene ciertos lineamientos sobre eso, lo mezcla llama medicinas tradicionales, refiriéndose a los sistemas médicos originarios y dice medicinas tradicionales y complementarias. Mira al final lo que es importante de diferenciar, diría yo, es que, en todo este espectro, como de medicinas complementarias, dentro de eso hay que diferenciar las que son terapias no más. Como técnicas como la terapia neural. Como dice reiki, por ejemplo, que son como técnicas, son sencillas, simples.

4:37 Hay que diferenciar eso de los sistemas médicos integrales. Que son es como la es como el símil de la medicina, nuestro occidental, que es todo un sistema, ya que tiene una base filosófica propia, tiene un sistema de diagnóstico propio y tiene una forma de tratar que es propia. Entonces, por ejemplo, por dar un ejemplo, la medicina tradicional China es un sistema médico integral, el ayurveda es un sistema médico integral. La antroposofía es un sistema médico integral, ahora la acupuntura no es un sistema médico integral, es una terapia complementaria que forma parte del sistema integral de la medicina tradicional China, se entiende.

5:20 La homeopatía también se considera un sistema médico integral porque también tiene una base filosófica propia y un sistema de diagnóstico propio y una forma de tratamiento que es propia también lo es.

-¿Sí, ya yo tengo entendido que esto lo pueden desarrollar también médicos o personas que no sean médicos, verdad?

En Chile si en Chile sí. En Chile si es así, al menos con las 3 terapias están reguladas, si cualquier persona puede acceder a ese título. Un título de profesional auxiliar de la salud. Pero para otras terapias no está regulado y no está, no está, no está regulado todavía falta.

¿Qué resultado usted ha visto en sus pacientes?

6:05 A ver, diría que hay dos tipos de resultados, obtengo resultados como formales, Si tú quieres occidentales, Ya que es lo que nuestra cultura o nuestro sistema médico le interesa. Entonces esos resultados, nosotros los medimos con encuestas como en tratamiento antes y

después. Y Comparamos. Entonces resultados occidentales serían disminución del dolor de la intensidad del dolor es súper significativa.

6:40 Reducción del uso de medicamentos para el manejo del dolor. Como la mitad de los pacientes deja de usar los medicamentos analgésicos. Altos niveles de satisfacción usuaria es lo mismo que una encuesta de satisfacción usuaria. Destaca ahí la relación con los terapeutas que es muy buena, está muy satisfecho con eso y también muy satisfechos con la resolutiveidad. Eso es una pregunta de la encuesta.

7:05 La mejoría, la calidad de vida de forma significativa en la dimensión de física. No sé si tú sabes. Pero, las encuestas de calidad de vida tienen 3 o cuatro dimensiones, una dimensión mental emocional, física y otra ambiental o social. En todas hay mejoría en nuestros resultados. Pero estadísticamente significativo es la dimensión corporal y es muy variable. Esos son los resultados como estadísticos y numéricos.

7:40 Ahora, eso como nosotros, nos sirve un montón para poder mostrar a los colegas. Mira, estos son los resultados, mira y son resultados que son bien importantes desde el punto de vista occidental, está bien y eso nos permite además seguir y pedir más recursos y todo eso. Pero fuera de esos resultados tengo resultados que a nosotros nos importan más, más aún. Y esos resultados son, tienen que ver con este enfoque más multidimensional que he hablado al principio. Francamente, a mí si el dolor, si la intensidad del dolor disminuye, no disminuye. Vemos que no están, no es tan relevante. Porque eso tan la dimensión muy corporal. Y es súper variable, además.

8:20 Que es lo que a mí me importa y que no es difícil de medir, pero uno lo ve en el relato de las personas, o sea, 1 esto lo podría capturar en un estudio cualitativo. De todas maneras, bien hecho. Y que desde ahí aprendan a cuidarse a sí mismo. Y es que 1 busca que las personas tomen conciencia de quiénes son se llama autoconocimiento cierto

8:50 O sea, uno les entrega herramientas para que ellos el día de mañana no nos necesiten, que es lo que 1 haría lo que te digo que sería increíble. Como ocurriera en el embarazo de una persona o en Kinder, te fijas, sería increíble que son herramientas básicas de autocuidado, sea lo que necesita tu cuerpo, lo básico que es enseñarte a ti y a comer, hacer ejercicio a dormir cuando dormir como comer, que comer cuanto en qué momento. Después, es la dimensión más corporal, después está la dimensión mental que tiene que ver con todo lo que el contenido de tus pensamientos, tus creencias, tus mandatos familiares tiene mucho que ver ahí con el trabajo, con la familia y con lo que 1 recibió en la crianza en la infancia.

9:43 Entonces eso es más terapia, lo mismo con la dimensión emocional. Que es como somos mamíferos, así que todos tenemos emociones y somos seres emocionales. Y son parte de nosotros, el tema es que no tenemos educación emocional. No sabemos cómo regular nuestras emociones. No sabemos qué hacer con ellas.

10:04 Y si son emociones básicas, agarráis el miedo, la tristeza, y eso es diario, es diario y es y es parte de nosotros. Pero somos como analfabetos emocionales. Entonces, parte de lo que nosotros hacemos también es eso, es cómo educar. Bienestar emocional si tú quieres. Y les damos herramientas para que ellos aprendan a conocerse y a regular sus propias emociones.

10:30 Cosa que no hagan estos temas, que tú llamas de salud mental, aprendan a mejorar su salud mental entre comillas. Y las otras dimensiones que yo te digo que es lo otro que nosotros buscamos harto. Y qué tiene que ver mucho con el desarrollo personal. Tú lo podrías llamar dimensión espiritual, otros lo llaman sentido de vida o motor de vida.

10:58 Da lo mismo, como se llame, Pero es una dimensión que habla de cuando tú logras sentirte conectado. Como si fueras un solo ser y logras sentir, además logras desbloquear todos tus temas emocionales. Todos tenemos heridas de niños, todos tenemos daños, no es cierto. Y uno a través de la vida va sanando esos daños. Y uno se va queriendo cada vez más.

11:34 Yo te diría que esta dimensión busca esta dimensión más espiritual, busca lograr este amor propio primero. Y después, espontáneamente este amor se expande al resto, a tus vínculos, mejoras tus vínculos, ya sea pareja de hijos, familia y amigos de todo. Y nosotros somos seres vinculares, pues somos seres con otros. Mientras nuestros vínculos estén bien, nosotros vamos a estar bien también.

11:58 Entonces, para nosotros es súper importante el trabajo personal. En resumen, lo que nosotros buscamos como terapeuta es que las personas se conozcan a sí mismas y se hagan cargo de sí misma, de todas sus dimensiones. Nosotros nos vamos, somos su coach como entrenadores que les vamos pasando, los vamos acompañando, los guiamos y les vamos pasando herramientas para que ellos solo vayan aprendiendo a manejar sus emociones, sus pensamientos, su forma, sus hábitos, sus estilos de vida y solitos vayan como creciendo.

12:32 Ese es nuestro mayor objetivo de las terapias entonces, cómo te imaginas, son procesos. Esto no ocurre de un día para otro y una semana para otras. Son procesos que pueden ser más largos o más cortos depende de la persona. Y son súper individuales entonces no hay un protocolo ni una receta de cocina para esto, cada persona es un mundo y hay que conocerlo para poder ayudarlo, entonces el vínculo con las personas es fundamental aquí, por eso que es central. Hay un vínculo con el terapeuta, de cariño, de respeto, de guía, de muchas cosas.

13:45 En nuestro equipo, generalmente los tratamientos son multidisciplinarios. Generalmente los pacientes pasan por mí y yo me encargo de la parte más naturista y terapia.

13:59 Terapia para trabajar dimensiones mental y emocional y espiritual, quería decir, y en físico, el naturismo es muy buena, pues naturismo es una buena herramienta de educación para estilos de vida saludable en general, alimentación y ejercicio, sueño, todo, entonces, quizás yo hago más, medicina integrativa, porque integro todas estas cosas. La acupuntura también, no lo ocupan como una terapia complementaria. Lo ocupan como medicina tradicional China. Eso hacen ellos. Entonces el enfoque es integral, igual ellos hacen terapia en las sesiones de acupuntura.

No es como.

14:45 La acupuntura tú la puedes ocupar como una terapia nomas, pinchar y me voy.

14:50 Pero acá no hacemos eso. No me interesa a mí pinchar no más. Acá los pinchamos y eso si va a generar un movimiento de chi, va a equilibrar eso en el cuerpo está bien, pero

nunca es solo eso, hay que hacer terapia. Terapia es tocar estas otras dimensiones, eso es generalmente con la conversación, con el vínculo, entonces, aquí todos los terapeutas no son solo acupunturistas son terapeutas. Son buenas terapeutas. Por eso, además hay un psicólogo que es acupunturista. Ahí le pasamos los pacientes como dices tú, de salud mental quizá más complejo.

15:45 Generalmente todos los pacientes, lo mínimo que se van a hacer acá es acupuntura, yoga y alguna consejería de nutrición, son lo mínimo. Y después también tenemos talleres acupunturista, Martín, él es psicólogo acupunturista. Él hace un taller con su paciente grupal. Que es trabajo muy psicológico, terapia. Y Patricia, que la enfermera, acupunturista, también hace un taller grupal. Y es para entregar herramientas de autocuidado de Automanejo a sus pacientes.

16:28 Entonces, si siempre estamos haciendo talleres grupales, yoga grupal, yoga y meditación es un taller que es un kinesiólogo y es grupal, siempre grupal. y eso, generalmente, mandamos pacientes que tienen fibromialgia, entonces son pacientes con la misma patología. Que se encuentran en este grupo y ahí pasa lo que tú me comentabas antes, que oh ven que hay personas que tienen lo mismo, sienten lo mismo y sienten lo mismo, y que su historia así no es tan mala como la mía o al revés

16:58 Eso es lo bonito de lo grupal. Sí, eso tiene que estar. O sea, somos, como te decía, somos seres vinculares, no somos solos, entonces somos mamíferos. Como mamíferos necesitamos cómo estar con otros, tocar a otro, hablar con otro, entonces es súper importante como elemento, como herramienta terapéutica, lo comunitario. Por eso esto es ideal hacerlo en APS la gente, ahí hay mucha gente, mucha población, por tratar, entonces se pueden hacer cosas grupales más amplia. La atención primaria.

18:02 O sea la pregunta de fondo es cuál es la dificultad que tienen las medicinas complementarias para integrarse, sistema de salud. Y ahí hay varias dificultades. Él diría que uno es que no hay universidades de Medicina complementaria, no existe.

¿O integrativa?

18:26 Tampoco hay universidades de eso. Hay que entender que esto es como algo foráneo, como extranjero, que viene de afuera. Entonces nosotros ya tenemos un sistema de salud conformado, el occidental ya es así. Ciertamente, y es biomédico y funciona de una cierta manera y está orientado a la enfermedad, es cierto, y orientada a los fármacos en el tratamiento. Entonces ya es así. Siempre que tú quieras introducir una innovación o algo nuevo a un sistema antiguo, siempre. Vas a encontrar barreras en todo, orden de cosas, en lo social y en lo económico y en salud también, se repite.

19:00 Entonces, la barrera, yo diría humana, la típica barrera humana, que es, que es como. Aceptar el cambio o lo diferente. Eso es muy humano. Entonces, después está que dos, está el tema de la validación, que claro, la medicina complementaria existió de siempre en Chile, en todas partes, Pero siempre ha estado como debajo de la alfombra o en lo privado. Ciertamente, y con terapeutas, como escondido y no se da el dato. Nunca como a la luz del día. Entonces siempre ha sido han sido históricamente terapias como de costo de alto costo, como de poco

acceso. De gente que se ha formado a veces. Auto formado. En Chile no hay donde o hace tiempo, ahora hay más, pero hace 10 años, 15 años atrás no había donde formarse tampoco. No hay universidades de esto en Chile.

20:05 O sea hay un tema con la formación. Hay un tema con la regulación por parte del Ministerio de Salud. Qué diría que vamos bien, sí, pero muy lento, o sea, para lo que ocurre en Chile. Y es que se usan muchas terapias complementarias, la regulación del MINSAL ha ido lento. Recién vamos en 3 reguladas y son muchas otras.

20:32 Entonces también hay una dificultad política de que no hay todavía, de hecho, no se ha firmado la política que está escrita en medicina complementaria, está la ministra la tiene ahí, solo tiene que firmarla esta lista hace como hace dos años. La política de medicinas complementarias está lista entonces, hoy día no hay una política todavía. Técnicamente no existe todavía, entonces si tú no tienes una política que apoya la generación de leyes, también es más complejo, esto ha sido difícil desde lo académico, económico, porque son terapias de alto costo y desde lo político, o sea que no hay una política.

21:12 Entonces, da poco se ha ido solucionando eso y se va avanzando, pero está súper lento. Y porque bueno, esto tiene que ser financiado por alguien. ¿O sea, quién va a financiar? Los terapeutas, en fin. Y porque hay alguna resistencia por parte del sistema médico actual. Obvio, porque es como, primero, por desconocimiento, por no saber qué es esto y dos porque también, es verdad. Ahí, en este saco de mis terapias complementarias o de terapeutas complementarios, hay de todo. Como no hay regulación. Hay de todo.

21:50 Entonces, de repente te puedes encontrar con gente que. Sin mucho escrúpulo que realmente está rayando la papá con ciertas cosas, con ciertos conceptos que no son así. O no quiero decir, no sé qué intenciones tendrán a lo mejor tienen buenas intenciones. Que a lo mejor técnicamente no son buenas. Que a lo mejor han leído un libro y ya creen que son terapeutas complementarios y pueden hacer medicina complementaria, entonces por eso como hay un gap de regulación, también va para que haya mucho.

22:35 Como una falta de regulación, como hay una falta de regulación da para que haya mucho, como se dice en Chile, da para que haya mucha chanta, mucho terapeutas chanta y eso también hace que los médicos, los profesionales de la salud también nos miren como con algún recelo que está bien. O sea, es justificado en alguna medida justificado. Pero eso está cambiando a medida que se van regulando las terapias y a medida que los terapeutas tienen que dar un examen no cierto y aparecer en la superintendencia. Eso ha ido como, no cierto estrechando esa brecha un poco.

23:29 Esta unidad es una unidad que es como transversal, es como de apoyo transversal a otras. Las otras unidades médicas, clínicas. desde que partimos nosotros partimos como una unidad local. ¿Qué quiere decir eso?, que nosotros solo recibimos interconsultas de los colegas de acá, del Sótero del Río. No recibimos interconsultas de la APS, de la atención primaria y menos espontánea. ¿Por qué? Por una razón económica que no.

23:57 Con esto que ya tenemos acá local, ya tenemos una gran lista. Espera imagínate si esto lo abriéramos a la atención primaria. Sí, acá hay 10 consultorios, 10 Cesfam en puente alto y

la Florida hay más O menos, 10 consultorios. Sería casi imposible. Entonces es como una metodología que se llama cupo, es como decir, mira, yo tengo tanto cupo, puedo ver tantos pacientes. Y Esto es lo que puedo ver. Pero es por son por razones económicas, limitante económica, no porque no queramos abrirlo digamos, claro,

24:43 Sí, lo hemos hecho, hemos postulado a proyectos de inversión, pero no han salido. Justo hay cambio de gobierno y se pierde todo el trabajo, eso pasa cada cuatro años. Que tú estás postulando algo. El trabajo está listo, enviado en la mesa del ministro, así como la política y cambio de gobierno. Todo de nuevo, eso ha pasado, muchas veces.

-Porque esto es. Si ustedes piden recursos tendría que ser porque vía del Ministerio de Salud por alguna vía por algún departamento.

25:15 O sea, esta hay un departamento, pero hay una un área encargada de medicinas complementarias en el misal. Que es muy pequeña y que. Nosotros trabajamos hartito con ellas. Pero ellas no tienen, no tienen dineros asociado a su área no cuentan con dinero asociado, no para financiar centros de salud, no. Entonces no hay un presupuesto, hoy día no existe un presupuesto para medicina alternativa en el Minsal, no existe, Porque no hay una política. Imagínate, mientras no hay una política, jamás vas a tener un presupuesto. Porque no vas a tener una ley. Entonces, bueno, ya se viene la política está lista debería estar a punto de firmarse. Esperemos que eso pase pronto.

Ahí va a haber más base para poder pedir dineros.

26:30 No necesariamente el paciente no, no necesariamente yo diría que el perfil de los pacientes es: Pacientes que no han respondido a las medidas como médicas convencionales que no han respondido, por ejemplo, manejo del dolor. Entonces, estamos tratando pacientes en equipos multidisciplinarios. Donde se pueden hacer diversas cosas occidentales y además terapias complementarias, nos integramos ahí.

27:00 Entonces son dolores complejos como gente con dolor crónico de difícil manejo. Los pacientes con cáncer. Que ya sean paliativo o cáncer en tratamiento que tienen algún síntoma derivado del tratamiento con la quimioterapia, por ejemplo, muchas náuseas, fatiga o dolor también tenemos mucho de eso. También hay muchos pacientes que, además de dolor crónico oncológico o no oncológico también son pacientes que andan buscando algo más. Por ejemplo, un paciente que tiene un cáncer y está en paliativo, está enfrentando a la muerte. Hay muchos pacientes que andan buscando algo más. ¿Por qué me pasó esto o para qué me pasó esto? O quieren conectarse y no ven que el sistema actual no tiene eso, también tenemos alguno de esos pacientes. Que compartimos con paliativos.

28:00 Yo te diría que el 90% de los pacientes que tenemos son pacientes con dolor crónico. Eso desde punto de vista occidental. Ahora, desde el punto de vista integrativo eso da lo mismo. El diagnóstico a lo mismo. Nosotros no vemos enfermedades, vemos enfermos. O personas da lo mismo que uno tenga

-Sí, a mí me queda una duda con respecto a la medicina integrativa es un modelo al final de atención como una forma de ver. Eso sería.

28:38 Sí, lo captaste muy bien, es un modelo de atención. Sí, sí, es un modelo. Es otro modelo de atención diferente. Pero ojo es un modelo de atención diferente, pero qué es muy complementario al modelo actual. Juntos, yo creo que pueden, van muy bien.

29:35 Eso sí, sí la OMS en su último lineamiento, los últimos dos lineamientos, que son las últimas dos décadas. Repite un poco eso. La OMS no es neutra en esto. No es neutra, ella insta a los estados miembros a que usen medicinas complementarias. Y lo que hacen estos lineamientos, es que entrega objetivos y estrategia para que los países hagan eso. Los lineamientos son para eso, para que los países primero hagan levantamiento, diagnóstico de qué está pasando en su país y después usen de eso lo mejor, lo integren a su sistema de salud. Si la OMS es pro medicinas tradicionales y complementarias, totalmente.

-Sí, porque dice que los pacientes que van a médicos integrativos. Disminuyen el consumo de medicamentos y aparte, tienden a ir menos al médico.

Lo que vemos acá también

Bueno, les da herramientas también para para enfrentar su dolor.

30:07 O sea la gente consulta y consulta, porque no se le pasa sus problemas. No es cierto, obvio. Y porque no tiene herramientas para para enfrentarlo de ninguna manera. Tomar un fármaco no es una herramienta. Te fijas, no es no es un aprendizaje, es paliar algo.

31:16El sistema médico funciona de esa manera. Así es sistema médico occidental. En principal tratamiento es basado en medicamentos. Nosotros en, por ejemplo, medicina. Yo no tuve una formación en estilo de vida saludable. No tuve un curso de salud, por ejemplo. No, está en la malla de medicina. Hay cursos de enfermedades y cómo se tratan. Pero no hay un curso, una formación buena sobre salud. Como estar sano.

32:16 Son medicamentos para el manejo del dolor. Lo que tú dices, analgésicos y antiinflamatorios un manejo del dolor. Dolor crónico es una condición bien frecuente, pues, de hecho, ahora nosotros. trabajamos con algunos diputados y senadores para codificar acupuntura por Fonasa.

Entonces, hoy día ya está codificado. Y lo hicimos para el tratamiento del dolor crónico oncológico y no un oncológico. Porque es súper frecuente y el uso es antiinflamatorio y analgésico tiene efectos adversos. Efecto adversos cardiovasculares y renales, súper conocidos. Tampoco es gratuito tomar fármacos tienen eventos y efectos adversos.

Soledad Gutiérrez, médico familiar adulto. Yo hice mi formación en acato toda pre y post grado, y después estudié naturopatía, biorregulación, acupuntura en la Usach. Varias otras terapias que he ido complementando entonces. Por eso que mi enfoque, yo hago medicina integrativa porque integró mi información convencional. Y con estas otras herramientas de la medicina complementaria súper gracias.

**Ivo Vukusich** (director del Instituto Chileno de Fenomenología Médica)

0:11 Yo me llamo Ivo Vukusich soy médico y dirijo el Instituto Chileno de Fenomenología médica es un espacio que nos dedicamos a la formación en relación a temas de Medicina integrativa.

0:28 La medicina integrativa es una propuesta ya e internacional ocurriendo en los 5 continentes. Que tiene que ver con tomar la medicina que más habitual para nuestra cultura y nosotros llamamos medicina industrial.

0:51 Y esa medicina considerarla de manera integrada con las medicinas culturales principalmente. Que son medicinas que tienen tradiciones de muchos más siglos que la medicina nuestra en su mayoría, como la Ayurveda de la India, la medicina tradicional China, la medicina mapuche, aymará en los diferentes territorios del mundo, las distintas culturas tienen su propia forma de entender la salud y la enfermedad. Y la medicina Integrativa busca abrir, además de las miradas que tenemos nosotros a esa otra mirada. Y en ese contexto también se integran algunas terapias.

1:35 Ahí nosotros definimos como medicinas culturales a las medicinas que tienen más de 7 generaciones de experiencia, entonces hay una serie de prácticas como la sinérgica, el biomagnetismo. La sanación pránica que están fuera de la medicina industrial, pero no tienen 7 generaciones en el cuerpo y esas prácticas igual se consideran bajo un paraguas que le llamamos medicina de frontera.

2:09 Y lo que 1 hace en relación a su formación y en relación a los intereses y las posibilidades de la persona en relación a su problema de salud. Tratar de armar un enfoque que combine. Ciertos Elementos de las tradiciones culturales, con ciertos elementos de la medicina industrial para llegar a una suerte de traje a medida que sea la mejor solución para la persona que tiene el problema de salud.

-Ya y acá también se incorporan las medicinas, por ejemplo, las llamadas complementarias.

2:46 Claro, el enfoque de la complementariedad es parte de la medicina integrativa, pero lo que ocurre es que las distintas medicinas tienen diferentes sistemas diagnósticos. Entonces, cuando uno entra en este rubro de la complementariedad, lo que ocurre es que se trata de usar otras medicinas, pero bajo el paraguas de los diagnósticos de la medicina industrial. La medicina industrial tuvo un éxito muy grande en general, lo que se llamó la clasificación internacional de enfermedades y la clasificación internacional de enfermedades es un sistema diagnóstico que ha logrado ser universal, entonces en todo El Mundo.

3:03 Todas las personas vinculadas a la salud conocen los diagnósticos de la clasificación internacional de enfermedades, incluso la gente de otras medicinas culturales.

También conoce los diagnósticos de la medicina industrial, entonces en cualquier país del mundo hablamos de neumonía, de Alzheimer, de esquizofrenia y la gente lo entiende. Pero esa visión de ese diagnóstico es parte de la medicina industrial y las otras medicinas tienen otras visiones diagnósticas que son distintas.

4:11 Entonces en el modelo de la complementariedad uno lo que hace es buscar tratamientos distintos para las enfermedades de la medicina industrial y cuando esos tratamientos

distintos se demuestran que son seguros y que tienen efecto a la luz de los procesos de la medicina industrial. se considera como una terapia o una medicina complementaria.

4:39 En cambio, en la medicina integrativa creemos que la medicina industrial y las medicinas culturales están como en un mismo nivel. Entonces no hay un tema de complementariedad que de alguna manera exponer a las otras medicinas por debajo de la medicina industrial. Y en esa mirada se pierde lo más rico de la medicina integrativa, que es tener más diagnóstico, que básicamente son los diagnósticos, son teoría.

5:11 Entonces, cuando uno hace un diagnóstico en una persona, tiene una teoría de lo que a esa persona le está pasando y en base a esa teoría hay una propuesta de tratamiento que corrige de una u otra manera las situaciones que hacen que la persona le esté pasando lo que quiere modificar.

5:32 Y qué ocurre que a veces no se logra hacer eso. Llega la persona y tiene un problema de salud y pasa por varios diagnósticos, pero no se resuelve lo que la persona quiere modificar el problema sigue. Y ahí está esa frase que le atribuyen a esta inocencia es de Einstein, pero sí es una forma de resolver algo, no funciona y uno insiste con esa misma forma, es poco probable que de pronto funcione y el tener alternativa diagnóstica resulta enriquecedor porque significa que uno

6:08 Puede probar formas diferentes y al probar esas formas diferentes muchas veces se obtienen resultados diferentes y eso resulta muy interesante, en particular en un número muy grande de situaciones, donde la medicina industrial no logra tener éxito o como en la fibromialgia, por ejemplo, o nombrar algunas situaciones y la mirada del ayurveda, de la medicina tradicional China son curativas.

Y entendiendo. Lo que le pasa a la persona desde esa otra teoría desde esa otra mirada uno logra encontrar cuáles son los cambios que contribuyen a que la persona salga de esa situación.

00:06:52

-¿Y cómo se ve a la persona desde la medicina integrativa?

00:06:57

Se ve a la persona como desde cualquier medicina uno conversa con la persona, evalúa temas corporales y de ahí es muy diferente en relación al profesional en la medicina integrativa, es tanto el conocimiento que nadie sabe de todo, de todo. Entonces hay gente que hace más medicina China, entonces, cuando evalúa a la persona, evalúa aspectos importantes para la medicina China.

Hay gente que hace ayurveda, hay gente que hace terapia neural, hay gente que hace homeopatía y hay gente que hace varias cosas. Entonces, dependiendo de lo que le pasa a la persona elige una u otra herramienta, siempre con el criterio marco de la medicina industrial de no exponer a una persona a no obtener un tratamiento necesario. De manera rápida como ocurre en el caso del cáncer y otras enfermedades, y siempre con el criterio de seguridad

7:56 Y ahí dependiendo del tipo de problema uno va en utilizando de manera simultánea herramientas distintas.

8:08

-¿La medicina integrativa tiene que ser desarrollada por médicos?

Profesionales, claro, hay 1. Habla de Medicina y salud integrativa. Es algo que se ha extendido a todas las carreras de la salud. Entonces, hay kinesiólogos haciendo muchas cosas con yoga que andan muy, muy, muy bien mejor que la kinesiólogía convencional.

8:33 Hay muchos que nutricionistas que hacen acupuntura o también aplican la mirada de la alimentación que propone el ayurveda, la antroposofía. En general hay una enfermería integrativa y hoy en día. Prácticamente todas las profesiones de la salud tienen profesionales abordando este enfoque.

9:06 En general, lo más sorprendente es que la gente se recupera mucho más. Eso es como una de las grandes motivaciones y yo hago esto desde el 2007 2008 y una de las grandes sorpresas es que la gente se mejora de cosas que para la medicina industrial son crónica, entonces.

9:27 Hay mucha gente que tiene muchos problemas de salud que tienen que ver con el consumo de lácteos y eso lo observó la medicina China hace muchos siglos y haciendo modificaciones de eso, las personas se mejoran. Hay gente que tiene problemas de grasa por el tipo de aceites que utiliza.

9:48 Gente que tiene problemas de salud mental pero que no tienen que ver tanto con la mente, sino que tienen que ver con el sedentarismo, con ciertas formas de vida que de pronto la persona está muy encerrada y. Se hace un manejo en general con psicofármaco y con tema psicológico, pero no se revisa la alimentación, no se revisa la actividad en la naturaleza, la actividad física.

10:17 Entonces, 1 ve que la gente se mejora más y que la gente necesita mucho menos fármaco, es como en Estados Unidos, en Inglaterra, en países donde como Alemania. Esto se ha estudiado más a fondo como un fenómeno que mucha gente le interesa tener, una atención desde una perspectiva integrativa y hay muchos profesionales interesados

10:58 De la disminución de los requerimientos de fármacos, muchas veces llega la persona con 10, 12 fármacos al día. Y puede terminar sin requerir ningún fármaco o requiriendo dos o 3. Eso es como los dos elementos. Uno es que hay mucha gente que se mejora y la gente para estar bien requiere mucho menos fármacos.

11:36 Sí pues, eso es muy impresionante que ahí, cuando 1 ve las curvas de costo, el gasto en medicamentos es 1 de los gastos más grandes de todos los sistemas de salud en nuestro país, particularmente eso está un poco peor, porque tenemos creo que el gasto de bolsillo en fármacos más grande a nivel mundial.

11:59 Que lo nuestro seguro de salud, protegen muy poco en relación al uso de fármacos y la industria. Las farmacias venden los fármacos muy caro, lo que hay países donde los seguros

son igual de malos que lo nuestro, pero los fármacos son muchísimo más baratos y hay otros países donde los fármacos son más caros, pero los seguros son mucho mejor. Entonces nuestra situación nos deja en un gasto farmacéutico enorme.

12:29 Y el otro fenómeno que deja que muchísima gente termine en un manejo de especialidad, entonces eso también sale mucho más caro, porque las atenciones especialistas son más caras y hay menos disponibilidad.

12:44 Entonces hay un montón de gente que requiere cosas más sencillas para recuperar su salud, pero termina en atención y muy especializada y con uso de fármacos muy costoso. Antes de probar las cosas más sencillas y ah uno ve que sería mucho más eficiente y la persona partiera haciendo las cosas más sencillas primero.

Y que las personas que con esas cosas más sencillas no se recuperan. Vayan avanzando progresivamente hacia cosas más complejas, pero acá se parte con cosas muy complejas y muy caras en etapas muy precoces.

-¿Y entonces esto también llevaría a ir menos al médico, o sea disminuiría el el gasto en general? Tanto del médico como de los fármacos.

13:47 Claro, no sé si es difícil de ver porque es una medicina que igual requiere, sobre todo en los primeros meses, más controles porque uno a la persona no es solo darle la pastilla y listo, sino que tiene que darle herramientas para que haga ciertos cambios en su vida y eso siempre resulta más lento.

14:09 Entonces, en ese sentido, no necesariamente habría menos atenciones de profesionales. Pero lo que sí pasaría es que las personas al recuperarse requieren menos controles Entonces, si 1 lo mira en el mediano plazo, si ocurriera que las personas requerirían menos atenciones médicas, así como permanente.

Pero como al principio requiere quizá una frecuencia mayor de atenciones, eso no sería tan claro.

15:23 Es impresionante cuando uno, no sé, la semana pasada me invitaron a aún al a la primera jornada de salud integrativa de Coyhaique, ahí en la región de Aysén con muchos profesionales, con mucha gente participando, todo financiado por el Servicio de Salud.

Entonces no es algo que esté, así como congelado. En contexto, el tema ha ido mejorando, por ejemplo, la norma de hospitales, todos los hospitales nuevos que se hacen en Chile tienen que contemplar en su diseño espacio para las prácticas.

16:10 la Universidad este año me tocó participar ahí, coordinar y dirigir dos programas de la Universidad de Santiago un diplomado de medicina integrativa y un curso de alivio del dolor con herramientas de Medicina integrativa. Es algo que que sin duda ha crecido muchísimo y hay tiene sus tiempos, igual estamos en un sistema de salud que están en una crisis muy compleja. Hay muchas cosas, carencias, hay muchas cosas que faltan.

16:44 El tema está con pocos recursos, desorganizado y en ese contexto es difícil agregar más cosas como que la mochila se está rompiendo y no le caben más cosas y no da para más 1 le

quiere poner más cosas encima. No, no es fácil, pero en ese contexto hay un crecimiento enorme. Uno compara el crecimiento de la medicina integrativa con el crecimiento de cualquier otra especialidad.

17:15 En la medicina integrativa, creció muchísimo en cualquier otra especialidad en términos de interés de acceso y hay una demanda importante que se va convirtiendo en realidad, pero son procesos lentos.

17:32 En un proceso lento y que tienen que ver también. Con un cambio de mentalidad como más sistémica, estamos acostumbrados a generar un pensamiento muy lineal, tengo tal cosa, me tomo tal pastilla y así sí tengo 6 cosas, son 6 pastillas.

17:50 Entonces el entender que el problema no es la falta de pastilla, sino que hay algo que está ocurriendo y que se puede ayudar con la pastilla, pero que probablemente se pueda ayudar de manera mucho más concreta, mucho más total, mucho más holística, mucho más completa. No está tan bien pensado así.

18:14 Entonces ahí hay toda una serie de fenómenos, como los tiempos de las consultas. Hay varios elementos que de alguna manera son más complejos de dinamizar, pero es algo como que está ocurriendo en alguna manera

18:32 El tema de los de los fármacos llegó como a un techo hace algunos 17 años, más menos que se ve que los logros de los fármacos, que fueron muy impresionantes en los años 70 en los años 80 en los años 90, porque cambiaron muchas cosas muy graves que antes no había. Cómo manejar hoy en día no sé.

18:55 Ahí comentaba con una paciente que no, no tenía ganas de avanzar en el tratamiento industrial de un cáncer de mamá. Ahí le demostraba que enfermedades mortales como el cáncer de mamá hoy en día con oncología moderna son un trámite. Son 6 meses, un año.

19:15 Hay un periodo de tiempo que es difícil, que es doloroso, que tiene ciertas molestias, pero después de eso la persona se mejora y tiene una vida muy similar a la de una persona normal por décadas, lo que antes era una muerte así, muy difícil.

19:59 Claro, porque el sistema biomédico trabaja en función de la medicación. Claro, no formalmente, pero ha ido ocurriendo, eso. Es difícil de darle con un giro a eso, porque La medicina en su teoría, en su formación, en su estudio En todo los eje o parámetros de la medicina, no tiene ese compromiso con los medicamentos que se ve en la práctica

20:29 Que cuando 1 ve la ficha de los hospitales, cuando 1 ve todo el diseño del pensamiento y del trabajo médico, están todas estas otras cosas ahí presentes y disponibles, pero de alguna manera se fue todo como concentrando en el tema del fármaco porque de alguna manera también porque era lo más fácil.

20:52 Es cierto que ahí también cuando 1 tiene un problema y se toma una pastilla y listo. Resulta súper fácil y para 1 como médico. Si a una persona le dan una pastilla y listo, también es más fácil, no tienes ni que conocerla ni que conversar. Tres, cuatro preguntas y con eso uno ya sabe la pastilla.

21:14 Pero hay eso fue lo que lo que se me fue cuando entramos en el cáncer de mama que ese mundo de las pastillas llegó un techo. En un área como el cáncer, alguna enfermedad autoinmune donde de pronto aparecen pastillas nuevas que generan un cambio muy positivo y transformaciones grande.

21:34 Pero en los últimos 18 años hemos llegado como un techo y vemos que la gente con las pastillas llega a un nivel de bienestar, pero que es su óptimo y no aparecen pastillas que permitan optimizar los y ahí los cambios en el estilo de vida, la acupuntura, los masajes, las plantas medicinales. Ahí todo este otro arsenal, que viene de la medicina integrativa, logra mejorar las condiciones más de lo que está ocurriendo en algunas enfermedades con lo que pueden ofrecer los fármacos.

22:21 Claro, y ahí, claro, en el caso del cáncer, es como un ejemplo más complejo, porque ahí, en términos curativos, la medicina industrial anda mucho mejor que las miradas más culturales o no industriales. Igual hay sorpresa en un grupo de gente muy pequeñito que con la medicina industrial no logra curarse y de pronto empieza a utilizar otras prácticas de otras culturas y se mejora, pero no es lo más habitual. Ahí la medicina industrial es la que logra hacer más curativa.

22:58 Pero hay gente con fibromialgia, por ejemplo, que con arteterapia se recupera totalmente, hay gente con hipertensión, gente con diabetes, gente con problemas del colesterol, obesidad, hipotiroidismo. Hay un montón de condiciones donde a veces los fármacos hacen que la persona esté menos mal. Pero no se mejora y a veces, entendiendo esos procesos de otra manera y planteando otras estrategias terapéuticas, la persona se mejora.

23:35 Yo veo el futuro muy promisorio. Futuro muy positivo, la gente joven está muy interesada tanto en los profesionales de la salud, jóvenes están muy interesados en estos temas y en formarse y en incorporarlo, mientras que, Por otro lado, la gente mayor tiene muchas ganas de Mejorarse y de acá que hay oportunidades y ocurre una cosa muy buena y virtuosa que, en la medida que estas cosas sirven y las personas se mejoren, las mismas personas hacen una difusión.

Entonces, ahí se da una cosa muy armónica donde el tema va creciendo en relación a que aporta eso es como lo que uno ve que es algo muy orgánico esta diferencia de las cosas que aparecen a veces en la medicina industrial que se van como imponiendo es si en verdad demostrar que son tan efectivas, sino que.

24:40 De pronto, la propaganda, las guías clínicas se hacen que ciertas cosas se empiecen a hacer de manera muy masiva, pero sin tener una claridad de que realmente es algo que sin duda beneficia como para justificar eso.

24:58 Y en ese sentido, la medicina integrativa ha ido creciendo con esa organicidad de que la misma gente que de pronto se recupera de cosas que antes había tenido de manera crónica por mucho tiempo en la que le dice a su familiar, le dice a su amiga, le dice a la persona que puede, y muchas veces esa persona también se recupera y se va generando ahí un interés y un beneficio más comunitario.

**Marcela Brito Báez** (Enfermera, directora red salud de San Felipe)

2:43 El hemos podido desarrollar y una cuestión que partió humildemente porque me acuerdo que llegó un profesor y me dijo, Mire, yo podría hacer esto. Y bueno, pues habíamos inaugurado un centro de salud. Y dentro yo soy enfermera de profesión. Entonces, como bien cuadradita y mucho más tirado al orden de los científicos ya. Obviamente, por mi información.

3:36 Nosotros iniciamos en el Cesfam que Segismundo de Iturra, y ahí empezamos, como te digo, llegó una persona que era un profesor de cómo se llamaba entonces de educación física y él puede estar yendo progresivamente algunas prácticas de Medicina oriental, no y hacía él Chi Kung, yoga.

4:04 Y entonces le dije, mire profesor que interesante ya era una persona que estaba jubilada. Y me convocó a decir okey, podríamos instalarlo en el alero no cierto. Grupos de personas que estuviesen en procesos de atención en el programa salud mental, depresión. Bueno, ahí hay tanto, hoy día está el tema de la violencia que tú sabes que inevitablemente lleva esos cuadros de alteración en salud mental específicamente así que, desde esa.

4:52 En desde esa oportunidad y después de ahí, fuimos incorporando progresivamente algunas estrategias, yo fui observando cómo se daba el comportamiento de las personas a respecto a la adherencia a estas estrategias y era muy interesante lo que se generaba, desde el punto de vista social porque era una instancia de encuentro también.

5:23 Y desde el punto de vista espiritual, tema no menor a la hora de trabajar en las determinantes sociales de la salud en un contexto que de poli morbilidad que hoy día nos convoca en nuestra Comunidad, yo creo que si tu analizas hoy día una persona que tenga una condición de enfermedad crónica. En un porcentaje altísimo, va acompañado de alguna situación de salud mental que esté cursando y que empeore aún el escenario en esa, en esa condición de enfermedad crónica.

6:48 O sea, como bien la palabra lo dice, siempre va a ser una línea de trabajo complementario a la medicina tradicional no es cierto

7:01 Sí, sin embargo, de lo que yo he podido ver, incluso hoy día desarrollamos talleres de arte, de pintura, como manera de expresar lo que está sintiendo. En una mujer que está con una depresión por violencia, por ejemplo, y yo siento que es tremendamente colaborativo y no tan solo por

7:26 Él, la persona mirada desde su propia individualidad, sino que desde una visión más colectiva de auto gestionar su salud, porque esto te permite las medicinas complementarias, el desarrollo de vínculos con otros, porque la mayoría a excepción que sea como el reiki, el bio magnetismo, la acupuntura que son prestaciones más Individuales,

8:02 Por cierto, pero algunas otras, la mayoría de, lleva a que exista interconexión con otros, no, como estos talleres que yo te hablo también el taller de drama terapia, por ejemplo, el por qué no estos de yoga de la risa. Y tanto que hemos logrado implementar.

8:26 Entonces yo te vuelvo a insistir, siendo una enfermera requeté cuadra ya muy vieja, pude mirar y observar el impacto que tiene más allá de un proceso formal de atención sanitaria en el contexto de la canasta tradicional que nosotros manejamos.

8:53 Te permite tener una mirada como tú bien decías integral, de ver a la persona desde su espacio y no tan solo el espacio físico. Sino que desde su distinto umbral espiritual hablo yo. De que a veces está aplacado, ni siquiera con oportunidad de ser expresado. Y esto es una vía, un es un camino para.

9:29 Y, en definitiva, veo que ese camino, que es lo que hace es humanizarnos y humanizar al binomio, es decir, a la persona que nos llega y a la persona que va hacia ella en pro de la atención, no. Siento que es un claro camino por la humanización y lo vemos en cómo fluyen las conversaciones, como fluyen las conexiones cuando estamos en un espacio de Medicina complementaria.

10:00 No sé si Pía te comento algo, nosotros pudimos tuvimos la fortuna de ser parte de una mesa de trabajo que se conformó en el Ministerio de Salud. Para levantar las orientaciones técnicas, yo te las puedo compartir ya, ya tú me mandas después por el Whatsapp, me puedes mandar tu email y yo te hago llegar las OTT que son fresquitas. Están muy nuevas

Y ahí puedes visualizar cuál es la lo que se podría masificar, no. Y que ya estaba ligado en el servicio en el Ministerio de Salud.

Eso sí, lo que si no tenemos financiamiento es lo más triste, espero.

11:50 Esto sea, yo creo que siempre he visto y lo que le he pedido a la tía en este caso es como vamos entrando a nosotros. Los procesos escolares también AS dándole tu espacio, que son en general mucho más amorosos que convoca a un aprendizaje en los niños hacia el auto conocimiento de sus emociones. Dejando en el fondo una herramienta a la Comunidad y desde la génesis de ella en cómo vamos dándole a los niños herramientas de autogestión de su autoconocimiento. No vamos a lograr mejores indicadores de salud.

12:47 Y más aún en salud mental. Mientras no aprobamos trabajar esto, otro le antecede, le antecede. Ahora, mira, esto es un camino de un.

Shangri la cre en la gestión de la salud pública, que tiene demasiadas necesidades, múltiples necesidades, donde hay una cartera básica y que tiene su historia, en los objetivos sanitarios que van variando cada década. Y que desde allí emana unas orientaciones técnicas programáticas, que son generales, independiente de las características que pueda tener cada territorio.

13:28 Aunque esta orientación se dice, ojo trabajo comunitario, verdad o observancia de los determinantes sociales y en especial en ese contexto visualizando el territorio en particular. Te lo dicen la orientación técnica, pero cuál es la manera de llegar a las personas. Para eso, creo que esta herramienta te permite aventurar una de más amorosa, más humana, que convoca a una comunicación más igual, igual.

14:08 No está para de ver al equipo de salud como que como que profesional de la salud que me viene a instruir. Ese es un paradigma que ya está perdido. Por algo tenemos los

indicadores y que tenemos, si no capaces de tirar, entonces hay que ir trabajando En este sentido.

14:33 Y, sin duda y sin duda que haber yo me siento tan feliz de haber sido parte de este proceso de levantar las orientaciones técnicas porque no teníamos ni siquiera eso bueno hay que ir demostrando entonces ahí entra la ciencia de evidencias científica. Para permitir financiamientos a través de Fonasa. Fonasa no nos va a dar lucas sin antes haber verificado que éste tiene un impacto.

Desde el punto de vista de salud pública que sea beneficioso YY además con un concepto de costo, eficiencia, costo, eficacia.

15:16 Entonces hay que ir avanzando, como interesa, que me encanta escuchar que existan personas con esta misma motivación.

16:12 La verdad de que busco cosas y con la ayuda de lo de no soy yo, es un equipo primero que es bastante pro, gente muy bonita que tenemos y juntos vamos viendo oportunidades de postular a proyectos.

16:28 Oportunidades de chuta pedir alguna ayudita al servicio localmente. Generar recursos con vendemos algunos servicios de mamografía, Ponte tú, de oftalmología y ahí me voy buscando recursos para arrendar esas dependencias que tu viste, pero yo quisiera que esto fuera de verdad. Un proyecto macro gigante, bonito.

16:56 Que suene, que regule de alguna manera las distintas prácticas que van en favor del bienestar humano, del desarrollo, así como se llama el centro ser

17:10 Nuestro Centro de Desarrollo y bienestar humano, le pusimos un tremendo nombre, pero eso te impulsa que algún día llegue allí. Es más, yo estoy ad-portas de jubilarme, pero.

17:25 Creo que después me voy a dedicar a buscar una fundación, algo que permita ello fortalecerlo desde mi rol de su ciudadana cuando ya esté fuera del sistema.

18:21 En qué sentido en que tenemos que ser capaces nosotros de demostrar más evidencia. Y lo mismo que te decía recién.

18:35 Con números lamentablemente, nos van a pedir aquello para que exista la relación de la costo eficiencia y la costo eficacia y desde ahí entonces el financista decir, bueno vale la pena, por ahí va el camino, creo yo, si no nos va a costar un poquito más.

19:02 Mira aquí falta de estudio, falta cohesión de todo lo que estamos haciendo porque no formar. Por ejemplo, a nivel nacional, oye, esto no se le podría llamar algo que aunara nos conglomerar a.

19:38 No a todos los que estamos en esto y no dividir lo que es la atención primaria, con lo que es el nivel secundario, yo lo pondría como un gran, una gran fuerza colectiva. Le daría un nombre a nivel nacional para que agarre fuerza y vayamos entonces poniendo a las autoridades que son las decididas en el fondo, que están habilitadas para evaluar mecanismos de financiamiento.

No, pero mientras estemos disgregados, cada 1 haciendo lo suyo es complejo.

20:19 Creo que sería una muy buena idea de aunar ahí, y convocar hacer encuentros de Medicina Integrativa, no cierto en la red pública de salud.

20:31 Sería muy bonito, pero aún no lo hemos hecho porque si tú ves todo lo que estamos en esto hoy día somos. En encargados de la política pública de salud y que vivía por todo lo que significaba la pandemia sido terriblemente demandante, sí.

20:53 Entonces, no es que estemos solo en esto, estamos en el gran paraguas. No cierto en desarrollar las orientaciones técnicas programáticas que el Ministerio.

21:09 Eso, pero creo que hay un desafío muy interesante de hacer estos colectivos de medicina integrativa a nivel nacional, y cuanto logremos aquellos montes hará sonar y los empezar a mostrar experiencia y a definir entonces a invitar a hacer de alguna manera sensibilización de las autoridades si no lo hacemos estamos invisibilizados hoy día.

- Ya si la última ¿entonces no hay recursos disponibles así, directo?

23:35 No directo no hay, no existen, lamentablemente nosotros no sostenemos. Buscamos redes de apoyo y ahí vamos dándole nomas.

**Pía Casas** (Fonoaudióloga, encargada de Centro de Desarrollo Humano y Bienestar Ser de Medicinas Complementarias y Prácticas de Bienestar de Salud de la Municipalidad de San Felipe).

1:44 Bueno, entiendo que la terapia complementaria complementa a la atención tradicional. Él, por lo menos aquí lo que intentamos es que las personas tengan sus controles de salud al día para poder ingresar al centro de continuare con nosotros. También entiendo que es que, al ser complementaria, incluye otras cosas más, como por ejemplo en lo espiritual, cierto lo energético y por lo tanto considero que es bastante integral. La otra en medicina, que es más bien puntual, cierto, ataca el síntoma, no siempre al proceso.

2:35 Yo trabajo en el Centro de Desarrollo Humano y bienestar Ser que pertenece a la red municipal de salud de San Felipe y está adosada al cesfam Segismundo Iturra Taito. Así se llama.

3:02 Muy variado es, sin embargo, el mayor número de usuarios que atendemos nosotros vienen derivados de la unidad de salud mental. Ya, entonces son personas con diagnósticos de salud emocional, cierto alterado. También tenemos usuarios que vienen de por dolor crónico. También usuarios con diagnósticos de cáncer. También atendemos a funcionarios. Nosotros estamos liderando los procesos de autocuidado, de cuidado mutuo para los funcionarios de acá de la red en también hacemos pausas para el intersector.

3:47 Los usuarios que nos derivan, sino que también salimos a la comunidad, somos bastante comunitarios en ese sentido salimos harto y ahora este año implementamos, ir a colegios.

Entonces, claro, es apto el flujo de personas porque también llegan personas a hacer terapias grupales básicamente que los invitan los vecinos. Entonces vienen por consulta espontánea. Y ahí es cuando tenemos la dificultad de que no todos pueden ingresar al centro porque pertenece a la red municipal de salud y hay aquí otro Cesfam que es del servicio de salud, entonces todavía no somos un centro comunal, entonces atendemos a cierta parte de la población, solamente de San Felipe.

4:39 No con la red municipal de salud ya la red municipal de salud tiene el Cesfam Segismundo Iturra que es al que respondemos red por una, por tener una figura postulación a proyectos más que nada. También al Cesfam de Curimón, que está en una zona un poco más rural de San Felipe, y al Secof de quebrada Herrera. Que está también en una zona rural. Esos son los 3 centros y el que queda afuera. Se llama Cesfam San Felipe el Real, que pertenece al servicio de salud, si bien nosotros también. ¿Que, al ver como el organigrama, cierto? El servicio de salud y dirección municipal de salud, nosotros estamos en dirección municipal de salud, por ende los recursos que tenemos son exclusivos para usuarios de nuestra red, no podemos atender a alguien que no sea de la red.

6:00 Y Bueno, tenemos tai chi, en el centro y Kung fu, que sale a los colegios. Tenemos expresión plástica que está vinculada a la terapia de, o sea, la expresión plástica es una terapia que busca expresar a través de la pintura al óleo también tenemos yoga de la risa y Risoterapia. Huertos medicinales, mindfulness, yoga y Biodanza. Esas son las que tenemos y de lo individual tenemos auriculoterapia Reiki. Terapia floral y reflexología. Esas son las que tenemos hoy, hemos pasado igual por otras antes, pero las que tenemos vigentes son esas.

7:23 Sin duda tiene un gran aporte en su calidad de vida y autopercepción de bienestar. Nosotros aplicamos una pauta de ingreso y de egreso que justamente mide como se encuentra el bienestar físico, el bienestar emocional.

7:40 Si se siente conforme consigo mismo, ¿Cómo impacta esto en las actividades de la vida diaria? Entonces, ahí podemos notar cierto como la nota aumenta en la autopercepción tanto del bienestar físico como emocional.

7:57 También me doy cuenta que uno de los mayores beneficios también es el vínculo que se genera entre ellos ya son personas que muchas veces no tienen ganas de venir, entonces. Se van acompañando.

8:12 se van reconociendo también en lo que les pasa y la verdad que el equipo y yo me preocupo mucho de acompañar y facilitar en los procesos igual. No es como un Ingreso y listo, sino que igual se hace un seguimiento y un acompañamiento, y lo más importante, las derivaciones que hacemos, porque si bien nosotros podemos tener estas terapias, a veces no sé, hay personas por nombrar

8:44 Algo más de osteomuscular que ahí yo sí derivo a la sala de rehabilitación. Integrar en otros grupos relacionados a eso. Entonces igual hay un vínculo importante con salud tradicional.

9:16 Claro, o sea, nosotros trabajamos como a nivel de equipo como centralizado, cierto, yo soy como soy la coordinadora del centro y rigiéndome en las orientaciones técnicas actuales

que tenemos, que hace poco se aprobaron. Yo hago el ingreso sí o sí, y ahí es cuando aplico esta pauta y aprovecho de revisar la ficha. porque otra brecha que tenemos es que los terapeutas no tienen acceso a la ficha clínica por no ser profesionales, entonces para poder tener esa integralidad del usuario que yo hago esto hago una ficha y se las envío a mis compañeros.

9:54 Ya entonces, luego hay un cierto número de sesiones. No hay procesos que sean lamentablemente, como eternos. Tai chi podría ser un poco más largo porque obviamente se sigue escalando, al igual que yoga, pero los demás se cierran y ahí igual se hace unas derivaciones en caso de que sea necesario.

10:20 Y ahí, es cuando yo te digo, por ejemplo, que no sé, hay una usuaria con dolor crónico y yo la derivé al Cesfam para que igual tenga su tratamiento farmacológico su tratamiento físico, también con kinesiólogo, ciertos terapeutas ocupacionales, etcétera o otras cosas que hay en el Cesfam, como modo de darle continuidad a la atención, que es un principio que nosotros ocupamos mucho porque trabajamos bajo el modelo de salud familiar y comunitario.

10:51 Entonces uno de los principios es que es centrado en la persona que sea integral y que tenga continuidad. Esos son los principales. Entonces igual ocupamos a ese modelo.

11:21 Sin duda que sí. Sí se nota que sí, respecto a lo que tenga que ver con el manejo del dolor y con lo emocional ya, no he tenido experiencia de personas que hayan dejado su tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles, ya que son las clásicas, cierto la hipertensión, diabetes, en ese sentido tampoco lo favorecemos la verdad.

11:49 Somos como en ese sentido, bien complementarios. Nuestro fin no es como que deje el remedio, sino que encuentre sus propios recursos para seguir adelante. Ciertamente, y si eso incluye dejar algunos fármacos de salud mental, bueno, eso lo verá con el equipo de salud mental, pero nosotros ahí, no nos metemos, pero si es hay personas que vienen y apoyan bien su bienestar y se van sintiendo mejor y se van disminuyendo, obviamente los fármacos

12:26 Al igual que el tema del dolor porque nadie quiere seguir tomando paracetamol todos los días y si están viniendo a Tai chi permanentemente y el dolor disminuye, obviamente lo dejan de tomar.

Qué bueno ese punto, porque justamente es mi reportaje de tesis e. Se va enfocado. Eso que mediante las terapias complementarias los pacientes van mejorando su calidad de vida y claro, hay enfermedades que no se pueden dejar, por ejemplo, los tratamientos de cáncer no pueden dejar los remedios, pero hay otros remedios que ellos igual han ido disminuyendo. Que yo he hablado con alguno que por ejemplo, algunos medicamentos Para estar mejor en su salud mental. Ellos han ido como bajando las dosis porque van a yoga porque se sienten bien.

13:19 Porque participan con otras personas o porque tienen terapia floral o porque vienen a reiki y yo creo que todos queremos, no tomar tanto remedio, al fin y al cabo, no. No creo que a alguien le simpatice tomar en la mañana los remedios de la hipertensión, de la diabetes y

del ánimo y del dolor, son como ya altiro, harto fármaco. Entonces, que podamos cómo colaborar en ese.es muy bonito.

Si me imagino que eso también ayuda a cambiar un poco la forma de enfrentar la enfermedad de los pacientes. Como el paciente mismo.

13:56 Sí, la verdad, que cuando ingresan acá, yo igual me preocupo de preguntarle algo tan básico como, ¿usted sabe que enfermedades tiene, y usted sabe que significa tener eso? Yo creo que eso también ese espacio de poder conversar. No me gusta la palabra educar, pero si tocas las temáticas de los usuarios, eso también los ayuda a saber en un proceso, nosotros igual tenemos un rendimiento bien grande de ingresos. De una hora, hay que tocar esos temas. Yo entiendo que en la salud convencional mis compañeras no tienen el tiempo de decir uy, sí, mire, y este de esto se trata iba para allá cierto. Existe una estrategia de cuidado centrado en las personas que está partiendo, pero no llega a todas las personas tampoco. Entonces, yo creo que eso también ayuda harto, de saber lo que tengo.

15:42 Claro, yo creo que hay que expandirla y hay que hay que tener recursos para hacerlo porque este centro, yo te hablo de esas terapias, pero, por ejemplo, la persona que tiene más horas tiene 15 horas semanales. Tampoco es como que estamos aquí 44 horas atendiendo a usuarios,

16:05 O sea, quizás sí, pero uno u otro, porque no hay muchas horas para funcionarios. Otra brecha que encuentro yo es este tema de que no sean profesionales, entonces no pueden acceder a la ficha clínica no pueden optar a tener un contrato porque están con honorario porque le pagan por hora, cierto

16:29 Creo que, si seguimos así, porque mi jefa afortunadamente tiene una muy buena gestión y ella a través de los fondos ordinarios, que es como el raspado de la olla, en otras palabras, es que sustenta este centro porque no tiene recursos. Como por ejemplo otros programas ciertos que tienen su recurso monetario todos los años tienen su dotación para para poder continuar los programas.

16:59 Nosotros eso no lo tenemos, entonces estamos cuando llegó la pandemia, nuestras horas funcionarios bajaron muchísimo. Y desde ahí no hemos logrado recuperar esa cantidad de horas. Y eso también se ve reflejado en las menores atenciones que tenemos mensualmente, que se pueden ver por el registro estadístico

17:20 Y sí creo que se tiene que expandir y ojalá en un lugar propio, nosotros estamos adosados a una unidad oftalmológica. Entonces, si tú algún día si conoces el centro ser tú vas a entrar y está la unidad oftalmológica y el centro ser. Y ahí compartimos los espacios, porque si no tampoco tendríamos un lugar donde llevar a cabo todas estas prácticas.

17:46 Y lo más bonito finalmente encuentro yo, es como las personas que valoran tanto esto. Entonces yo creo que sí, si hacemos unas buenas investigaciones como esta, cierto que muestran la importancia de las medicinas complementarias, de las prácticas de bienestar en salud, podemos seguir expandiéndonos. aquí en San Felipe, no a nivel de Valle del Aconcagua, no hay ningún centro como este. Ninguna.

18:00 Entonces, claro, hay profesionales que hacen en sus atenciones terapia floral que hacen otras cosas como nosotros éramos antes. Pero, así como este centro no hay. Entonces imagínate que cada Cesfam tuviera su o cada comuna tuviera un centro, como creo que Quillota lo tiene, Pirque lo tiene que tiene en su lugar establecido. Y ahí pueden trabajar las medicinas complementarias con un espacio natural con mucha luz, cierto eso sería desarrollar los huertos comunitarios.

19:13 yo desconozco si ellos son. Municipales creo que aquello tan municipal ya. Lo que pasa que cuando es municipal tú tienes un poco más de recursos que cuando eres de. Servicio de salud. Porque cuando eres de servicio de salud, los recursos vienen como yo, te explicaba. Las dotaciones, tanto la plata para los insumos tanto y así entonces queda muy espacio muy reducido para poder hacer este tipo de estrategia. En cambio, cuando tú eres municipal, igual tienes otros fondos que puedes ir como manejando para poder sostener otras cosas, como por ejemplo el centro SER.

19:55 No te podría decir de dónde salen específicamente, porque yo creo que la jefa de verdad lo saca de los de los otros programas va Armando un fondo común, no, Ahí me pillaste. Tendría que averiguar cuál es la definición, pero cuando nosotros pagamos acá es por fondos ordinarios. Así se llama.

20:15 fondos ordinarios así se llama. Quedan 70, se sustentan. Obviamente todo hay que mostrarlo. Cuántas personas, a quienes hemos ido atendiendo, todo eso hay que registrarlo. Y rotando también. Por eso te decía que es difícil tener como un proceso tan continuo taichi sí, yoga también, pero los demás son de 3 meses y algunos de un mes.

21:00 En general lo máximo que duramos como terapias grupales son 3 meses. Y como atenciones individuales entre 5 y 6 sesiones. No más que eso pueden volver a reingresar el año que viene y todo, pero al año, no más que eso. Para poder ir rotando igual tenemos lista de espera, bastante lista de espera si venimos ir incrementando las horas desde el 2020. E todavía estamos con esa brecha de obras que te comentaba.

Antes cuanto trabajaban.

21:38 Antes, por ejemplo, había una persona que trabajaba 33 horas ahí que hacía chi. Kung y yoga. Pero el profesor en pandemia falleció. Una gran pérdida para nosotros. Si es después teníamos masoterapia, creo que tenía como 90 horas, si mal recuerdo eso no lo hemos vuelto a recuperar y era bueno masoterapia, pero no.

22:06 Y esas y ahora lo que tenemos hartito es terapia floral, pero tenemos 5 horas semanales con terapia floral. Y eso significa que la hora de ingresos es de una hora y los controles de media, entonces ahí vamos como supliendo. Y la otra. AY la otra forma de tener fondos que se me había olvidado, comentarte es que igual postulamos a fondos de buenas prácticas de participación social, de salud mental.

22:39 Nos subimos a todos los concursos, fondo que hay con el equipo el año pasado igual nos ganamos 1, bonito, que era para adolescentes y consumo riesgoso que ahí lo hicimos bajo el enfoque de medicinas complementarias. el año 2019 nos ganamos 1 de buenas prácticas y ahí salimos a la comunidad, también con el equipo, y llevábamos el centro a la Comunidad,

entonces en un lado hacíamos biomagnetismo, en otra musicoterapia, en otro hacíamos huerto, pero todos simultáneo. Eso también fue bien bonito

23:10 Y por el Programa Mais del modelo de salud familiar. Pagamos como 3 o cuatro meses de facilitadores. Para autocuidado del funcionario. Ahí también tenemos un pequeño pozo. Y también promoción comunal, que también tiene recursos. Nos da un poquito de recursos también para salir al intersector y ahí si atendemos a funcionarios de Cajales, a funcionarios del servicio de salud de seremi porque eso es comunal, ni porque se comunal. Entonces, ellos son los que pagan esas horas y nosotros, los ejecutores.

Vienen de la de la municipalidad y cuando vienen del servicio son por fondos concursables

24:25 Sí hay una, una parte que preguntamos qué es lo mejor o lo que no, no le gustó, que selló. Sí eso también lo hacemos.

24:40Y sí, la verdad que sí nos han dicho que se sienten mejor, que duermen bien, que duermen mejor, que no se sienten tan nerviosos ni tan ansiosos. Y que han encontrado calma, que han encontrado paz. Que se llevan mejor con sus vecinos, nos dijo una, con su familia que no pelea tanto, nos dijo otra. Ah, bueno, lo que siempre nos dicen es como que era muy poco y que sí. Pero sí bueno, y otra cosa que nos han dicho el tema del traslado porque salir mejor nosotros y por lo mismo hemos estado más comunitarios también. Pero si no tenemos eso, tan registrado son como más vivencias, lo hacemos como grupalmente los cierres, podríamos empezar a registrar un poco mejor.

Sí, y con respecto, por ejemplo, los pacientes de cáncer, porque ellos me imagino que sus tratamientos son largos en algunos casos.

25:47 Sí, sí, la verdad que sí está ahí, igual nos cuesta como soltarlos, porque como tan beneficioso para ellos, que hay algunos que llevan igual tiempo y que son funcionarios por los demás. Entonces, con más razón los tenemos bajo control. Ellos sienten que disminuye el dolor, que las quimios, como que las hacen más llevaderas que lo mismo que te comentaba, que se sienten mejor como que se han sacado la mochila, se van más livianos.

26:33 Niños vemos solo en colegios como en colegio, en con niños hacemos, bueno, yo ga para niños, Kung fu. Expresión plástica que era la pintura al óleo. Y en el verano también hacemos acá presencialmente para niños. Es que nos cuesta que vengan niños por la hora. Y Víctor que trabajaba con nosotros y él hacía musicoterapia para adolescentes.

27:00 Pero no hemos encontrado un músico terapeuta para adolescentes, nos cuesta tanto con los adolescentes. Por eso cuando nos ganamos el proyecto lo hicimos en sedes comunitarias. Los fuimos a invitar puerta a puerta que fueran a participar. Pero los adolescentes también los vemos más en colegio, no, necesitamos para acá. Ahora hace poco porque lo citamos para acá y la verdad que. Llegaban súper pocos. Llamábamos a 20. Y no muy poco han llegado al final. Así que decidimos ir nosotros.

Eso y cuando ustedes van a los colegios como lo hacen es, se organizan para ir unos días.

27:40 Claro, generalmente cuando vamos a los colegios son solo dos meses de intervención y vamos. Una vez a la semana. Y lo que hacemos es reunirnos con los directores con los que

ellos quieran invitar de su equipo y ahí vemos, han sido dos formas. La primera fue. Una de las formas es como los cursos más terribles son los más difíciles y la otra por modo de inscripción, entonces ahí como bien variado.

28:30 La verdad que el chikung era como nuestro caballito de batalla, en el sentido de que fue una de las primeras terapias que partió en el Cesfam hace casi 10 años. Así partió el tema de las medicinas complementarias en la red, partió en ese tiempo partió el profesor que hacía chi Kung y yoga y se fue ampliando, ampliando, ampliando cierto. Iba mucha gente, se hicieron una como una organización comunitaria, salían de viaje, hacían convivencias, celebraban los cumpleaños, era de verdad, súper integral y están felices las personas ahí. Con el profesor.

29:14 Había gente que no había conocido nunca el mar y fueron al sur, hacían chikung en las Termas eran otro nivel de intervención. Y también estaba esto de los arreglos florales como verte en ese arreglo y arteterapia. Entonces y se formaron a funcionarios también en auriculoterapia y en Chikung. Entonces todo estaba ahí, y después ya, cuando se hizo muy grande ya no había espacio en el Cesfam y ahí, como que la jefa invierte en este centro.

29:53 Y si chikung, claro era muy poderoso, en ese sentido varios de Chi Kung vienen a taichi, les gusta tanto como el chi Kung, pero yo no sé si no les gusta, siempre me ha quedado la duda, si no les gusta tai chi o no les gusta como lo que tenían antes, que obviamente el profesor era muy dedicado en su tiempo libre, acá trabajaba todo el tiempo, entonces era muy reconocido aparte acá porque fue director de colegio, entonces eso no, no hemos podido viajar con ellos, por ejemplo,

30:20 Si bien tenemos la intención, EH, podríamos hacerlo por el día, pero no ellos tendrían que organizarse y la organización igual se dividió un poco. Cuando falleció el profesor, eso sí. Entonces, nada ha sido tan activo como eran antes, porque yo creo que el profe también era el que impulsaba mantener el grupo de esa forma. Y nosotros no, no podemos hacerlo, él tenía igual 70 y 80 y algo años no, 78 aparece por ahí casi 80. Entonces claro, era un par. Por lo demás también con ellos, porque acá igual las personas que más atendemos son adultas y mayores. Y por su trayectoria también. Entonces, ojalá algún día lleguemos a tener ese nivel que tenía el profesor.

31:27 Usted elevado que hora antes sí. Un profesor de educación física, si mal recuerdo. Y después se formó en Chi Kung y en yoga. Él tenía varios grupos acá, venía casi todos los días para acá, tenía muchas horas. Y sí que no rotaba mucho. Entonces, después ayer mismo tiempo les pedimos que fuera a Ser, pero allá llegaban igual los pacientes. Sí, eso sí, eso yo creo que siempre lo conversamos igual que si bien era bien, enriquecedor. Creo que el trabajo comunitario también hay que desarrollarlo como desde la autogestión.

32:12 Porque 1 no puede apoyar a los grupos, nosotros tenemos un grupo de círculo de amigos se llama. Que es del Cesfam, pero se juntan acá y yo con el Víctor lo formamos entonces. Yo igual sigo participando de ese grupo y la idea es darle como esa esa auto valencia al grupo para que ellos hagan sus cosas y se junten, pero cuesta mucho, cuesta mucho así, si nosotros no podemos, nos. Entonces...está que ellos son adultos mayores.

32:48 Me dijo, son adultos mayores, sí. Si, a ellos les gusta venir acá a hacer ejercicio, cantar, jugar la lota, entonces, si no hay nadie de nosotros, como que cuesta encontrar como líderes empoderados que quieran llevar este tipo de grupos y igual hay, como siempre, dificultades entre ellos. De qué, porque tú, y no yo. Cierto, eso es tema de la figura. mucho sacarlo, mucho, mucho, mucho.

33:19 hicieran un estudio de chikung con la Universidad de Valparaíso, creo. Sí, pero no lo tengo como mano, eso sí. Tendría que buscarlo. No sé si estará en Internet.

El profesor de chikung se llamaba Robinson Pradena Fuentes. Sino acuérdame y te voy a tratar de buscarlo porque yo lo tenía en hoja, no lo tengo digital.

38:00 Es que yo creo que también es un poco medio integrativo porque, por ejemplo, Paula, es que yo creo que depende mucho del de la persona, ya ella es naturópata es también este reproductor floral, se formó en mindfulness, en auriculoterapia hace un montón de terapias, reflexología, etcétera, que también es facilitada de huertos. Entonces yo creo que ella, si es una persona integrativa, porque por ejemplo puede estar haciendo reflexología, pero si siente que puede darle unas gotitas y puede favorecer su bienestar, ella lo va a hacer.

38:40 Porque tiene la capacidad de hacerlo. Cierto, yo creo que mientras tú tengas las competencias cierto y la formación para poder hacerlo es eso, yo creo que eso es la responsabilidad ética que tenga cada uno. Y en el caso de ella yo creo que lo hace muy bien, porque quién mejor que sí tiene la posibilidad de ayudarla a dormir mejor en reflexología a través de un gotario. Recuerda que está haciendo integrativa. Si viendo todo.

39:30 O, por ejemplo, Besy que hace biodanza medio a un caso de una usuaria mayor que pueda tener ciertas dificultades y necesita que lo vea alguien de salud convencional también está siendo integrativa porque no está viendo solo biodanza, sino que también está diciendo, OK, mira realidad, luce descompensado y creo que debería ir al psicólogo que se yo, que asistentes sociales, etcétera. Depende de cómo definas integrativa también. Sí, son muy integrativa totalmente, porque estamos verlo completo.

Depende como es como delgada la línea entre la complementaria e integrativo.

41:36 Pero nosotros acá, no nosotros, en ese sentido, somos súper apegado al rendimiento, porque lo que te comentaba no podemos darle 3 horas a una persona, eso significan 6 personas.

41:58 Entonces, la espera, claro no podemos dar ese tipo de atención ahora a Paula lo hace como te cuento, en esos sentidos, los equipos igual lo hacen, pero dentro de su hora.

Creo que estudió técnico veterinario antes.

43:25 No, nada que igual llegan, no quiero tomar más remedios, por eso vine. O estoy cansada de atenderme de que me den el mismo, que me hagan lo mismo nadie me escucha. También han dicho. quiero probar otra cosa también, dicen. Me quiero sanar de adentro. También han dicho. Y ese tipo de cosas.

Sí, pero en su búsqueda, hay algunos que vienen espontáneo y yo le revisé las fichas, no tienes nada, no se han atendido en el Cesfam. Porque no les gusta. Entonces, igual les digo, ya vamos a ingresar, pero igual se tiene que hacer un examen preventivo

44:40 No, nunca, nunca ha pasado, afortunadamente, eso mismo, bien respetuoso, los compañeros, Pero si hay unidades y profesionales que derivan más y otras que no han derivado nunca. También se podría revisar y uno igual tratamos de demostrarle a los compañeros lo que hacemos ellos, algunos también saben, pero hay unos que ni siquiera participan de las pausas. Entonces yo creo que a veces mandan a los usuarios, así como ya que vaya al centro Ser a ver si allá.

Especialmente lo hacen con los policonsultantes. Y como nosotros somos más pacientes, más nos preocupamos. Lo acompañamos entonces como que igual para ellos es como ya que vaya al centro Ser. Sí, y así como otros usuarios lo piden. Así como yo. Vengo que me derive en el centro.

45:44 Un poli consultante es como que va semanalmente a pedir hora médico era médico, era médico, que el médico me vea. Aunque sea como hoy, quiero que me vea y siempre está, así como que remedios, que esto, lo otro.

46:06 La máxima de salud mental. Después, yo diría que viene, es. Es que esta estrategia de cuidados centrados en las personas, que es nuevo también llega harto de la de la unidad médica. Igual llegan sí, y de la unidad de rehabilitación también llegan. De enfermería llegan un menos, pero igual hay como dos enfermeras que derivan harto. Por eso te digo, depende mucho de como de la unidad y de las personas que derivan, porque salud mental deriva más porque está ultra vinculado con nosotros como las medicinas complementarias antes estaban ahí. Tienen más integrada ellas y el apoyo. También para ella es bueno que estén acá y. Pero si esas son como las unidades que más derivan

Y ahí se rehabilitan, de enfermedades como osteomusculares. Por ejemplo, artrosis, lumbago, accidente vascular, parkinson, demencia todo lo neuromuscular, artritis, etcétera. Nos derivan harto también y nosotros a ellos.

## **Sebastián Norambuena** (Acupunturista Hospital Sótero del Río)

### Transcripción de audio

0:10 Modelo de atención más que una especialidad médica como modelo de atención, involucra varias profesiones, no solo los médicos. No es exclusiva de los médicos. Ahora aquí hay médicos integrativos, por supuesto, y eso es significa que son médicos alopáticos de alguna especialidad que tiene especialidad o medio generales y a la vez se forman con alguna terapia fuera de lo ortodoxo, por así decirlo o dentro de lo que nada, el Ministerio está regulando, puede ser mejor un médico Que además acupunturista o un médico y. Que además haces flores de Bach, un médico que hace reiki, etcétera.

0:50 Entonces claro, hay médicos integrativos, pero la medicina integrativa. Como nosotros la practicamos acá por lo menos y cómo lo estamos entendiendo. En el país es precisamente este modelo de atención. En donde el médico está a cargo del equipo porque en Chile la medicina era el médico, siempre va a estar a cargo, y los otros profesionales van a estar obviamente jugando un rol importante dentro del proceso de rehabilitación o proceso de tratamiento de la persona que está consultando,

1:25 Por ejemplo nosotros estamos dentro de un grupo de dolor crónico dentro del hospital en donde están traumatólogo, reumatólogo, cirujano, fisiatra, etcétera. Y estamos nosotros también dentro del grupo de trabajo. Entonces se presenta un caso clínico complejo. Y nos dice, Oye, hice todo lo que yo podía. ¿Hacer quien más? ¿Me puede ayudar? ¿Ok? Entonces, el reumatólogo dice, ya mira, yo puedo hacer esto. Nosotros decimos, mira, la medicina integrativa. No sé. La acupuntura anda súper bien. Con no sé. Artrosis de rodillas, de difícil manejo, mándalo para acá y vemos cómo nos va y nos vamos de alguna manera, pasando el paciente buscando siempre cómo lograr el bienestar

2:12 O Digamos el tratamiento de esa condición, que 1 completa entonces. La definición de una iniciativa es un tipo de. Es un enfoque en donde el terapeuta aquí ya no se habla solo el médico, sino que el terapeuta se sienta como de manera horizontal y en la misma línea con el paciente, no de manera jerárquica, el médico o el terapeuta que tiene la verdad, sino que se sienta el mismo nivel. Se dialoga. Se trata de no, no se trata. Sino que se educa. A la persona.

2:48 En torno a su proceso de salud, enfermedad ó sea por qué enfermó, Qué puede hacer él o ella por esa situación que lo enfermo. El primero que entienda después qué puede hacer él o ella por esa situación y apoyar ese proceso de sanación, porque hablamos de un proceso de sanación que no siempre involucra un proceso de curación.

3:10 Ya nosotros acompañamos ese proceso con terapia. Y esas terapias pueden ser medicamentos, occidental o pueden ser, por ejemplo, agujas de acupuntura. O pueden ser ambas. Entonces la medicina integrativa tiene un enfoque. Bio psico social espiritual. Ahí le aplican como la. Parte más espiritual también en donde no se habla, no se entiende espíritu como esta cosa religiosa o que hay algo que no. tiene que ver más con el trabajo personal como una parte espiritual es como conocerse a sí mismo, conocer tus procesos, conocer tu cuerpo, conocer tu mente, tus relaciones con otras. Entonces por eso psicosociales, espiritual y comunitarios. estando social.

4:00 Que usa terapias fuera de la medicina occidental, pero que ojalá tengan cierta evidencia. Eso sí, eso está incluido dentro de cómo la definición de Medicina integrativa, o sea. Que le haga bien a la persona. Que apoyen el proceso de sanación o de curación que. Sea y que tenga cierto nivel de evidencia. Por eso la acupuntura, por ejemplo, es una de las que más se usa nivel mundial porque

4:35 Es la que dentro de las medicinas complementarias es la que tiene más nivel de evidencia dentro de las cosas. Imagínense que las flores, más bien es el reiki, más bien. Así que cualquier. Otra no es la más, la más. O investigar, nada más usadas, que también no sé cómo panorama global, y por eso nosotros aquí estamos, porque está regulada por el ministerio

2015 o antes y porque tiene altos niveles de evidencia en. Muchas condiciones que nosotros hagamos aquí diariamente.

5:33 Nuestro foco, dolor crónico por eso empezó la unidad como un piloto para tratar dolor crónico entonces recibimos pacientes que han pasado por múltiples especialidades de médicos y no han encontrado respuesta a su motivo de consulta a su dolencia en este caso. Y, son derivados para acá Trabajamos muy en conjunto con los reumatólogos, con los traumatólogos, con los neurólogos, los fisiatras, ahora, con los oncólogos, también con el equipo de paliativos. También harto también con psiquiatra, psiquiatra o psicólogo, también nos derivan pacientes para acá que están de repente su tratamiento con ese trastorno de personalidad o depresión mayor, lo que sea y cruzan con alguna molestia física, algún dolor crónico y lo derivan para acá también.

6:33 Y efectivamente después de que terminan con nosotros, son contra referenciados al médico que envió y vemos que seguimos haciendo como según cómo vaya sintiéndose la persona. Para nosotros nos llegan. De repente. Somos vistos como la última opción. Para la persona que está consultando.

7:00Y yo creo que la acupuntura debiera ser utilizada mucho antes de la etapa.

Donde nos mandan a. Nosotros, los pacientes. La acupuntura y la medicina China tiene son muy fuertes, o sea muy potentes, muy, muy, muy buenas, pero tienen en común mucho más efecto a nivel más preventivo. Pesquisar a la persona en los primeros síntomas los primeros meses del desarrollo de una enfermedad y tratan allí, fortalecer y cambiar, digamos, la tendencia de la enfermedad,

7.34 pero cuando ya enfermedad es crónica y tienen hace 20 años 25 años, se puede lograr resultados, pero esperar una curación después de tanto tiempo de Tratamiento con todos los médicos especialistas y las medicinas y que nada funciona.

7:50 Y nos traen acá a nosotros, como haga algo entonces, como. En insertos acá en el modelo del hospital. Es hemos visto como el último eslabón. En eso está bien, igual cumplimos nuestro rol, estamos aquí dentro del hospital. Pero personalmente, yo siento que la acupuntura sería mucho. Más potente, por ejemplo, en Consultorio. En atención primaria.

Porque así tu agarras la persona recién, te han aplicado en diabetes recién diagnosticado, con hipertensión, lo educas, lo tratas y evitas que se cronifique o que se empeore la condición

9:10 O sea, que los recursos siempre van a ser un problema para nosotros, también para nosotros y cualquier unidad que se vaya formando, los recursos son siempre un problema donde sacó plata. Y aquí lo que más cuesta no es tanto lo material, sino que son los profesionales que también hay que pagar profesionales entonces, porque las agujas no son tan caras una sesión de acupuntura, solo de insumos no debe costar más de 800 pesos. Entra aguja, alcohol una moza y súmale, luz. O sea, el arriendo de un espacio 2500 la sesión.

9:52 Pero en la parte privada te cobran 30 Lucas, 35 lucas, entonces el delta que queda es para el profesional. El que hace la terapia, el mayor costo, digamos. Efectivamente, hay una política desde el Ministerio para incorporar las medicinas complementarias al sistema

público. Eso ya está andando, lo que pasa es que de repente las jefaturas a niveles municipales, los jefes de departamentos de salud no tienen ni idea, lo que sea no tiene ni idea lo que es medicina complementaria, entonces si no saben, difícilmente van a apoyar una idea.

10:34 Si supiesen el potencial que tiene, obviamente que sería mucho más fácil de implementar, o no saben, les pasa lo mismo acá, o sea, cuando nosotros recién empezamos. Tuvimos que ir unidad por unidad, especialidad por especialidad, reuniones clínicas con médicos y los jefes de los médicos para decirle miren esta es la unidad, esto es lo que ofrecemos, esto es lo que dice la evidencia, Estas son. Las enfermedades que tienen más evidencia. Mándenlo al paciente. O sea, tuvimos que hacer un rol de educación. Para poder matarlo.

-¿Y existe resistencia en la medicina convencional?

11:11 Cada vez menos, en general, los médicos que están en formación, de hecho, ahora las 9 van a llegar dos médicos de la católica que se están. De pregrado, quinto año haciendo su rotación por acá, por las medicinas Integrativas. Nosotros estamos dentro del Sótero. Es el campo clínico de la católica, principalmente en la Santo Tomás y otras, pero. La católica. Entonces tenemos que trabajamos en conjunto con la escuela de medicina de la católica. Y los estudiantes tienen la posibilidad de elegir una rotación como electiva y está medicina integrativa, y es muy solicitada. Entonces vienen acá hasta en un mes con nosotros y rotan con todos, los terapeutas, interactúan con los pacientes y van conociendo lo que es la medicina Integrativa entonces, las nuevas generaciones de médicos están mucho más abiertas.

12:10 Son mucho más abiertos a conocer esto y están abiertos desde la propia experiencia de repente, o sea, ellos mismos hacen, no sé yoga. O practican meditación. O conocen o tienen algún amigo que hace acupuntura y como que a les llama la atención y me vienen acá para ver y se llevan una gran sorpresa porque aquí en general los procesos que viven estas estos médicos en formación primero de crecimiento personal. Dicen llegué aquí y antes, no sabía comer. Me voy de aquí sabiendo cómo comer.

12:47 Oh, verdad. Ahora ya sé que no son solo agujitas en cualquier parte. Así al azar, no, yo sé que tiene fundamento. Y ya se tipo de pacientes enviar y a cuáles no. Porque tampoco es la panacea para todo. Hay cositas que sirven más que otras, entonces. Yo creo que los nuevos médicos están más abiertos y los antiguos están abriendo. Pero se están abriendo a medida que verlos resultados. El neurólogo al principio mandaba unos poquitos pacientes para ver cómo funciona y esos pacientes le retroalimentan, dicen, oiga, saber si, doctor, me sentí mejor, ya no siento tanto dolor, ya no tengo dolor en la noche.

13:28 Son pequeñas metas porque la señora, no le va a decir al médico, se me quitó 100%, es difícil, pero si lo dicen sabe qué doctor en la noche ya no me duele listo, eso es un logro, pero gigante. O una paciente La semana pasada me decía. Tenía un dolor de cabeza. Un año. Día y noche. Después de la cuarta sesión ya no tengo dolor, puedo dormir. Entonces, claro, esa señora. Va a hablar con el neurólogo y le va a decir, oiga, mire después de un año de pastilla. Y no sé qué... la acupuntura me quitó el dolor. Entonces, son los mismos pacientes los que Le dan esa información A los médicos y los médicos como bien interesante. Entonces, algo están

haciendo estos chicos, les vamos a mandar más pacientes entonces la apertura de los médicos ya formados un poco más viejos ha sido los mismos pacientes que han ido conversando con ellos y les van diciendo, sabe que si funciona.

-¿Y en qué enfermedades dice usted que trabaja más la acupuntura, que sirve más?

14:34 La acupuntura, para toda condición que genere un dolor crónico en general, dolor es dolor. Dentro de lo que tiene más efectividad entonces adentro de eso. Los Dolores de origen músculo esquelético, o sea, una lesión por sobreuso. no sé una tendinitis, por ejemplo. O un pequeño desgarro, Anda súper bien. O artrosis andan muy bien también, EH, artritis reumatoidea. la fibromialgia, también con tratamiento que acá los tratamos de hacer de manera íntegra, medicina integrativa Entonces, no es que solamente por ejemplo lo veamos en acupuntura, sino que. Después de acupuntura, y después va a yoga y después va a educación en naturopatía a ver cómo se alimenta.

15:39 Entonces también dentro de la unidad nos vamos haciendo pasar por diferentes experiencias y que vayan aprendiendo distintas maneras como de autocuidado. Finalmente pasa muchas veces que. llega una persona con mucho dolor, por Ejemplo, la espalda, y la acupuntura le hace bajar la intensidad del dolor. O le maneja el dolor, le controla el dolor para que se empiece a mover. Una vez que controlamos el dolor, vaya a hacer yoga. Y entonces aprende formas de aprender, formas de mover. Y si quieres seguir explorando, que realmente pasa como ya, como quiero más, más podemos educarlo en alimentación o en formas de meditación mientras pasa

- Usted dice que en una parte que le tratan el dolor, pero no necesariamente lo sanan. ¿Cómo es eso?

16:40 En que hay mucho. El el dolor es un fenómeno complejo, el dolor. Es más allá que la lesión o el daño a un tejido cómo de creer como normalmente, como que hay me corto un dedo y me duele, obvio, ya te cortaste un tejido. Pero los procesos de dolor crónico son mucho más complejos que eso e involucran modificaciones a nivel de sistema nervioso central, o sea, modificaciones a niveles neuronales. Cómo se conectan las distintas estructuras del cerebro y esas estructuras del cerebro con, por ejemplo, los órganos O con los distintos miembros o partes de tu cuerpo.

17:29 Entonces hay procesos biológicos que parten como un dolor agudo o bien puntual, no sé ya me duele la rodilla. Pero si ese dolor pasa 3 meses, 6 meses, un año, dos años y no se pasa entonces ese dolor bueno a los 3 meses ya pasa a ser crónico clasificado como crónico. Pero ese dolor empieza a generar cambios en tu estructura neuronal, ahí ocurren fenómenos, por ejemplo, que se llama de sensibilización central por ejemplo la fibromialgia está muy asociada a procesos de sensibilización central, o sea, tu sistema nervioso y el dolor que generalmente el dolor es como para alertarte de algo, es un mecanismo natural.

18:15 Pero en la sensibilización central, tú estás. Tus umbrales están tan bajos que cualquier estímulo pequeño te gatilla el dolor. Un estímulo que normalmente no te debiera generar dolor, pero te genera dolor por qué porque ya generaste cambios en tu sistema nervioso central entonces. el dolor crónico o el fenómeno del dolor, puede estar generado por algún

daño físico, sí, pero también por algún daño emocional. Por ejemplo, puede estar generada por algún trauma. Puede estar potenciado por algún mal hábito, por ejemplo, con la comida, o sea, hay ciertos alimentos que son proinflamatorios, te inflaman y no solamente te inflaman el colon, inflaman en general el cuerpo, las células, entonces tu sistema inmune, y eso también conlleva dolor. Entonces en hay algunos estudios que han establecido que las personas que han tenido traumas en la Infancia, por ejemplo.

19:15 De los Cero a los 7 años, 12 años. Tienen mayor riesgo de desarrollar dolor crónico en la adultez. Solo por el hecho de haber vivido estos traumático que le generó terror, miedo, ansiedad extrema. De adulto tienen altísima probabilidad de desarrollar dolor crónico. El contexto depende mucho en los niveles de estrés, o sea. Personas que ven algo que los puso tensos. Y empiezan a. Generar dolor crónico. Y nadie les pegó, nadie los cortó, o nadie los quemó, solamente vieron algo o escucharon algo, Y ya generaron estos dolores crónicos

20:30 Una encuesta de específica de fibromialgia y a los pacientes que nos mandan de cuidados paliativos oncología, les hacemos dos encuestas específicas en cáncer, una de calidad de vida y una de ansiedad y depresión.

21:00 Entonces, dentro de esas encuestas, está la pregunta de si a usted con el tratamiento ha dejado de tomar medicamentos, por ejemplo, en el caso de oncología para el dolor, para las náuseas o para otros síntomas, y efectivamente se ha visto que no en todos los casos porque sería mentirte decirte todos los casos, pero por lo menos en más del 50% de los casos han disminuido, al menos el consumo de algún tipo de medicamento. Específicamente para el dolor, algunos los han eliminado porque ya no toman medicamentos. Pero en la gran mayoría, al menos lo han disminuido.

21:40 Entonces, claro, eso que percute de manera positiva finalmente, en el resto de sus órganos en su cuerpo. Efectivamente, es como nosotros lo que hacemos acá es como. Tratar de educar a la persona en torno a su proceso de salud enfermedad. Yo, lo llamo así porque no el proceso de su enfermedad. Eso significa. En la primera sesión uno se hace una evaluación bien exhaustiva, digamos, larga de cómo ha ido su sintomatología actual. O sea, una persona que dice, sabes que me mandaron por fibromialgia, o sea, que cuando empezaste con los primeros síntomas de la fibromialgia. Finalmente, esos síntomas no sé, están hace 7 años antes de.

22:25 Bueno, mira si este día me empecé a sentir así así, así y como que me deje estar y al final ya no pude aguantar más y vino el médico. Entre que empezó el síntoma y consultó al médico, pasó hace un año y medio. En ese año y medio por supuesto que el proceso va avanzando en tu cuerpo, va avanzando. Tus células van cambiando, se van adaptando a este nuevo cuerpo. Entonces, de repente claro, la consulta demoró mucho y se empezó a tonificar. Entonces, una vez que identificamos el momento de inicio de los síntomas. Exploramos más hacia atrás todavía a ver cómo estabas en esa etapa de tu vida. ¿Cómo estabas en ese momento? Físicamente, mentalmente, con tu familia, con tu trabajo. En que estaba en la vida. Y si no hay hallazgos ahí, aunque siempre hallazgos, nos vamos. Más atrás todavía. ¿Cómo era la relación con tus viejos?

23:22 Como la relación actual con tu familia, cómo te llevabas antes con tus hermanos. Entonces, esos factores influyen en tu momento actual. Por no porque estén en el pasado, no influyen. El cerebro no conoce de tiempo entonces si tuviste un trauma los 5 años y de adulta ves algo, hueles algo, escuchas algo que te hace recordar ese trauma. El cerebro dispara a todos los neurotransmisores que sintió en ese momento y te vuelve a hacer sentir lo mismo que sentiste. Por eso importante educar a las personas en torno a su proceso, su propio proceso de desarrollo, enfermedad. Cada paciente es único una fibromialgia, una de dos personas tiene el mismo diagnóstico, pero los orígenes de la fibromialgia pueden ser muy distintos. Aunque hay patrones que se van repitiendo. Pero responden a mecanismos distintos.

24:35 Nosotros empezamos acá el 2015 en. Al principio teníamos acupuntura, naturopatía, yoga y homeopatía. Porque empezamos con esas terapias porque son las que están reguladas. Por el Ministerio. Y no ha cambiado mucho en el paso del tiempo como que yoga sigue siendo una de las terapias usadas, la acupuntura ha ido creciendo. Ahora hay más terapeutas haciendo acupuntura y la naturopatía está hecha por la doctora Gutiérrez. La homeopatía ya dejamos de darle porque el médico que le hacía se fue, y no tenemos otra persona que haga homeopatía. Pero nos movemos.

Más o menos en ese ámbito como con yoga, acupuntura, naturopatía y eso

- ¿Y también trabajan con nutricionistas del hospital o no?

25:34 No, porque es una cosa personal. No, no estoy hablando. En nombre de la unidad, pero. Personalmente, siento que tengo ciertos conflictos con los nutri tradicionales. O sea, no es que yo tenga. mal a alguien, pero con el enfoque, por qué viene el paciente, por ejemplo, de oncología. ¿Eh? Y los pacientes preguntan a las nutri, no se oiga, tengo que cambiar algún patrón alimentario. Y no coma de todo. Sabiendo que hoy en día hay estudios que te dicen que no da lo mismo comer de todo.

O sea, la leche no es de lo más sano que se nos ha dicho

No comer mucha carne. Tampoco es muy favorable. Al proceso de cáncer.

26:35 Sobre todo en algunos tipos de cáncer. Entonces, si era un cáncer de estómago, un cáncer de colon y te siguen dando leche. Nosotros aquí. Les sacamos. Entonces ahí tenemos cierto roce Conflicto con los nudos, que no todos, pero de repente. Siguen como con indicaciones antiguas.

### **Transcripción video solo.**

0:17 Nosotros estamos acá en 2015 haciendo medicina integrativa, incluyendo la acupuntura.

0:31 Todo tipo la acupuntura sirve para todo tipo dolor, ya sea crónico o agudo

Y ese dolor puede ser derivado de cualquier otra enfermedad, o sea hay un proceso mental emocional, por ejemplo, la depresión crónica y esa persona puede tener dolor crónico. Entonces también la podemos ver

Sabemos todo tipo de dolor

1:03 No, no, porque en sea al principio sí, pero ya como hemos sido más conocidos y los médicos y los profesionales han visto que los pacientes mejoran muchos parámetros más allá del dolor, entonces estamos recibiendo, por ejemplo, diagnósticos de colon Irritable o diagnóstico, solamente de depresión sin involucrar algún tipo de dolor.

1:26 Entonces, el uso de la medicina China. O la acupuntura en estos casos es mucho más amplia. Pero en este caso es mucho más amplia que el dolor, pero el dolor es lo que mundialmente. Se usa en mayor medida.

1:45 ¿Usted, en qué nivel la consideraría con respecto a los tratamientos médicos? Porque usted me había señalado que está en el último eslabón.

1:57 Sí o sea es mi sensación personal, la sensación personal es que en el modelo biomédico actual y cómo está considerada la medicina integrativa, aún está en pañales.

2:07 Aún está gestando su aceptación dentro de los modelos o dentro de los equipos médicos para hablar como así porque en el hospital y en salud no trabaja en conjunto, hace unos hace un trabajo. En conjunto, los médicos no trabajan aislados, trabajan con los nutricionistas, trabajan con los kinesiólogos trabaja en equipo entonces, la medicina integrativa o nuestra unidad se ha ido posicionando cada vez más dentro de distintos equipos médicos.

2:38 Por ejemplo, el equipo de dolor crónico en donde están los traumatólogos, los reumatólogos, los kinesiólogos. Y estamos nosotros. Entonces, ya estamos siendo considerados dentro de distintos equipos médicos para tratar diferentes condiciones de salud.

-¿Y qué se necesita para que esta unidad tenga mayor importancia? ¿Qué cree usted?

3:00 Yo creo que paciencia, más tiempo y nada, quizás un poco de recursos para expandirnos un poco más, pero yo creo que hemos hecho un trabajo serio, paso a paso y eso nos ha ido consolidando por lo menos acá en el hospital.

3:20 Ahora, a nivel nacional falta mucho todavía porque hay mucho desconocimiento y sobre todo de parte de jefaturas que no conocen. Cómo funciona el modelo 00:03:33

Para la persona que consulta mientras no sepan, no van a poder integrarlos, pero nosotros acá en el hospital ya somos una unidad bien conocida y bien requerida desde la Jefatura, incluso desde dirección, así que al menos sentimos que hemos hecho un buen trabajo acá en el hospital.

3:52 A nosotros nos derivan de todo el Hospital. Si nosotros recibimos pacientes desde cdt, que son consultas más bien ambulatorias y también desde el hospital.

Incluso hospitalizado. A veces nos contactan médicos de pacientes que están en el hospital hospitalizado y nos piden que los vamos a ver, y le hacemos acupuntura en el hospital. Eso también se hace, se hace menos, pero se hace.

4:24 Sí hay. Hay pacientes que han disminuido o sea han eliminado el uso de medicamentos, los menos, pero la gran mayoría al menos ha disminuido en su consumo de Medicamentos para el dolor.

4:40 ¿Y cómo hace usted la ficha, me estoy recuerda que me la mencionó, que cuando llegue el paciente usted las le hace ve por qué viene?

5:00 Una interconsulta. Nosotros siempre trabajamos con interconsulta, no hay una consulta espontánea. De la persona, o sea, la persona tiene que venir derivado de un médico el que lo deriva o la persona la a que le.

5:12 Sugiere al médico ser derivado a la vez que tienes interconsulta, la interconsulta viene con un motivo de consulta principal y ese va a ser la guía para hacer el tratamiento. Entonces, una vez que la persona entra.

5:29 A evaluar serás una anamnesis general occidental con nombre de datos generales, sintomatología como próxima y se le hace una batería de preguntas específicas de Medicina China para evaluar cada 1 de los sistemas u órganos que pudiesen estar involucrados en este proceso de salud y enfermedad

- ¿Y cuándo se le da de alta de esta unidad?

5:53 Yo te diría que nunca.

He ahí los procesos, van a depender del motivo de consulta y también van a depender de lo que busque la persona, entonces es la persona, puede pasar por 10 sesiones de acupuntura y después ir a yoga, y se hacen 12 sesiones de yoga y después de yoga se le puede dar una pausa de, no sé, 6 meses o 7 meses y volver a acupuntura. Es que es necesario o.

6:23 Pasar a otra terapia o volver al médico, entonces nosotros sabemos y entendemos que la complejidad de las personas que llegan acá de repente. No, nos alcanza como para decir ya está de alta, porque bueno, las personas y los cuerpos van en constante cambio, entonces vamos a mejorar ciertos aspectos y van surgiendo otros.

6:46 Entonces yo te diría que no hay como un alta, así como altas y cómo está curado No, pero hay un proceso constante de educación y de sanación para las personas que van pasando acá. Finalmente, no nos desligamos al 100% de todos.

-¿Y por qué este tipo de Medicina no está en los cesfam, me pregunto, en la salud primaria?

7:12 Yo creo que es por falta de financiamiento y falta de conocimiento o desconocimiento, como te digo de parte de la gente que tiene el poder de las decisiones para implementar unidades de medicina integrativa o de medicina china, o lo que sea en los consultorios.

7:32 El Ministerio de Salud ha impulsado hace muchos años políticas públicas en torno a las medicinas complementarias. En ellos tienen, están desarrollando ya, desarrollaron en verdad una guía clínica para el Implementar Unidades de Medicina Integrativa en los sistemas públicos de salud y, específicamente en APS, la atención primaria, o sea, ese manual ya está, ya existe.

7:59 Entonces, si no se han implementado es por falta. De recursos como te digo. El desconocimiento, porque profesionales hay.

8:07 Entonces, un día hablamos con una amiga y claro, una de las brechas, o 1 de los de las dificultades, yo creo que es la parte económica para la gente que hace la terapia para el terapeuta. Como que están las ganas, pero hay que pagarle a la persona que lo haga, entonces ahí caemos en que faltan recursos para pagar a esa persona.

00:08:38

¿Mejoraría la salud de las personas y a largo plazo?

¿Quizás disminuiría también el costo el gasto?

8:48 O sea esa es una de las cosas que nosotros planteamos. En la medida en que nosotros educamos a las personas en torno a su salud y cómo mantener esa salud. Entonces esa persona se va a hacer menos dependiente de un sistema que está diseñado para depender de medicamentos, por ejemplo.

9:09 Entonces nosotros finalmente los educamos en gestionar su propia salud física y emocional. Que cuando tú los educas y los empoderas en eso, por supuesto que van a necesitar menos. Van a sobrecargar menos el sistema.

00:09:24

Por eso mi planteamiento que debiera ir en atención primaria. Pero bueno, el modelo está configurado así y es difícil igual salir de esa de ese modelo, hacemos, hacemos lo mejor que podemos dentro de lo que lo que podemos hacer igual estar acá ha sido yo creo que un gran aporte

9:50 Un gran aporte para el hospital y para la gente que se trata acá en el hospital

10:01 Claro, sí, sí, la medicina al menos. La medicina China tiene un rol preventivo importante que tiene que ver mucho con entender qué necesita tu cuerpo o cuando lo necesita. Qué tipo de ejercicios hacer. Cómo alimentarte que finalmente no es no es diferente a lo que se supone que debe ser la medicina occidental, o sea, obviamente. Y como está configurado el sistema de atención primaria (APS) es preventivo.

Están, se supone que el modelo APS está diseñado para prevenir enfermedades, o sea, la señora va le pesquisan un nivel de azúcar alta, se le diagnostica. Diabetes entonces, a personas debe ser educada para controlar su diabetes, pero lo que pasa es que se tiró diabetes y se le da el medicamento y listo váyase para la casa

11:02 No se le explica por qué se le sube el azúcar o qué cosa le suben el azúcar que puede hacer para bajar esos niveles de azúcar, Qué tipo de ejercicio tiene que hacer, cuáles son los otros factores que le que le afectan o lo mejor se hace. Pero se hace mala, mala manera. No sé, no sé qué está pasando ahí, pero si el sistema de atención primaria,

11:23 Yo creo que uno está cumpliendo el rol que debiera cumplir, por eso se sobrecargan finalmente los otros niveles, o sea, si tenemos una atención primaria colapsada, se va a colapsar el nivel secundario que el hospital. Porque no da respuesta.

El modelo de salud y atención no da respuesta a lo que la gente necesita.

### **Transcripción video con paciente**

0:00:15 Si este dolor muy generalizado estaba como también un poco más focalizado ahora, específicamente en su rodilla, más en la rodilla izquierda.

00:00:18 Entonces, uno usa puntos locales en la zona del dolor. Esa es una forma de hacer acupuntura. Poner aguja en donde duele cultura local.

00:00:21 Y de otra forma. Es acupuntura distal, o sea usar puntos lejanos a la zona del dolor para tratar el mismo dolor y al mismo tiempo que 1 usa agujas para tratar el dolor en la misma zona. Por ejemplo, aquí hay dos agujas de los puntos que sirven para el dolor de rodilla, pero que tienen un efecto más amplio respecto a la configuración Y el proceso de salud, enfermedad y este punto, por ejemplo, sirve.

Para los chinos, dicen, cuando hay humedad interna, acumulación de humedad o del líquido.

00:01:00 Y Mary me decía que tenía la sensación de unas manos hinchaditas, nada como retención de líquidos poco. Entonces, este punto sirve para movilizar líquidos. Este punto sirve para todo problema gastrointestinal, un problema a nivel de sistema digestivo

00:01:14A nivel del sistema digestivo y es un punto que se usa para tonificar o fortalecer, como dice el destino del sistema inmunológico y la sangre y el punto que puse acá en el tobillo es para el riñón.

00:01:27 Es un punto de riñón y el riñón también es un órgano que está involucrado en la circulación de líquidos dentro del cuerpo y estos dos de la guatita son para el colon o sistema los intestinos.

Y el estómago. Hacemos un tratamiento completo, abarcamos el dolor agudo y además la situación como global de una persona.

00:02:03 Y todas las agujas están conectadas. Por ejemplo, todo eso tiene una conexión total.

00:02:26 Las agujas, que están como concentradas en una zona ante caso en una articulación, van a tener efectos en esta zona en esta articulación, principalmente, pero hay otras que tienen estos efectos más generales.

00:02:41Pero lo que hace la acupuntura es mejorar finalmente la la circulación de sangre dentro del sistema y dentro de la zona que estoy pinchando específicamente.

00:02:52Por eso se usan también con el calor porque el calor lo que genera es una vasodilatación, se llega más sangre al músculo y al tejido que estoy tratando. O que está con

dolor y de esa manera trato del tejido y disminuyó la sensación del dolor cada una de estas agujas cuando se ponen y cuando se mueven.

00:03:19 Tienen un efecto a nivel de sistema nervioso central envían una señal. Hasta centros del cerebro, centros superiores del cerebro y estos centros. Superior del cerebro. También hacen una respuesta al cuerpo en general.

6:25 Bueno, ya no habla del tema de la farmacoterapia. Si hay distintos estudios, Primero, contextualizar un poco en el tema de terapias complementarias y alternativas. Cómo decía la OMS, que entre paréntesis acá en Chile el término es medicinas complementarias y prácticas de bienestar en salud.

7:11 Hay terapias que tienen un desarrollo más avanzado como las que tienen que ver con los sistemas médicos. Como medicina China la ayurvédica

7:16 Tienen un cuerpo de investigación, mucho más avanzado porque son también medicinas milenarias, versus otras, como las terapias de arte o el reiki, que son terapias más bien comillas modernas porque se han sistematizado en su cuerpo conocimiento hace menos de 100 años. En el caso del Reiki poquito más de 100, pero no están tan avanzadas como estos sistemas más milenarios.

7:44 Entonces, cuando hablamos de impacto, una farmacoterapia del estrés complementaria que tener ese contexto. Dependiendo del estudio que tú busques, de la disciplina en sí, va a ser el grado de impacto en la farmacoterapia.

8:04 He visto que claro, efectivamente, los pacientes que están en terapias complementarias, en general, requieren menos fármacos. Para el estado de ánimo, la ansiedad. Para los estados depresivos incluso. También, para algunos componentes cardiovasculares.

8:21 Porque hay terapias, que son, cuerpo mente y terapias que tienen que ver con el uso de la energía.

8:28 Cuando las terapias tienen que ver más con lo físico, naturalmente hay un impacto, también la salud física, no solo en la salud mental podríamos decir, sino que me den la salud física entonces. Parámetros cardiovasculares que se pueden ver favorecidos por el ejercicio finalmente. Y por las técnicas meditativas.

9:37 Sí, sí que sí. Es uno de los parámetros que el sistema médico hegemónico, podríamos decir..Es el que tiene para evaluar eficacia de las terapias. Tú sabes que los fármacos son carísimos. Entonces el ahorro farmacoterapia que tú puedes hacer en una institución de salud.

15:45 Absolutamente, mira, esto nace de paradigmas distintos y eso es re importante a la hora de entender estas terapias. Cuando uno separa. A ver estas terapias desde el concepto, digamos de Medicina occidental del modelo habitual que nos movemos en Chile, en occidente. No se logra entender bien, eso es una falla que tienen algunos estudios de investigación que tratan como de occidentalizar una forma de pensar que no viene de acá, que viene de otra parte. O que vienen acá también, pero de siglos muy, muy antiguos no estaba tanto el materialismo tan presente.

16:25 Entonces, importante tener ese contexto a la hora de abordar la situación. A qué voy a que, en estos paradigmas de Medicina complementarias, quizás probablemente lo más importante, es la promoción de salud, más que el tratamiento en sí que también existe. Pero, buscan mucho mantener lo que funciona, comillas, lo que funciona, lo sano, mantenerlo más sano.

16:49 Los puntos que tú tienes comillas, estando bien, esos se alimentan con las terapias complementarias. Más que preocuparme del déficit, fortalezco y potencio los aspectos saludables. Ya entonces, eso es súper central.

17:13 Alimento lo que anda bien y mediante esa forma, también voy a reducir lo que anda mal. Voy a fortalecer tus defensas. Voy a fortalecer tus ganas de vivir, tu sentido de vida, voy a fortalecer tus redes, voy a fortalecer el que te des cuenta de todo lo que tienes. Más allá de lo que no tienes

17:32 Entonces, si la respuesta es sí. Si en el fondo sí yo logro materializar o concretar esta forma de pensar la salud durante largo tiempo, voy a empezar a desarrollar habilidades (interferencia...) un sentido de agradecimiento, de alegría más profunda, más real, no una alegría porque te pasó hoy día, una alegría por estar vivo. Como te decía un sentido de vida y alimentar ese sentido.

Entonces a lo mejor tú vas a tener un diagnóstico tan terrible como el cáncer. Pero tú no vas a perder el sentido del por qué estás acá todavía. Entonces, talvez, te vas a abocar a tu familia, a tus hijos, te vas a abocar a algo que antes no podías hacer querías hacer y ahora quieres hacerlo, le vas a dar un sentido a este dolor a esta incertidumbre del diagnóstico y eso alimenta las terapias complementarias, entonces sí, te fijas. Sí yo estoy en un proceso terapéutico, profundo, mi calidad de vida va a aumentar, no sólo porque ya me siento mejor físicamente, sino también porque lo que yo ya tengo físicamente voy a darle un sentido.

19:05 Del terapeuta, médico digamos de la enfermera del fármaco efectivamente. Esa es una gran diferencia conceptual. Porque las terapias complementarias como ya te comentaba, lo que busca es que el paciente se dé cuenta su herramienta que ya tiene y viene muy de la mano con el enfoque humanista de la psicología. Que surge allá por los años 60 si tú logras meterte un poco en el concepto humanista en la corriente humanista se puede entender mucho mejor este enfoque.

El enfoque humanista que entre paréntesis toma elementos de oriente, ve que esto está pasando allá y llevado por miles de años y comienza a traerlo a occidente. Entonces, sí la cura, y la causa de los problemas está dentro de cada uno, uno es responsable de lo que vive.

Se puede hacer responsable, tomar los elementos que tiene para funcionar y alimentarlo, digamos hacerlos crecer, si es que el paciente así lo quiere.

21:44 Debe regularse, sin duda, porque si no, al momento de atender a alguien, puede haber graves fallas, (ininteligible) pues generar daño con una atención de profesional mal formado. Cosa que también pasa con los profesionales bien formados. Pero hay regulaciones, hay métodos para reducir ese riesgo. Pero todavía se está levantando su recién. Se está empezando a generar.

22:40 Antes, probablemente. Tú habrás escuchado cuando la evidencia estaba dada por la palabra de la abuela o del abuelo o de la gente que más sabía del tema. Al compositor de huesos en el pueblo a nadie le pedía un estudio su evidencia científica, pero todos se iban al compositor de huesos, que mejoraba a la gente. Entonces es otro enfoque, digamos en ese sentido.

23:10 Y podemos extendernos largamente en el tema de los estudios científicos, pero. A mí me parece positivo ese enfoque, si tienes un lado bueno porque te permite mantener cierto grado de exigencia para tomar algo. comillas, es cierto. Pero no por eso lo que no tenga esa evidencia va a ser falso. Dado que los métodos científicos tienen un límite, una limitante que viene del también de una mirada cartesiana de la realidad con la cual tú puedes comulgar o no.

23:52 Gran debate que hay que nuevamente llegamos los paradigmas. Desde donde nos paramos. Del paradigma occidental del materialismo puro y duro que si algo, no se puede demostrar con método científico.

24:05 No es tal no funciona, por tanto, no puedo financiarlo. Hay que incluso tratar de eliminar. Es una mirada científica que, a mi modo de ver, bastante reduccionista y bastante poco científica precisamente porque el pensamiento científico debía estar abierto a lo nuevo y a generarse preguntas tratando de entender la realidad material.

25:00 Pero hay cosas como el reiki no funciona donde tú haces una canalización de la energía universal. Nadie puede ver esa energía. Sin embargo, se puede sentir o muchas personas la pueden sentir. Pero no existe porque no tiene una evidencia tipo a no, eso no se ha hecho un metaanálisis con reiki, no existe. Una mirada científica real siento yo. Lo puedo ver, pero algo pasa que los pacientes se sienten mejor. Por darte un ejemplo entonces, esas dos grandes críticas tanto en la regulación.

25:33 Como en el tema de estudio y bien científicas son debates abiertos donde vas a encontrar posiciones muy radicales tanto en contra como a favor.

25:53 Recordando que para los estudios se debe tener cierta exigencia, calendarizada, control, siendo doble ciego, en fin, tiene cierta metodología. Y ahí fallamos, los que hacemos debe complementar y hay que decirlo, en esa crítica que se hace porque No logrado levantar evidencia que al otro no le convence.

26:30 Levantar estudios de calidad metodológica alta que resista digamos el cuestionamiento del mundo científico. Digamos, clínico tradicional.

26:45 Y ahí hemos fallado, no hemos tenido esa línea de desarrollo tan fuertemente construida, digo, para poder mostrar evidencia. De qué se pasan cambios, sí, que mejora la calidad de vida funciona y que baja el dolor en algunos casos también.

29:45 No, pero literalmente, sobre todo para estas terapias que como te decía, hablamos no tienen un respaldo financiero. Son las más débiles del eslabón.

33:14 Ahí cada cual tendrá su opinión. Yo creo que medicina integrativa la puede hacer cualquier persona que tenga criterio suficiente. El conocimiento, naturalmente para poder

integrar eso es opinión mía y de algunos otros, pero esta discusión todavía está abierta. Y que el Ministerio de Salud decidió eliminar el concepto de medicina integrativa.

33:36 Y explicitada en su documento he incorpora el de Medicina complementaria. Y práctica de bienestar en salud para integrar. Otro tipo de terapias que a veces no corresponde al sistema médico. Como la terapia de arte que no son sistemas médicos.

34:38 Sí, sí, mira lo que he podido ver acá en particular y en otras experiencias hay una mejora en los elementos, como el dolor físico Y de los tratamientos oncológicos, las náuseas, los vómitos, el desgano, el decaimiento general también.

35:25 Tienes que pensar que el cáncer cómo te afecta también a los familiares. La terapia complementaria está muy bien para la angustia, el miedo de los cuidadores.

36:23 Dolor sitúa que si dolor anda bastante bien. También el tema de Del ánimo. Como este sentirse bien.

39:40 Se gasta menos ya de entrada porque las terapias complementarias de su gran mayoría pueden ser aplicable en un formato grupal. Te van a gastar menos, en vez de ver uno por hora, vas a ver al grupo.

Segundo: en general las terapias complementarias no hacen un uso de la tecnología tan marcado como la terapia occidental

40:12 Como las terapias en general. Por lo tanto, abaratan los costos de la implementación. Tú no necesitas por ejemplo una máquina de ejercicio Para poder hacer ejercicio, simplemente tú necesitarás ganas para poder practicar yoga sin ningún implemento como se hacía originalmente o tai chi o lo que tengas.

40:40 Entonces la implementación es mucho más sencilla. Tú puedes usar musicoterapia y comprar los instrumentos una vez que van a durar 5, 6 8, 10 años. Puedes cambiar uno, naturalmente. Pero no necesitas comprar todos. Entonces en términos generales la implementación es mucho más sencilla. Y mucho más Económica digo que la de un sistema médico.

49:56 Entonces los crónicos son igual de eficiente, lo que pasa es que probablemente a ojos del occidental no le va a quitar la enfermedad. Ese paciente también va probablemente necesiten alguna su enfermedad menos medicamento

50:17 Mira esto es más simple que el occidental. Una persona hipertensa pero que está haciendo ejercicio. Empezó a bajar de peso, también mejoró su tolerancia a la insulina y está controlando su presión arterial porque está haciendo ejercicio.

50:35 Esa persona, probablemente usa una pastilla. Va a necesitar media pastilla porque su sistema físico está funcionando mejor a raíz del ejercicio.

**Soledad Pérez Moscoso** (Sicóloga integrativa y paciente medicina integrativa)

2:22¿Usted nos podría especificar qué se entiende por medicina integrativa?

Mira cuando uno habla de Medicina integral y salud integrativa uno se refiere a la combinación de la medicina biomédica o la bien llamada biomedicina o medicina científica alopática con algunas otras tipos de medicinas y ahí no solo medicinas también algunas terapias y ahí vamos a distinguir desde la antropología médica uno distingue lo que son medicinas que son sistemas médicos y sistemas culturales de salud mucho más complejos ya , por ejemplo la biomedicina es un sistema de salud mucho más complejo , el sistema médico chino también es un sistema más complejo.

Un sistema complejo donde hay especialistas en salud dónde hay técnicas de salud, dónde hay una materia médica que se estudia Entonces cuando uno habla medicina integrativa también puede ser la relación de combinación de una medicina como les digo biomédica con un sistema médico o con algunas terapias solamente puede ser por ejemplo con la acupuntura no necesaria ente con el sistema médico chino podría ser con una técnica específica cómo el reiki, las flores de Bach depende mucho. Entonces depende mucho del concepto lo que se va a entender. Lo que por mucho tiempo se habló desde la Organización mundial de la salud, de medicinas complementarias.

4:00 Y cuando se habló de medicinas complementarias también se empezó a trabajar el concepto de prácticas de salud, qué sucede en esto que de alguna manera empieza a ver un sistema medico hegemónico el biomédico en muchos lugares y sobretodo en occidente y por mucho tiempo había sistema o modalidades o prácticas de salud que se mantenían en el tiempo, ya se las prácticas populares de salud, técnicas específicas que se seguían dando, yo creo que es muy importante yo creo de mencionar que comienza a aparecer el tema de las medicinas complementarias.

4:39 La salud integrativa, de alguna manera integra las medicinas complementarias a su propio sistema sin embargo yo creo que sí connotar que es importante connotar que no es lo mismo esta integración de sistemas como con terapias específicas o técnica específica porque nosotros podemos decir que se practica en el país si homeopatía acupuntura, reiki, sinérgica, terapias florales. Yo misma tengo alguna formación en algunas de estas disciplinas.

5:00Pero no es lo mismo un sistema médico de salud o sistema cultural de salud, en el caso nuestro la biomedicina obedece a un sistema cultural mucho más grande, complejo que, en el caso de la medicina china, la medicina indígena. Uno ve la medicina china que es un sistema, que tiene técnicas dentro, prácticas, que obedece a un sistema mayor, que es una forma de ver la salud y la enfermedad. La forma de ver la salud y la enfermedad obedece a una teoría de la salud de cómo nos enfermamos y nos sanamos cada sistema tiene una forma

Y en ese sentido al alero de un sistema médico uno puede usar distintas técnicas, por eso uno puede hacer yoga, sinérgica, puede usar naturopatía, pero no es lo mismo dentro del alero de un sistema médico occidental que usarla como una práctica independiente.

7:00 Se puede integrar como una medicina complementaria al sistema oficial de hecho la gente que practica por ejemplo médico integrativo médico que puede tener una formación en varias técnicas médicas que no son todas biomédicas o una formación como te digo en acupuntura en otras cosas que puede provenir de otro sistema médico pero la gracia que tiene es que va a poder derivar a lo mejor algún paciente a otros tipos de técnicas de salud de sanación o a otro sistema médico de salud. Esa es la gracia de la formación digamos más integral una medicina integrativa un médico integrativo. Puede que la persona sepa de alguno de estos y pueda ejercerlo en su propia profesión, pero también puede ser que derive o conozca otros tipos de medicina complementaria o alternativa.

8:00 También el Ministerio de salud tiene un área de estudio de las medicinas complementarias dónde tienen el mismo problema también, están viendo cuáles se oficializan finalmente y dentro de eso la medicina tradicional china acupuntura específicamente es lo que está más validado por el Ministerio lo que hace es evaluar a los a las personas que han tenido una formación en un instituto de medicina china. No es que no instituto este validado por el Ministerio lo que hace es evaluar a las personas que hacen medicina china, no es que el instituto esté validado. El Ministerio hace un examen a toda la gente que termina su formación en medicina china y darle una acreditación de una persona que está acreditada por ellos para poder hacer acupuntura.

12:00...Nosotros ya tenemos investigación científica de una serie de plantas medicinales ya está en el ministerio tenemos un vademécum, creo que van como más de 40 plantas medicinales y sale su uso y esas ya están comprobados científicamente.

14: 35 Sí lo que pasa es que ahí hay una diferencia importante, nosotros no estamos hablando en este momento cuando hablamos de medicinas complementarias en Chile la apertura no ha sido hablar de un médico tradicional chino. Lo que ha habido es una apertura a la acupuntura cómo una técnica. Entonces no se está buscando igualar de alguna manera los médicos. No es un ataque a la medicina es un complemento a la medicina, por lo tanto, más bien algo que la medicina y la OMS tuvo que reconocer, que ya se estaba usando muchísimo y en el mundo se ha usado muchísimo.

15:20 Entonces este cuestionamiento que se dio en Europa y todavía uno lee textos en internet, muchísimos textos de cuestionamientos. Sin embargo, muchos médicos que usan hace tiempo otras medicinas o otros profesionales de la salud, no necesariamente médicos, le digo kinesiólogos, psicólogos, terapeuta ocupacional que usan otras medicinas como complemento

16:20 Lo que sucede es que la validación de occidente es a través occidente es a través de la investigación científica, me entiendes. Entonces sí es un proceso que muchas veces demora entonces es comprensible que mucha gente dude, etcétera. Sin embargo, eso en otros países y a se abrió, hay otras terapias que están funcionando y ahí uno puede investigar, ver qué

tanto se usan, cuáles son los riesgos y me parece importante que el ministerio haga un control mayor que tiene que ver con lo que es más accesible a la población.

22:30 Sí lo que pasa es que ahí hay que preguntarse también si todo médico le interesa integrarse en esto, porque a lo mejor hay personas que no siendo médicos que pueden hacer algunas técnicas de salud específica con cierto control, me entiende, que tiene que ver con área específica que no necesita ser médico probablemente, me entiende. Pero esa es una discusión que está dando el ministerio de salud.

30:00 Lo que sí se sabe en general es que la mayoría de las medicinas complementarias no usa fármacos y en el caso de la homeopatía están hecho a través fitoterapia o con plantas o con minerales a base, por lo tanto eran de un costo mucho más reducido y es eso sí lo sabemos es cosa de ir a una farmacia y revisarlo, pero también es difícil de comparar porque también los logros en la biomedicina es altísimo en muchas áreas y son distintos son muy diferentes, todo lo que es sicofármacos que es mi línea trabajo es muy es muy difícil compararlo a excepción del hiperycum perforatum que es lo que se usa muchísimo en Alemania que es un antidepresivo.

Yo creo también que hay una creciente demanda en general del uso de medicamentos menos dañino para la salud. Yo creo que es una tendencia que tiene que ver con dónde se degradan los medicamentos. Los medicamentos se degradan generalmente en el hígado y los riñones entonces el abuso muchas veces de esos órganos ya se había visto o había choques de medicamentos en caso de la alopátia. Ustedes saben que la dosis es algo que se prueba, también teníamos como toda una discusión de cuánto hace bien a una persona, no es lo mismo para otra.

costos

31:00 Entonces es muy difícil decirte que yo podría comparar y decir esto es mucho mejor porque le hace mejor que lo otro. Yo creo que la tendencia mundial es a disminuir los costos, a buscar otras medicinas, dado los territorios. nosotros teníamos mucho que las medicinas indígenas se mantuvieron en muchos lugares ya que había dificultad de los sistemas médicos cómo públicos acceder a esos lugares tan lejos. Entonces muchas veces la gente no llegaba a las rondas médicas de los médicos, por lo tanto, lo que la atendía era una partera o un médico tradicional.

### **Experiencia como paciente**

38:10 Yo a los veintitantos años empecé con distintos problemas de cistitis, infecciones urinarias reiteradas, mucho tiempo, años. Yo iba distintos especialistas urólogos, mi ginecólogo me revisó, fui a otro urólogo y estuve tomando distintos medicamentos. me puse a estudiar el tema en general eran antiinflamatorios o tener más o menos vida sexual, mucha gente lo asumía como que la vida sexual venía con eso, venía con infección urinaria. Otra persona me decía no hay que tener prácticas de higiene después de tener relaciones sexuales.

Pero generalmente se tomaba bastante antiinflamatorio, no habiendo una infección específica ya, porque también tuve infecciones, pero en general era muchas veces solo la cistitis. Qué es un mal de muchas mujeres y dentro de todas esas cosas dentro de varios años termine con una inflamación de riñón y fue ya terrible, el dolor lo deben saber las que son mujeres acá y es horrible y ya era permanente como muchos años.

39:17 Bueno terminé estudiando el tema de homeopatía, y ahí empecé a tomar homeopatía y les digo que esos años que vinieron yo no tuve nunca más una cistitis y estuve con un médico naturópata, con un homeópata y estuve tomando mil globulitos en esa época, hice todo un trabajo inmune, todo un trabajo inflamatorio, detox del cuerpo, aprendí muchísimo cómo funcionaba porque el médico me empezó a aplicar a qué razones podía tener la infección o en el caso la cistitis en forma reiterada, porque era más cistitis más que nada, no solamente con el frío a veces sí tenía que ver con el frío, otras veces no.

39:52 Y entonces hice todo un trabajo de investigación conmigo misma también para que se me redujera el dolor, era horrible. Entonces ahí empezó a tomar homeopatía y descubrí que la homeopatía era muy efectiva para eso.

40:00 Lo mismo me pasó con las alergias, tenía mucha alergia me congestionaba un montón tenía veces sinusitis y también lo mismo, me hicieron test cutáneo mil veces, tenía que tomar un antialérgico, la desloratadina o tema de que tuviera que ver con corticoide siempre lo mismo. Yo ya veía la línea que siempre eran corticoides o desloratadina o clorfenamina. Entonces bueno alguna manera, yo ahí también nuevamente empecé a estudiarlo y empecé a tomar homeopatía el Histaminum, luego empecé a tomar otro, empecé a subir mi sistema inmune y ahí empecé a estudiar nuevamente. Y de ahí nunca más nunca más tuve temas de alergia. De repente me da alguna cosa, pero ya sé que tomar.

Me entiende, entonces también aprendí muchos conocimientos a través de otras medicinas al aplicarlo a mí misma, esto tiene que ver con que estaba lejos era efectivo o también en digitopuntura por ejemplo me tocó aprender puntos y yo me sé los puntos específicos cuando me congestiono con algo y puedo identificar una alergia por un alimento o por el polen. Pero eso también tiene que ver con el conocimiento de los años de la práctica y revisar qué es mejor.

41:00 Después tomé un curso de homeopatía en la Knop y ahí pude ver muchos medicamentos y revisar la patología y ver cómo funcionan y ahí. Y ahora también en la práctica acupuntura no estudié acupuntura totalmente pero sí auriculoterapia, entonces ahí también me informé un poco más cómo funciona la medicina china que a mí me interesa mucho derivar conscientemente a otro otros, pero fue mi enfermedad digamos y una vez también tuve un esguince muy fuerte estaba a punto de ir a, estaba en ese momento trabajando en Naciones Unidas, tenía un viaje a Brasil y fue super interesante porque me esguincé el día, fue horrible, estaba con el pie hinchado así, gigante y vino un vecino que el hacía muchas prácticas terapéuticas y me ha puesto agujas por todos lados, por el cuerpo y

en la zona. Bueno que le digo en dos horas yo tenía deshinchado el pie, me dio unas hierbas medicinales y estuve trabajando con eso varios días y listo.

44:20--- cuántos años usted tuvo estos problemas de salud con el sistema urinario y con las alergias

Las alergias, yo las tuve desde niña tenía 10 años, 12 años cuando empecé la pubertad. Pasé una seguidilla de médicos con mi madre, tomé muchísimos antialérgicos, hasta puff. Llegué a tener principio de asma, salbutamol creo en algún minuto usé, para los cuadros agudos y esa la habré detenido por lo menos hasta los veintitantos años, 22 años, y ahí yo ya tenía conocimientos de otros sistemas de salud y ahí fui a ver un homeópata, porque mi mamá no conocía esa medicina sólo conocía a los otros médicos y yo decidí otro médico y yo decidí probar con homeopatía y fue a ver un iriólogo también, que me vio el iris, y ahí empecé a estudiarlo y ahí empecé todo un tratamiento homeopático largo, varios meses, yo creo.

Y de ahí estuve en observación de mí misma varios años de hecho tenía de emergencia una pastilla para la inflamación, alopática que guardado por si acaso porque yo tampoco tenía tanta creencia en esta medicina. Sin embargo, cómo ya me había dado cuenta que eran procesos inflamatorios todas las itis y la mayoría de los médicos que me habían llevado por años en el caso de las cistitis.

Perdón volviendo a las alergias, cuando me habían dado para las alergias en general me habían dado antialérgicos, entonces no había otra cura. A lo mejor en este momento ya hay otra cura puede ser desde lo alopático, puede ser de 30 años atrás, la mía duró muchos años fue desde mi pubertad hasta los veintitantos y de ahí comencé toda una línea de homeopatía y dejé absolutamente todos los alopáticos. Porque además como yo de chica me enfermaba por muchas cosas había tenido anemia entonces cómo que tenía mi sistema inmune bajo me enfermaba de muchas alergias, muchas infecciones, muchos medicamentos.

47:00 Yo creo que también eso me hizo buscar otras formas alternativas en ese momento y después comencé a complementarla. Y en el caso de la cistitis fue a los veintitantos años que, algunos médicos me dijeron que tenía que ver con mi vida sexual. También estaba en las cosas que agravaban, pero yo decía bueno pero que hace uno con una vida sexual activa, entonces ahí noté nuevamente que me daban antiinflamatorio específico o antibiótico específico si tenía infección, pero si no tenía infección era inflamación. Entonces también nuevamente comencé con una revisión, fui a otro homeópata, pero ahí comencé con la naturopatía, y ahí empecé el estudio de las plantas medicinales Y empecé a ver qué cosas sirven de compresa.

51:31No necesariamente disminuí todos los costos por que la homeopatía subió muchísimo en este país, el costo de los medicamentos está carísimo en este país. Lo que sí En el parto hospitalario en casa no podía, ya que era mayor, y tuve mi hijo a los 40 años. También el riesgo era mayor, por lo tanto, me pareció importante cuidar eso. Y de hecho ahí a la matrona y el doctor a la se les olvidó darme medicamentos para el dolor. Entonces fue que no se dieron

cuenta porque yo creo que tenía parto de Navidad, una locura, los saqué de su navidad, así que después de la clínica terminé tomando todo lo que pude natural.

Sí la homeopatía es más barata y si están en casa por supuesto y lo que sí hay que saber las dosis al ministerio tiene el vademécum en internet así que bueno saberlo, pero hay que tomarlo como corresponde con las dosis que corresponde.

62: 00 Hay una línea específica que tiene que ver con las empresas farmacéuticas que estamos en un sistema de occidente, cultural con un sistema económico capitalista donde la medicina se ha vuelto también de alguna manera un producto más de consumo y los medicamentos.

Entonces también tenemos una serie de otros factores que interfieren en la salud interviene mejor en la salud. La salud no solo es un tema del ministerio salud, primero es importante decirle la salud tema de Educación, es un tema de todos y los sistemas culturales de salud como chino indígena lo ve así, como una cosa mucho más compleja en todas las áreas.

Nosotros en occidente por nuestro tipo de pensamiento tendemos a separar los temas educación salud separado como que si no tuviera nada que ver. Cada vez más las nuevas las medicinas más críticas también lo han visto todas las ciencias más críticas ya notan la importancia de integrar los temas de juntar y en ese sentido si la prevención también está en el tema de la biomedicina, lo que sucede es que no se usaba mucho.

Lo que sucede es que la promoción de la salud la idea es darle más fuerza, yo creo que cuando nosotros pensamos en la implementación de las terapias complementarias en la red asistencial, y se está utilizando mucho en atención primaria en promover la salud para que haya más prevención de las enfermedades. Yo creo que se está haciendo. Yo creo que por ahí se está metiendo las medicinas complementarias.

**Víctor Tapia Cornejo** (kinesiólogo, musicoterapeuta)

6:25 Bueno, ya no habla del tema de la farmacoterapia. Si hay distintos estudios, Primero, contextualizar un poco en el tema de terapias complementarias y alternativas. Cómo decía la OMS, que entre paréntesis acá en Chile el término es medicinas complementarias y prácticas de bienestar en salud.

7:11 Hay terapias que tienen un desarrollo más avanzado como las que tienen que ver con los sistemas médicos. Como medicina China la ayurvédica

7:16 Tienen un cuerpo de investigación, mucho más avanzado porque son también medicinas milenarias, versus otras, como las terapias de arte o el reiki, que son terapias más bien comillas modernas porque se han sistematizado en su cuerpo conocimiento hace menos de 100 años. En el caso del Reiki poquito más de 100, pero no están tan avanzadas como estos sistemas más milenarios.

7:44 Entonces, cuando hablamos de impacto, una farmacoterapia del estrés complementaria que tener ese contexto. Dependiendo del estudio que tú busques, de la disciplina en sí, va a ser el grado de impacto en la farmacoterapia.

8:04 He visto que claro, efectivamente, los pacientes que están en terapias complementarias, en general, requieren menos fármacos. Para el estado de ánimo, la ansiedad. Para los estados depresivos incluso. También, para algunos componentes cardiovasculares.

8:21 Porque hay terapias, que son, cuerpo mente y terapias que tienen que ver con el uso de la energía.

8:28 Cuando las terapias tienen que ver más con lo físico, naturalmente hay un impacto, también la salud física, no solo en la salud mental podríamos decir, sino que me den la salud física entonces. Parámetros cardiovasculares que se pueden ver favorecidos por el ejercicio finalmente. Y por las técnicas meditativas.

9:37 Sí, sí que sí. Es uno de los parámetros que el sistema médico hegemónico, podríamos decir. Es el que tiene para evaluar eficacia de las terapias. Tú sabes que los fármacos son carísimos. Entonces el ahorro farmacoterapia que tú puedes hacer en una institución de salud.

15:45 Absolutamente, mira, esto nace de paradigmas distintos y eso es re importante a la hora de entender estas terapias. Cuando uno separa. A ver estas terapias desde el concepto, digamos de Medicina occidental del modelo habitual que nos movemos en Chile, en occidente. No se logra entender bien, eso es una falla que tienen algunos estudios de investigación que tratan como de occidentalizar una forma de pensar que no viene de acá, que viene de otra parte. O que vienen acá también, pero de siglos muy, muy antiguos no estaba tanto el materialismo tan presente.

16:25 Entonces, importante tener ese contexto a la hora de abordar la situación. A qué voy a que, en estos paradigmas de Medicina complementarias, quizás probablemente lo más importante, es la promoción de salud, más que el tratamiento en sí que también existe. Pero, buscan mucho mantener lo que funciona, comillas, lo que funciona, lo sano, mantenerlo más sano.

16:49 Los puntos que tú tienes comillas, estando bien, esos se alimentan con las terapias complementarias. Más que preocuparme del déficit, fortalezco y potencio los aspectos saludables. Ya entonces, eso es súper central.

17:13 Alimento lo que anda bien y mediante esa forma, también voy a reducir lo que anda mal. Voy a fortalecer tus defensas. Voy a fortalecer tus ganas de vivir, tu sentido de vida, voy a fortalecer tus redes, voy a fortalecer el que te des cuenta de todo lo que tienes. Más allá de lo que no tienes

17:32 Entonces, si la respuesta es sí. Si en el fondo sí yo logro materializar o concretar esta forma de pensar la salud durante largo tiempo, voy a empezar a desarrollar habilidades (interferencia) un sentido de agradecimiento, de alegría más profunda, más real, no una

alegría porque te pasó hoy día, una alegría por estar vivo. Como te decía un sentido de vida y alimentar ese sentido.

Entonces a lo mejor tú vas a tener un diagnóstico tan terrible como el cáncer. Pero tú no vas a perder el sentido del por qué estás acá todavía. Entonces, talvez, te vas a abocar a tu familia, a tus hijos, te vas a abocar a algo que antes no podías hacer querías hacer y ahora quieres hacerlo, le vas a dar un sentido a este dolor a esta incertidumbre del diagnóstico y eso alimenta las terapias complementarias, entonces sí, te fijas. Sí yo estoy en un proceso terapéutico, profundo, mi calidad de vida va a aumentar, no sólo porque ya me siento mejor físicamente, sino también porque lo que yo ya tengo físicamente voy a darle un sentido.

19:05 Del terapeuta, médico digamos de la enfermera del fármaco efectivamente. Esa es una gran diferencia conceptual. Porque las terapias complementarias como ya te comentaba, lo que busca es que el paciente se dé cuenta su herramienta que ya tiene y viene muy de la mano con el enfoque humanista de la psicología. Que surge allá por los años 60 si tú logras meterte un poco en el concepto humanista en la corriente humanista se puede entender mucho mejor este enfoque.

El enfoque humanista que entre paréntesis toma elementos de oriente, ve que esto está pasando allá y llevado por miles de años y comienza a traerlo a occidente. Entonces, sí la cura, y la causa de los problemas está dentro de cada uno, uno es responsable de lo que vive.

Se puede hacer responsable, tomar los elementos que tiene para funcionar y alimentarlo, digamos hacerlos crecer, si es que el paciente así lo quiere.

21:44 Debe regularse, sin duda, porque si no, al momento de atender a alguien, puede haber graves fallas, (ininteligible) pues generar daño con una atención de profesional mal formado. Cosa que también pasa con los profesionales bien formados. Pero hay regulaciones, hay métodos para reducir ese riesgo. Pero todavía se está levantando su recién. Se está empezando a generar.

22:40 Antes, probablemente. Tú habrás escuchado cuando la evidencia estaba dada por la palabra de la abuela o del abuelo o de la gente que más sabía del tema. Al compositor de huesos en el pueblo a nadie le pedía un estudio su evidencia científica, pero todos se iban al compositor de huesos, que mejoraba a la gente. Entonces es otro enfoque, digamos en ese sentido.

23:10 Y podemos extendernos largamente en el tema de los estudios científicos, pero. A mí me parece positivo ese enfoque, si tienes un lado bueno porque te permite mantener cierto grado de exigencia para tomar algo. comillas, es cierto. Pero no por eso lo que no tenga esa evidencia va a ser falso. Dado que los métodos científicos tienen un límite, una limitante que viene del también de una mirada cartesiana de la realidad con la cual tú puedes comulgar o no.

23:52 Gran debate que hay que nuevamente llegamos los paradigmas. Desde donde nos paramos. Del paradigma occidental del materialismo puro y duro que si algo, no se puede demostrar con método científico.

24:05 No es tal no funciona, por tanto, no puedo financiarlo. Hay que incluso tratar de eliminar. Es una mirada científica que, a mi modo de ver, bastante reduccionista y bastante poco científica precisamente porque el pensamiento científico debía estar abierto a lo nuevo y a generarse preguntas tratando de entender la realidad material.

25:00 Pero hay cosas como el reiki no funciona donde tú haces una canalización de la energía universal. Nadie puede ver esa energía. Sin embargo, se puede sentir o muchas personas la pueden sentir. Pero no existe porque no tiene una evidencia tipo a no, eso no se ha hecho un metaanálisis con reiki, no existe. Una mirada científica real siento yo. Lo puedo ver, pero algo pasa que los pacientes se sienten mejor. Por darte un ejemplo entonces, esas dos grandes críticas tanto en la regulación.

25:33 Como en el tema de estudio y bien científicas son debates abiertos donde vas a encontrar posiciones muy radicales tanto en contra como a favor.

25:53 Recordando que para los estudios se debe tener cierta exigencia, calendarizada, control, siendo doble ciego, en fin, tiene cierta metodología. Y ahí fallamos, los que hacemos debe complementar y hay que decirlo, en esa crítica que se hace porque No logrado levantar evidencia que al otro no le convence.

26:30 Levantar estudios de calidad metodológica alta que resista digamos el cuestionamiento del mundo científico. Digamos, clínico tradicional.

26:45 Y ahí hemos fallado, no hemos tenido esa línea de desarrollo tan fuertemente construida, digo, para poder mostrar evidencia. De qué se pasan cambios, sí, que mejora la calidad de vida funciona y que baja el dolor en algunos casos también.

29:45 No, pero literalmente, sobre todo para estas terapias que como te decía, hablamos no tienen un respaldo financiero. Son las más débiles del eslabón.

33:14 Ahí cada cual tendrá su opinión. Yo creo que medicina integrativa la puede hacer cualquier persona que tenga criterio suficiente. El conocimiento, naturalmente para poder integrar eso es opinión mía y de algunos otros, pero esta discusión todavía está abierta. Y que el Ministerio de Salud decidió eliminar el concepto de medicina integrativa.

33:36 Y explicitada en su documento he incorpora el de Medicina complementaria. Y práctica de bienestar en salud para integrar. Otro tipo de terapias que a veces no corresponde al sistema médico. Como la terapia de arte que no son sistemas médicos.

34:38 Sí, sí, mira lo que he podido ver acá en particular y en otras experiencias hay una a mejora en los elementos, como el dolor físico Y de los tratamientos oncológicos, las náuseas, los vómitos, el desgano, el decaimiento general también.

35:25 Tienes que pensar que el cáncer como te afecta también a los familiares. La terapia complementaria está muy bien para la angustia, el miedo de los cuidadores.

36:23 Dolor sitúa que si dolor anda bastante bien. También el tema de Del ánimo. Como este sentirse bien.

39:40 Se gasta menos ya de entrada porque las terapias complementarias de su gran mayoría pueden ser aplicable en un formato grupal. Te van a gastar menos, en vez de ver uno por hora, vas a ver al grupo.

Segundo: en general las terapias complementarias no hacen un uso de la tecnología tan marcado como la terapia occidental

40:12 Como las terapias en general. Por lo tanto, abaratan los costos de la implementación. Tú no necesitas por ejemplo una máquina de ejercicio Para poder hacer ejercicio, simplemente tú necesitarás ganas para poder practicar yoga sin ningún implemento como se hacía originalmente o tai chi o lo que tengas.

40:40 Entonces la implementación es mucho más sencilla. Tú puedes usar musicoterapia y comprar los instrumentos una vez que van a durar 5, 6 8, 10 años. Puedes cambiar uno, naturalmente. Pero no necesitas comprar todos. Entonces en términos generales la implementación es mucho más sencilla. Y mucho más Económica digo que la de un sistema médico.

49:56 Entonces los crónicos son Igual de eficiente, lo que pasa es que probablemente a ojos del occidental no le va a quitar la enfermedad. Ese paciente también va probablemente necesiten alguna su enfermedad menos medicamento

50:17 Mira esto es más simple que el occidental. Una persona hipertensa pero que está haciendo ejercicio. Empezó a bajar de peso, también mejoró su tolerancia a la insulina y está controlando su presión arterial porque está haciendo ejercicio.

50:35 Esa persona, probablemente usa una pastilla. Va a necesitar media pastilla porque su sistema físico está funcionando mejor a raíz del ejercicio.

**Nancy Abusada** (químico farmacéutica, jefa de Farmacia Hospital Clínico Universidad de Chile)

0:54 Por lo tanto en el nivel del paciente todo es bajo una prescripción, pero eso no quita que sí hay alto uso de medicamentos acá mismo detrás de una prescripción, entonces le dan para prevenir, si viene un paciente a hospitalizarse es altamente probable que lo primero que le van a dar es un omeprazol, protector gástrico porque va a ir detrás de una terapia de medicamentos, entonces para prevenir el tema gástrico le van a dar algo.

Así que igual es alto el uso de medicamentos, pero sí con prescripción, las dos cosas no son buenas el alto uso de medicamentos, la automedicación pasa a ser obviamente peor y el alto uso con prescripción, porque siendo farmacéutica siempre hay detrás, podría haber, no siempre, un efecto adverso. Entonces uno toma un medicamento para solucionar algo y de paso va a tener que aguantarse lo que le produzca ese medicamento.

1:56 Pero hay situaciones que son inevitables así sea por ejemplo el dolor que tú mismo nombras que hoy día está considerado como un derecho humano. O sea, hoy día es un derecho humano tener un paciente sin dolor y eso va aparejado de medicamentos, si a eso le

sumamos terapias alternativas que puedan hacer a la larga al paciente ir dejando algunos de esa bomba de medicamento, muy bueno, muy bueno.

2:26 pero creo que detrás hay que enseñar a esos mismos pacientes que no todo podría solucionarse con medicamentos. Me entiende o sea uno se queda tranquilo si me tomo la pastilla para el dolor de cabeza, aunque me vengán a hacer un masaje tal vez y me muevan todas las neuronas, mentalmente estoy enseñada a que me tengo que tomar algo para que se me pase, yo creo que eso desde pequeños tienen que ir cambiándonos la mentalidad.

2:50 Y comprobando que todo sirve, porque no todo sirve tampoco, porque de repente ponen una cosita, esto es milagroso, está el efecto placebo obviamente, pero no todo sirve. Entonces es como un conjunto de cosas que van acompañadas a este alto uso de medicamentos.

3:10 Sí por supuesto que no y si es automedicado peor, aunque no sea automedicado igual. Casa de herrero cuchillo de palo o sea yo lo que no tolero es un dolor de cabeza, pero todo lo demás trato de no tomar, no está bien. No sé cómo enseñarle al mundo tomen o no tomen, ojalá automedicarnos, nunca, nunca. Pero para mí uso personal ocupo muy pocos medicamentos.

4:23 Pero claro, no estoy demonizando a los medicamentos, porque por Dios que ha servido, en lo largo de la historia obviamente que sirven, pero también hay que darle la justa medida que, si es posible alternativas, terapias, saber psicológicamente resistir un dolor sin que yo tenga ese acto de tomarme algo, me entiende. Ojalá todo eso ayudaría, de que falta, falta.

6:44 O sea hoy en día están creando medicamentos que, tal vez, son milagros de la ciencia. Así que uno de los items del hospital aparte de los sueldos, porque somos hartos funcionarios es en medicamentos, insumos y todo ese tipo de productos que se requieren mantener a los pacientes y eso. La parte gasto, en general, es en abastecimiento donde se ve esa parte.

7:30 ¿Entonces usted estaría de acuerdo que se pudiera bajar el con su medicación?

Si hay un respaldo de cómo mantener al paciente con una terapia que le funcione Y que él se sienta bien, por supuesto que sí. O sea, Obviamente que sí, sí hay algo que detrás le pueda ayudar me entiendo. O sea, yo no soy de la idea tampoco de engañarlo que no, muévase la orejita así que se le va a pasar el dolor, así que deje de tomar esto y el paciente igual, si estamos hablando de dolor y de cualquier terapia interna por ejemplo si hay un tratamiento antibiótico. O sea, pienso que esos tratamientos difícilmente son reemplazables por terapias externas,

8:00 Lo que uno puede evitar es que la persona se infecte y de ahí uno puede sumar que promueva la inmunidad, el sistema inmune, entonces no le va a venir una infección, si hay una infección declarada, difícilmente tú me vas a venir a ofrecer una terapia alternativa para esa infección se entiende, hay casos y casos.

8:40 Yo sí soy de la idea que se disminuya siempre y cuando haya un respaldo y que el paciente realmente se vaya recuperando. Claro que esas terapias se han analizadas, estudiadas.

Sí de hecho la acupuntura, aquí nosotros tenemos, que es una de las terapias alternativas grandemente demostradas y se ha visto en pacientes que están con problemas físicos dolores problemas metabólicos muchas veces y paralelo a su tratamiento se le hace acupuntura y se ha visto en algunos casos que han ido disminuyendo, pero son cosas así bien serias.

9:30 Porque uno tiene en frente un paciente y uno no quiere dañar al paciente con medicamentos, pero los medicamentos muchas veces dañan, pero tampoco queremos hacernos nos lesos. Y darle cualquier cosa, entonces esta cuestión debe ser responsable de ambos lados.

El farmacéutico que ve por ejemplo las interacciones y lo asesora mucho en cuanto a las terapias de medicamentos y eso existe también en Chile y existe en el hospital también. Estamos en vía de aumento, generalmente son farmacéuticos clínicos y que están, por ejemplo, en este hospital tenemos como cuatro, que están al lado del paciente arriba en los servicios, apoyando las terapias...Si el médico le da algún medicamento, el químico farmacéutico revisa si hay una interacción con los otros que está tomando y le recomienda el doctor mire sabe que este podría ser y el médico generalmente acepta la recomendación porque son de los especialistas en medicamentos, entiendes.

11:48 Si se hace se hace y la parte médica, agradece mucho ese asesoramiento, porque obviamente ellos son los que saben del tema. Nosotros aquí en la parte asistencial estamos desde acá de la farmacia y en general, apoyamos las terapias desde el punto de vista, porque nosotros acá no vemos al paciente. El paciente está arriba acostado, entonces por otro camino apoyamos las terapias y alguna alternativa de medicamentos, si vemos que hay medicamentos que dañan al riñon. Le podemos ofrecer al médico otro así. Pero siempre en la medida que se puede se apoya.

Estos son los farmacéuticos clínicos, están cada vez en más hospitales farmacéuticos clínicos. No sé en cuántos hospitales hay, pero sé que hay más porque se requiere esta parte de apoyo. La parte de medicamentos.

¿Usted sabe cuáles son los medicamentos que más se utilizan en este hospital?

12:00 Claramente que sí, tipo de medicamentos como el omeprazol, por ejemplo, que es un protector gástrico, un inhibidor de la bomba de protones, medicamentos analgésicos tipo paracetamol en pacientes con dolor o inyectable antiinflamatorio tipo ketoprofeno también se usa. Antibióticos, especialmente, muchas veces para tratamientos y otras para profilaxis cuando un paciente entra a una cirugía, le dan un tratamiento antibiótico, previo para evitar infecciones. Suero se usan bastante, para diluir, preparar e hidratar a los pacientes. En algunos casos, podría ser la insulina, eso en términos generales y analgésico aparte del paracetamol y el ketoprofeno se usa la dipirona también. Eso básicamente sí.

## Pacientes Salud mental

### Georgina Fuentes

01:03 Por una si situación psicológica. un engaño de mi marido y como separación y. El maltrato

Maltrato psicológico, mucho y maltrato a veces verbal y maltrato de puño, no siempre, pero sí.

¿Ya, y usted hace cuánto tiempo llego a hacer terapia ahí?

Llevo como 20 años siendo terapias, ahí no tanto, pero mi Nieto tiene 1 de mis nietos, tiene ya 19 años. Y en ese tiempo tendría unos 3 años.

Ahora tengo un Nieto de 10. ya va para luego 11. Él todavía no nació. Buen día. Yo empecé en las terapias en el 2011 parece que fue. Empecé con las terapias.

Ya en el 2011, entonces. Empecé con chi Kung, soy monitoreo de salud, ahí también como de 2014-2011 -12.

02:27 Yo creo que en el 2013 porque yo desde el principio quise participar en monitoras, pero yo estaba. Tenía una tienda entrando, entonces no podía dedicarme. Comprometerme con reuniones.

¿Y a usted, qué cambios le ha traído hacer este tipo de terapia? ¿El chi Kung, por ejemplo?La pintura.

2:57 Muchos cambios demasiados. Aprender a amarse uno mismo a quererse, a saber, que hay límites que uno no puede dejar que la familia le pase por encima, aunque sean hijos, aunque sea esposo, tener tiempo para uno y aprenderá a poner orden en la vida, saber que tengo momentos de descanso y si algo no me gusta decirlo.

Muchas cosas y la salud, que es lo principal.

-----Y usted antes tomaba remedios para sus problemas de salud mental. O no llegó a tomar.

Era un bueno del doctor me dijeron que era lógico que después de una separación o de una cosa porque yo tuve igual, muchas pérdidas en ese tiempo murieron mi abuela, mi tía y mi madre, mi hermana y yo no, no tuve un papá presente. Pero también había fallecido después que llegué en el 91 aparece que falleció el.

Y mi madre murió en el 2011 murió mi mamá. Pero antes de eso, había fallecido mi tía, que fue como mi madre, porque igual ella me crió, mi abuela.

Y después de mi mamá, como a los cuatro o 5 años, murió mi hermana. Mi única hermana, porque no tenía otra hermana.

4:41 Aparte, ya yo había tenido una separación anterior, había dejado los hijos.

4:46 Entonces lo había dejado con el papá. porque también me involucré un poco en política y entonces no podía reclamarlos mucho y que ahí me fui al sur de ahí volví. Entonces todas esas cosas me conllevaron a tener un desorden emocional y psicológico.

Era solo psicológico, no era físico, no tuvo nunca algo. Hay gente que le da fibromialgia, por ejemplo. Usted no tuvo nada físico, solo psicológico.

Tuve el colon mal, tenía una gastritis bastante severa. Sufria un poco de la vesícula. Igual, como tenía tantas cosas que hacer criar mis hijos, educarlos y todo eso que no me di tiempo para mí. Pienso que. Igual había hartos temas ahí

Muchas veces lo pesado, pero no sé en qué momento, sin que en algunos momentos mi madre estuvo bien después se echó a vender después.

06:09 Vinieron otro tipo de problemas y de pronto, cuando pasé como toda esta vorágine y dije yo pienso, bueno.

6:20 ¿Cuál fue el punto preciso del cual él falle? O empezó todo esto y bueno, creo que a toda persona o a todo ser humano le pasa lo mismo se van acumulando cosas y uno la va tomando como algo cotidiano, total ya se te murió la mamá sufres. Pero tú sabes que es como la ley de la vida porque tenía una enfermedad gravísima, súper complicado cáncer al ano y esas cosas

y los problemas familiares o los problemas con los niños que pelean o que no sé qué o qué. Tu marido llegó tarde, trabajo que no esté, pero uno va diciendo, bueno, son como como que no despiertas y como que estás ahí y no te das cuenta solamente cuando ya pasa todo eso y deja, ya viene tu tranquilidad.

7:40 Una cosa llevó a la otra convocó en este desorden emocional. Y todo, quizá porque uno entiende después que uno como que Presiente las cosas o quizá la gente sabe que está mal. Pero uno bueno no pone atención en eso y de ahí, obviamente vienen las enfermedades. Pero yo, como te digo, yo no le hacía caso. Me acuerdo que en ese tiempo también tuve hipotiroidismo.

8:17 Claro y estuve muy delgada, muy delgada. Yo nunca he sido muy delgada, excepto cuando chica entonces estuve muy, muy delgada, la ropa mía tampoco me di cuenta, de repente empecé a darme cuenta que la ropa me nadaba no más ahí.

8:32 Después me recuperé incluso y ya después no se fue esa enfermedad entonces tampoco. Lo que sí los doctores me llevaban un chequeo anual o mensual. No me acuerdo y cada cierto, cada dos parece que era o algo así. Yo iba al hospital con un doctor especialista que me veía y me tenía siempre vigilar los senos, toda esa cosa.

9:22 De ahí llegó chikung yo no quería, en realidad no me llevaba como bien con la psicóloga, no por un tema de yo voy a estar loca, si no que para mi entender yo cachaba que como que no daba mucho resultado chikung.

10:29 Sí, Eso ahí, ahí yo bueno, no solamente yo, un montón de gente se recuperaba, pero la recuperación es lenta, tú tienes que dedicar el tiempo, tienes que ir, tienes que hablar contigo

mismo y decir, yo quiero mejorar y yo quiero estar bien y voy a seguir este método porque me va, me va a ser bien.

Y poner atención también por si está haciendo bien, si le está haciendo bien a las personas que están a tu alrededor, entonces ahí tú puedes también evaluar. Me está haciendo bien.

¿Y cuánto se demoró usted en que en que ya se sintiera mejor haciendo la terapia allí complementaria?

11:18 Yo creo que casi desde un primer momento porque ya había gente con problemas parecidos a los míos ya podía conversar con otras personas.

11:38 Y entonces, cuando se llama entonces, tú te empieza a sentir como interpretada ya no te sientes como ay, yo estoy sola en un rincón y todo el mundo contra mí, Sino que te estás sintiendo como acompañada con cosas que a todos nos pasa, si a veces nos pasa con los maridos, con los hijos, a veces porque la mamá se murió, y entonces llevas una pena

12:04 Entonces tú empiezas a querer salir a estar bien y un día después de no sé, bueno, así 6 años de llevar, me acuerdo, haberme parado frente a mi profesor, y haberle dicho, estábamos conversando algo y riéndome, entonces yo le pedí la palabra y le dije, Profe, sabe lo que más siento haber estado tanto tiempo en sufrimiento y no haber estado disfrutando. Ahora sigo con tai chi también es como una imposición a mí misma porque razones, porque es una.

12:53 Que te empodera porque te hace pensar en ti, en que tú tienes la capacidad de mejorarte, en que te puedes concentrar en en ti. En que tienes que aprender la paciencia en que tienes que aprender que las cosas no se solucionan de un día para otro y que tú tienes el poder.

De caer en él desespero. O tienes el poder de ti misma de estar mejor, entonces yo el año pasado tuve un bajón bien fuerte.

Hasta que un día dije yo no, no puedo seguir acá, yo no voy a estar en una pieza, metida por el resto de mi vida, yo voy a salir y voy a buscar en los métodos que me sirvan.

eso el tai chi es una concentración en ti mismo, yo ayer te decía entonces, qué es lo que pasa yo al mover mi brazo, yo lo puedo hacer así, no lo puedo hacer así, pero cuando yo lo hago así. O cuando yo muevo mi cuerpo como un como un bamboleo de hojas de árbol loco 15:40 inentendible.

Como que es lo que hago, trabajo mi mente porque tengo que hacer que mi brazo funcione así, entiendes con suavidad, pero eso lo manejo con mi mente.

15:52 Poner la de cierta posición, eso te hace que tú mente tanto, el hemisferio derecho como el hemisferio izquierdo estén trabajando contigo y tú te tienes y la respiración, entonces también la música siempre es una música muy suave.

20:00Entonces por eso le digo yo aquí entonces, entonces qué es lo que pasa. Es que mi doctor me dijo, Bueno, esto es entendible, me dijo porque es un duelo fuerte. Sobre los dos duelos más fuertes que están con como contemplado.

En fin, como de la separación y el de la muerte de alguien querido, así como muy cercano, incluso porque mi marido, como andaba con otra entonces me quería como encerrar como loca.

Entonces, pasa de que yo le dije al psiquiatra, quizás más fue por eso entonces me dijo que no, que no podía ser, que él si yo le daba permiso juntaba a 3 psiquiatras y metían preso a él porque resulta que yo mi mente estaba lo más normal, sino que era un desorden psicológico por la pena.

21:00 De haber cambiamos mi mundo, o sea, tú es como, bueno, yo creo que a todos nos pasa, pero cuando tú llevas un matrimonio de varios años y de repente estás como demasiad imbuido en ello es como si te tiraran el tapete y te queda y que hago yo ahora allá a donde voy se terminó mi vida.

Cómo voy a quedar donde voy a ir tengo cincuenta y tantos años, tengo que empezar de nuevo, entonces como que tu mente te empieza a jugar en esa, en esa onda que es como que se te termina todo y tienes que empezar de nuevo, entonces son demasiadas cosas que hay, como en el aire y uno que ya está tan acostumbrada, a lo mejor tu matrimonio no es muy bueno y tú lo sabes, pero si estás hacia cada dentro de este mundo y cuando pierdes eso.

22:00 Te quedas como en el aire. Y qué bueno que te pasa eso, porque después de eso te das cuenta que todo no es para siempre todo cambia y hoy día que tenemos un nuevo pensamiento. Con más razón entonces.

23:10 No, no tome nunca los medicamentos. excepto a veces, cuando ya era mucho que no podía dormir noche y noche. O dormir un poco. Entonces ahí me tomaba 1, pero no me tomaban. Rara vez cuando me quise suicidar ahí me tomé un poco más.

Pero, en fin, pero en general me tomaba una mitad de una mitad o una mitad, porque era muy.

26:36 Oh, sí, un poco antes, porque yo llegué a la terapia, llevaba remedio, pero yo por eso yo no quise ir más, ni el psiquiatra ni a la psicóloga.

Entonces la misma psicóloga me dijo entonces vaya a Chikung.

26:50Y esos intentos el intento que tuvo de suicidio fue antes del chi Kung.

28:50Eso no por nosotros hacíamos ejercicios, salíamos de paseo, almorzábamos juntos. Nos tomamos un vinito, hacíamos fiesta, celebramos cosas. Él no nos imponía un pensamiento, él nos entregaba una sabiduría.

-¿Y cómo se llamaba el profesor?

29:00El Robinson Pradenas Fuentes

30:00 No nos hubiésemos ido nunca. O lo hubiésemos hecho, en un lugar más amplio, pero bueno, era lo que había y había que aceptarlo y bueno, no solamente yo mejoré. Ayer le contaba que llegaban personas con los brazos caídos, personas usando muletas, personas con diferentes. Con fibromialgia teníamos muchas personas.

31:00 Maravilloso porque me hacía sentir el cuerpo liviano. E era, no sé, pero sentía yo como que y él siempre decía chiquillas piensen en las cosas, porque la mente es creadora, ustedes pidan un deseo y se les va, lo van a lograr, sea van a lograrlo, ustedes son mágicas, el ser humano es mágico, puede hacer lo que quiera, puede mejora, puede respirar.

## **Silvana Romero**

0:24 Me dieron un diagnóstico de. Ay, cómo se llamaba delirio de persecución. Una cosa así me dijo el psiquiatra. Yo imaginaba que la gente me quería hacer daño

1:32 De este año, al momento que empecé a ir a Putaendo mi mamá había visto que habían unos talleres que a la gente la enviaban, y preguntamos en el Ces fam de las Acacias y ellos nos dijeron que en San Martín en el centro Ser, ahí era donde atendían con talleres y cosas así. Y ahí empecé a ir.

¿Y usted siente que hay una diferencia antes de entrar a los talleres y ahora que está realizándolos siente la diferencia con usted?

3:00 Sí, al tiro, yo cuando empecé a la semana siguiente ya él podía hablar más del asunto. Podía hablar con mi mamá, me emocio un poquito. Ay, si podía hablar con otras personas.

3:28 Yo me di cuenta el tiro a la semana que ya pensaba en otras cosas, pensaba en mí, pensaba en los proyectos, las cosas que no nos estaban enseñando hacía yoga aquí en mi casa.

Tai chi también hacía que la casa practicaba lo que el profesor nos enseñaba y mindfulness igual, porque mindfulness nos enseñan un poco como a conectarse con las manualidades y a mí me encanta lo que es manualidades. Entonces eso me ayudó harto a uno a soltarse a pensar en otras cosas.

¿Y usted por su tratamiento tiene que consumir medicamentos?

04:12 Sí, sí, para dormir, para dormir siempre me han primero eran 3, uno para uno el apetito y para dormir y el otro parece que era como para estar tranquila.

04:26 Y ahora tomo dos que son para dormir y uno que me da como ánimo porque como en como que en agosto estuvo un poco como bajoneada.

5:11 Claro, porque con los talleres, me animo, me organizo. Mañana me toca esto, tengo que llevar este material. En yoga, me hice una unas pantuflas para hacer yoga. Y llevamos nuestra mantita, por ejemplo, en Tai Chi. También lo que los ejercicios los prácticos aquí en la casa.

06:02 Ya, yo siento que me ha servido bastante porque puedo hablar con mi mamá, puedo hablar de cosas que me han pasado de cosas del pasado. Acerca de lo que me paso por todo lo que me pasó en ese trabajo, donde estuve entonces ya me siento más tranquila.

8:02 Claro, porque psicológicamente claro, porque yo empecé a sentir que allá me querían hacer daño a unas personas. Y comencé a imaginar cosas, sentía voces. Y fue bastante fuerte.

8:24 En hora en el norte en una frutícola. Entonces estaba sola en un lugar y de ahí las personas, y era cerca de una población un poco peligrosa y me comenzó a dar el miedo. Y el miedo me hizo el tener descontrolarme, no, no podía dormir, no podía, no podía salir a trabajar, llamaron a mi familia y mi hermano me fue a buscar.

9:12 Ahora, pensando con el tiempo, los días, cuando voy al psicólogo y el psiquiatra y todo esto de los talleres. Yo de repente pienso y habló con mi mamá y le digo que yo creo que lo qué me gatilló todo eso fue el miedo.

9:42 A mi familia, miedo hacia mí, que me hicieran algo a mí, eso me llevó a que me descontrolara, no podía razonar. No podía, cómo decirle no, no podía razonar, en realidad es la palabra. Porque ni siquiera llamé a mi familia, a mí me la llamó mi jefa mi familia.

10:28 Entonces, yo creo que todas esas cosas y el miedo que estaba sola en un lugar alejado son a 11 horas de acá de San Felipe. Había viajado dos veces, estuve trabajando prácticamente cuatro meses de marzo. Pero yo estaba ya de antes allá porque me iba al packing.

11:35 Yo creo que fue eso, Lo que hablamos con el profesor de Taichi el otro día de los miedos, de los sentimientos de alegría, como todo eso y todos esos sentimientos que te llevan al a los extremos.

12:26 Claro, no podía viajar, tenía que dejar de hacer turnos extra.

13:05 Y bueno, lo conversaba con mi mamá, pero no es lo mismo que he trabajado hablarlo con otras personas y cuando yo llegué a los talleres de mindfulness, ahí fue cuando yo expresé un poco lo que me pasaba.

15:18 En ese sentido, yo siempre he sido buena para conversar. Ya, pero con otras personas como que un poco igual 1 se. Por ejemplo, al decir tú que de repente está ahí. No es que el psicólogo como que la gente a veces te mira como raro. Entonces, yo como que al ir a los talleres y conversar y ver que hay otras personas que también tienen problemas.

16:48 O quizás poder un poco más hablar de acerca del problema y también hablarlo con uno misma. Porque este tiempo me he dado cuenta de eso que como que me he conectado más conmigo.

18:29 Trato de seguir haciéndolo en la casa. A mí me gusta mucho lo que el tejido en Crochet, entonces voy a ir entreteniéndome.

29:06 Claro como dividan y yo soy canapé, huevo. El otro día estuvimos en un taller que ahora hace poco me metí al taller de huerto y eso hablamos que ya está invitando, no se siente acogida al estar participando en otro taller Y genial, pues ya te saludan, así como una amiga Hola, Sra. Silvana, ¿cómo está? Buenos días, buenas tardes. O sea, es súper bonito eso que te acojan, que te inviten.

## **Pacientes dolor crónico**

### **Clara Sanhuesa**

#### **Primera parte**

0:32 Derivada del autor izquierdo, la doctora Izquierdo es la doctora Verónica Izquierdo, la doctora neurológica es neuróloga, ella me diagnosticó en el año 2017 Miastenia Gravis.

1:10 Que es una enfermedad que trata la musculatura, la musculatura, se va muriendo. Se caen los ojos porque los ojos son músculos. Y gracias a Dios salí de esa crisis en un año 7 meses salí de la crisis, poco sale, pero yo salí.

Y anterior a eso hacen aproximadamente 9 años que tengo fibromialgia. Y tengo asma y tengo 3 pólipos entre el riñón y el pulmón. Y tengo una depresión severa.

-¿Ya y la doctora la envió por esa enfermedad o en general, por todo lo que usted dijo?

Por todo. Todo mucho por firme hacia por miastenia, porque la miastenia no permite dormir. Y la fibromialgia son Dolores espantosos.

2:00 Y la depresión, que es una pena que llevo yo que no la he podido trabajar de buena manera.

Que llevo muchos.

2:50 No dejemos yo crónico los pulmones, a mí me iban a operar el timo por la miastenia el timo es este. Este es el timo entonces, como un murciélago, estimó hasta aquí. Eso me lo iban a sacar y ahí me encontraron. Los pólipos entre el riñón, el pulmón, situación.

Fue terrible, fue para mí.

Y el vivir sola mucho más, porque como te comentaba anteriormente ello o mi hermano, viviendo en una pieza en donde nadie le iba a robar, nadie le iba a entrar a robar no quiso venir a ayudarme y eso en mi casa, donde él ha vivido donde yo le daba apoyo en todo entonces eso es como doloroso

7:0 Y eso es lo que estoy tratando ahora con esta medicina alternativa el dolor, la pena.

Ah, no, la depresión tiene, tengo muchos años. 92 entonces, 94 comenzó en Antofagasta. Y yo me sentía muy mal. Porque no podía dormir de noche. Entonces fui a ver a un neurólogo que fue el Dr. Caballero.

8:40 Este señor era muy bueno, era una eminencia en personas con problemas de esquizofrenia. Entonces yo lo encontré como muy bueno, como neurólogo, porque yo pensaba que siquiatria era para los locos. Y yo pensaba que no estaba loca. Pero si estaba enferma. Entonces él me trató un tiempo y me dijo, Sabes que yo no te puedo seguir ayudando

Tú tienes que ir a un psiquiatra y tienes que ir a un psicólogo. Entonces, de ahí en adelante me trate con el doctor Hidelic (no se entiende) que es eminencia en psiquiatria.

Fue tratada. Depresión que, de alguna, que diagnosticó depresión severa con dolores crónicos.

- ¿Y eso también tiene relación con lo que le diagnóstico la neuróloga ahora?

9:36 Absolutamente, porque lo que pasa a ver qué. Mi los Dolores, las penas, las pérdidas. Te hacen

Sentir mucho dolor, miedo, ausencia y eso te provoca tanto el dolor y es tanto mi llanto y donde vivo sola. mi pena yo l induje hacia adentro y eso fue lo que te va enfermado y.

10:17Y mi depresión se agudizó mucho y fue así como me separé, el psiquiatra me separo de mi marido.

2:34 Miastenia Gravis.

- ¿Ya y que significa eso en usted? Por ejemplo, ¿Cómo se manifiesta?

Yo recuerdo que en el año 2017 el 16 de septiembre. Yo me iba a mi trabajo.

Y ves la micro y sentía un dolor muy grande de cabeza y me encuentro con una señora amiga, la señora Mariana, lejos era Mariana.

Voy a mi trabajo, le dije, no, no. No soporto este dolor de cabeza. Y me dolía mucho la cabeza, pero mucho, mucho, mucho, mucho, mucho.

Y vamos a llegar ahí a las Mercedes, al metro, me bajo. Y cada vez de agudizaba más el dolor de cabeza me subí al metro y veía toda la gente como todo raro como que se iba y volvía llegamos al metro agrícola. Que era donde yo trabajaba udla deportivo.

Que estaba trasladándose allí al estadio nacional. Entonces, ahí trabajaba yo en ese tiempo y tenía que caminar como estaba cerrado en la entrada que era inicialmente la entrada por Vicuña Mackenna. Entonces tuve que dar una vuelta completa. Para llegar allá lo único que recuerdo que yo me bajé del metro. Y se me movieron las líneas amarillas de las escaleras.

Y tenía las líneas amarillas. Se me movían, se me subían se me bajaban. Entonces empecé como que me iba a caer. Me fui, camine por inercia y se me levantaba las calles, me levantaba la así y no veía muy bien y lo único que recuerdo que llegué a mi trabajo y le dije a mi

compañero yo no me puedo quedar, me estoy muriendo, Necesito avisarme, necesito que avise que estoy muy mal, le dije yo

15:20 Me sentía muy mal, muy mal. Yo sentía que me estaba muriendo, eso sentía yo al lado, había un consultorio, fui y no me pudieron ayudar y no me hicieron nada.

19:09 La doctora Izquierdo me dijo que, bueno, que te vas a ir súper bien, te vas a recuperar completamente, vas a ir. La verdad es que no tenía problemas en el colon. Solamente sigo teniendo el problema de que tengo muchos gases y quería ver de qué se trataba. Y este señor a quien yo le encontré una cara muy extraña al doctor Sánchez

19:55 Y me dijo que me iba a hacerme una colonoscopia y cuando me la hizo, yo sentí todo como me rompió por dentro, yo sentí como me rompía por dentro, yo lloraba, yo gritaba. Y él nunca dejó de romperme el intestino nunca. Y las mujeres me sostenían dos mujeres que todavía existen y ahora son delgadas. Que todavía trabajan en el Sótano del Río y esas dos mujeres sostenían mis piernas, sostenían mi cuerpo.

Y en una colonoscopia, yo me la hice con el doctor Royal, no tuve necesidad, que nadie me tomaran aquí, nadie me sujetara y ellas me sujetaron, entonces no, ahí es la incoherencia de lo que sucedió ahí.

4:13 Acá en la medicina complementaria se trabaja mucho el dolor, la pena, los miedos. Y con eso que yo, recién al integrarme a la medicina. He recibido mucha comprensión. La gente que estamos ahí, que estamos muy carentes La fibromialgia creo que nos lleva mucho a llegar ahí. Creo que el dolor de la fibromialgia una de las cosas que trabaja realmente el punto de la medicina se enfoca ahí para mí se enfoca en mis dos enfermedades crónicas que son más digamos más fuertes.

25:50 A mí recién ayer me colocaron inyecciones. Y me hicieron cómo se llaman estas cosas y me sacaron el aire guau, y de verdad que se nota.

Es una cosa que se nota en el cuerpo cuando te colocas las inyecciones y las ventosas es una cosa de verdad que las agujas, claro, las agujas. Si las agujas me paralizaron a mí el pie izquierdo, la mano derecha.

Me dolió mucho la de la cabeza, aquí está, qué me colocaron aquí a este lado. Me dolió mucho.

Pero la enfermera ella es muy amorosa, la señorita Patricia.

Empecé hace dos meses. Estoy es que es un proceso la acupuntura. No es una cosa que a ti tu entras y te van a tratar de inmediato. Tan así no, es un proceso, es un estudio completo Porque primero es como el diagnóstico y después la enfermera tuvo la necesidad nuevamente.

Y no me hizo las preguntas no me hizo un cuestionario en donde poder saber, tal vez el cuestionario la doctora lo dejó, pero no fue de su totalidad para la para el cuestionario que me mandó la enfermera porque la enfermera me mando otro cuestionario y cuando yo lo respondí le pareció a la enfermera.

Que no era adecuado el día lunes colocarme las inyecciones (se refiere a las agujas) y las ventosas, porque había muchas cosas por saber.

36:14 Porque nosotras hemos vivido muchas carencias. Yo he escuchado, escuchaba las personas ahí. Y la verdad que ahí van hartas personas están carentes, de cosas que a uno no nos ha pasado.

Pero uno piensa que uno no más ha sufrido y la verdad es que somos, somos todos en este mundo somos un pasar y tenemos que aprender lo que pasa es que no tenemos herramientas, nuestros padres no nos entregaron las herramientas suficientes como para poder sobrellevar todo este tipo de carencias. Ellas nos dan las herramientas para poder seguir adelante.

Libros estamos comprando un libro del miedo.

38:00 Porque también nos hacen seminarios grupales, nosotros vamos a las reuniones, yo le llamo seminarios grupales en donde nosotros trabajamos. Con una pantalla en donde la terapeuta nos enseña muchas cosas y en donde en forma grupal hablamos.

Lo que nosotros pensamos de las situaciones que nos colocan ahí. Eso nos ha llevado a entender muchas cosas a todas. A todo, hay personas más avanzadas y hay otras que estamos recientemente. Las personas que tienen más avances son personas que ya también han tenido entrevistas con el diario las han entrevistado, pero yo creo que.

39:26 La medicina alternativa es una medicina alternativa buena para yo, que creo en las energías. Para mí es más fácil.

44:00 Yo creo que con la acupuntura tú no puedes dejarlos en medicamentos, que los medicamentos son como. No se pueden dejar de tomar porque somos crónicas.

¿Ya, pero esos medicamentos se lo dan por su fibromialgia?

Y por miastenia. Y por la depresión.

45:00 Entonces yo tengo las pastillas que me tomé ahora son las que me puedo levantar, puedo tener un día bien, porque si yo no me tomo mis remedios, que es de la depresión. Yo me descompenso y al descompensarme. Ya ahí agarra todo. Entonces se hace, ahí se hace difícil, ahí se coloca difícil la situación.

Pero hay que también están.

45:25 Fíjate que ahí tienes razón. ¿Sabes que yo he pasado días?. Sin tomar remedio como ayer.

## **Segunda parte**

01:12 Se siente el cuerpo es que las agujas, se siente lo que hacen. Se siente, el cuerpo lo siente.

2:34 A las que hemos participado en los seminarios estamos, pero de verdad que estamos fascinada con los seminarios, con todo lo que nos entregan. Porque de verdad que las

herramientas que nos entregan son cosas que a nosotros nos hizo falta. No hace falta y estamos trabajando mucho.

Para poder entender, para poder aprender a vivir mejor con nuestra fibromialgia y no ser como tal. Cosa como que hay que me duele.

08:39 Yo vivo todos los días con dolor, pero lo que pasa es que yo veo a mis compañeras que de verdad que ella sufre mucho y se les nota. Las veo y me da mucha pena porque yo no sufro tanto.

## **Mary Pacheco**

3:08 Mira, yo creo que básicamente, la fibromialgia es un problema emocional. Y que el final del cuerpo termina saturándose tanta intensidad. Psicológica que te empieza a doler todo entonces en el fondo. Aquí te enseñan a sobrellevar los problemas que te están causando el mal o el dolor en este caso.

Y eso es importante porque no se ataca a lo mejor tanto el síntoma, sino el problema.

- ¿Usted dice entonces que es algo más emocional, psicológico?

Claro, la fibromialgia es emocional básicamente no. Ya soy casi una convencida por todos estos años. No creo que sea un problema. Que el cuerpo mismo, o sea, no son enfermedades, digamos es emocional.

Porque cuando te hacen un tratamiento integrativo o te hacen acupuntura te ve un psicólogo y pueden hacer de otro tipo de tratamiento paliativo.

4:25 Te ayuda mucho más a que estés tomando medicamentos por ello, De hecho, no tomo medicamentos, tomo muy poco, pero no porque este tratamiento complementario me evite que yo tome medicamentos, sino que yo tomo. Porque yo sé que el medicamento es como para aliviarte un poco, pero si uno se hace más introspección desde el síntoma. En general el problema tendría más resultado.

- ¿Y usted disminuido su consumo?

5:00 Sí me ayudó. Consumo de la pregabalina básicamente que ahora la Pregabalina te la dan como si fuera aspirina.

Porque como es tan buena para los dolores porque ataca el sistema nervioso central. Hay algunos médicos, te dan prepara todos los Dolores que uno tiene. Entonces, tampoco lo encuentro mucho sentido.

Por eso yo prefiero más esta alternativa

- ¿Y usted la pidió?

5:34 Claro, siempre estoy pidiendo que me deriven a acupuntura

Porque tú conversas con el terapeuta que te ayude, guía, te ayuda, te escucha. Entonces uno después, cuando ya estás en la casa, pasado el tiempo, dos meses, tres meses. Te recuerdas más que tienes que reforzar tu parte emocional y eso baja un poco la intensidad, pero el tratamiento en sí que ellos te hacen.

No sé la acupuntura es como extraña. Te ayuda muchísimo cuando la estás efectuando. Pero yo, dentro de mi ignorancia, yo creo que si fueran más largo el periodo. Podrías tener a lo mejor un mayor resultado.

- ¿Que se expandiera, por ejemplo, que estuviera en los servicios de salud primaria, el consultorio, por ejemplo, estaría mucho más cerca de su casa?

7:30 Claro, y más personas podrían ser beneficiarias de esta forma de mejora, pero es como muy poquito, muy pequeño. No sé por qué el sistema de salud no lo ha empleado cuando es súper bueno.

8:43 Entonces, esas personas que están ahí, que son tantas. Tan para en los hospitales. Pero es sacaran unas 3 de esas personas. Le pagarían el sueldo a una persona que haría mucho más. Más beneficios para la sociedad.

Claro, claro, claro, distribuirlo mejor. Si aquí en Chile los recursos están mal distribuidos y lo otro es que nadie fiscaliza. Los médicos llegan a la hora que quieren, tú vas al centro de salud y no sé por eso las 9:00 de la mañana y todavía no llega el médico de repente. Están en el hospital con alguna emergencia o pasan primero por la sala, porque yo también estaba hospitalizada.

Y después pasan a atenderte, pero hay otros que llega tarde porque llegan tan grandes. Entonces, la fiscalización es lo que no tenemos. Se pierden muchos recursos, que hay mucha gente que lo necesita en otro lado.

- ¿Usted qué cambio siente que ha sentido después de haber hecho acupuntura?

10:00 Y fisiológicos Y también, insisto emocional. Porque de alguna forma, como te decía antes uno se va recordando de la de los tips que te van dando. Entonces eso hace que uno no cometa de repente el error que va a cometer. Y que te causa dolor.

Entonces, si no hay cambio, pero los cambios tienen que hacerlo uno.

Recordando la pauta que te da el terapeuta. Sino no tiene sentido que no venga, porque si uno viene solo para que te pongas aguja, creyendo que con la aguja es mágica y te vas a pasar todo lo que tú tienes, no es así. Tiene que ver con un cambio de hábitos de mentalidad.

- ¿Usted lo ha sentido en sí misma eso?

11:00 Si el cómo te digo, te dan tips, pautas para que 1 pueda seguir ante ciertos eventos que

- ¿Usted también ha ido a yoga?

13:38 Ahora no he podido ir porque me operaron un tobillo, se me costaron dos ligamentos, por eso me lo operaron y he estado. Estuve dos meses en cama y justo en ese periodo me llamaron, entonces ahí te tienes que esperar.

14:37 Sí pues, ya me veo en el hospital desde el año 2008. Pero por problemas renales, pero yo tengo cálculos renales. Siempre estado en contacto con el hospital, pasó mucho tiempo aquí en el hospital día de hoy. Yo creo que si dejara de venir al hospital ocuparía hace 3 meses menos del año en otra cosa. Pero básicamente yo creo que 1 tiene que aprender a controlarse. El autocontrol es súper importante.

- ¿Y usted recomienda entonces este tipo de nuevo enfoque en la medicina? ¿Junto a las terapias complementarias?

De todas maneras. Porque, como te dice el médico, te ve. Te hace tratamiento sobre la enfermedad que una tiene puntual. Pero acá es justamente más integrativa. Entonces todas maneras te sirven. Es un apoyo súper grande. De hecho, tengo entendido que la doctora Gutiérrez la que te ayuda en la parte alimentaria.

16:20 Pero acá el doctor, igual de día te guía, te da la pauta.

## **Pacientes Cáncer de Mama**

### **Amelia Beltrán y Fernanda Rojas**

Soy Amelia Beltrán, dueña de casa, jubilada.

-¿Cuántos años tiene?

77

- ¿Y usted?

Soy Fernanda Rojas tengo casi 41, psicóloga de profesión y actualmente estoy en mi casa abocada a mi tratamiento.

- ¿Qué dolor o enfermedad tienen ustedes?

Yo tengo un cáncer de mamá hace muchos años que estaba con este problema, desde los 27 años más menos, 25 fueron las primeras cirugías con nódulos sebáceos, y después ya hace como unos 10 años comenzó a complicarse un poquito la mamá derecha y el resultado fue un cáncer. Entonces fue una cirugía la verdad más de prevención y afortunadamente me ha ido súper bien, los tratamientos han dado un buen resultado y las terapias también que me han ayudado mucho porque años atrás solo escuchar la palabra cáncer te aterraba. Hoy en día uno ya lo toma de otra manera y aprende a vivir de otra manera.

- ¿Y usted? (Fernanda Rojas)

2:08 También cáncer de mama, también me operé joven por nódulos como a los 19 y el 2020 empecé con síntomas fue un año difícil de muchas tensiones y tuve que descartar como muchos diagnósticos, fue como lento el diagnóstico y resultó un cáncer y desde el 2021 empecé todos los tratamientos habidos y por haber.

¿también era un cáncer que no estaba tan avanzado?

Afortunadamente sé qué hacer en etapa 1 me llaman localmente avanzado, por un lado, malo porque como bien agresivo, pero por otro lado bueno porque tiene tratamiento bien específico, viendo el vaso medio lleno.

- ¿Qué terapias están realizando actualmente?

Bueno ya llevo 8 años acá presencial, pero con el covid tuvimos que parar, pero se hacía por internet acompañaba algunas, pero como yo practico igual los ejercicios que recuerdo y eso me ha hecho súper bien. Y ahora que se ofreció nuevamente la terapia presencial adoré, porque no es lo mismo no en la casa o a veces se relaja un poquito, pero así con la profesora es diferente. Yo vivo sola entonces eso se hace más difícil todavía cuando se está acompañada más se integra uno al grupo siempre es diferente.

4:36 Caso mío (Fernanda Rojas) yo llegué cuando esto era ya esto era online, yo no tuve la experiencia presencial, de hecho, conocí a la profesora Luz María presencialmente la semana antes de que se fuera de vacaciones, pero hace poquito tuve la oportunidad de estar con María Carrión antes de que fuera. Ella hacía terapia depurativa, intenso, muchas sesiones, ella es muy profesional después estuve con Paloma en arteterapia y ahora estoy con la profesora Luis María en yoga.

con respecto a sus tratamientos desde esto ¿usted ha tenido tratamiento con medicina convencional también y desde ahí las derivaron para acá? ¿cómo ha sido ese proceso de su tratamiento, porque usted claro llegó la tratan por la medicina que una convencional verdad y desde ahí la derivaron para acá me podría contar un poco cómo ha sido esta evolución?

Bueno fui operada en la Universidad Católica, muchos años tuve un médico doctor Raúl Laure, él me trató muchos años. Todos los años haciendo los exámenes correspondientes, ir vigilando siempre, pero de repente apareció, se llegó a la conclusión de que había que operar y después de eso por el resultado que dio el examen el doctor pidió hacer la radio terapia. Entonces yo encontré acá un buen apoyo, y lo hice acá, entonces de ahí comencé a tener las terapias por indicación de la doctora Judith.

- ¿Y usted? (Fernanda Rojas)

6:50 Bueno yo estoy derivada de un hospital a la Falp (Fundación Arturo López Pérez). La Falp me hizo la quimioterapia, yo soy bien busquilla, y andaba preguntando, pero había visto esto de la UMI (unidad de medicina integrativa) que como que no se estaba haciendo por todo el tema del covid. Entonces yo pensé para ser sincera que no me correspondía por ser como derivada hospitales y la verdad no me dieron mucha información tampoco sino preguntara era bien esquivada la cosa.

Y de repente participé en una charla que justamente participaron varias personas que estaban en esa unidad en ese tiempo y ahí me di cuenta que las puertas estaban abiertas así que yo me contacté, después me hicieron una, la misma doctora que derivó a Amelia, Judith, ella me llamó me hizo tremenda charla psicoterapia y ella me digamos como me integro o me dio la posibilidad de elegir así que por ahí llegué y la verdad que fue ha sido súper bueno, me siento muy agradecida.

- ¿Qué beneficios les ha traído a ustedes hacer yoga como complemento de su tratamiento médico?

8:10 Yo pienso que, en toda la verdad, me ha ayudado mucho en todo, porque no tan solo te va como relajando o te va dando una integridad al cambio de vida que tú tienes que tener, ya porque hay límites para algunas cosas. Y eso uno toma conciencia la verdad cuando va enfrentando todo esto porque antes no, como que no capta bien lo que está sucediendo. Pero para mí ha sido muy bueno pues la verdad soy sola, la mamá falleció ya hace 20 años, 22 años, tengo familia mi familia es más o menos numerosa pero la vida de uno continúa sola. Entonces el hecho de tener este apoyo me ha ayudado mucho es como tener otra parte de la familia en el fondo.

- ¿Usted se siente acogida?

Desde el inicio, muy acogida porque el comienzo fue bastante duro tener que enfrentar teijas estar siempre alerta en todo para que no sucediera esto y llegar porque mi madre falleció hace 22 años, pero a los 80 años le apareció a ella un cáncer de mama. Entonces ya yo venía con todo eso en el proceso de que ella pasó. Yo fui la que la cuidé, todo eso.

Me sentía, así como perdida, el comienzo porque yo teniendo todos los cuidados desde joven no es porque pasa esto, uno se empieza a cuestionar, pero bueno hay que enfrentarlo y como te digo la ayuda de estas terapias ha sido.

- ¿En el ámbito emocional me dice también psicológico?

10:32 En lo emocional, todo, todo.

- ¿O sea va más allá de estar bien por ejemplo psicológicamente usted siente que?

Me siento cómo apoyada porque en el fondo tú necesitas una persona confianza para las cosas que son también personales que te acompañe y yo he encontrado en la doctora que ha sido fantástica y ella me ha dado todo el apoyo del mundo y las terapeutas también, muy muy especiales entonces yo doy muchas gracias a Dios y a esta institución que es fantástica.

¿Entonces a usted le ha ayudado a poder seguir con su tratamiento que me imagino que debe ser difícil porque usted debe consumir más medicamentos?

11:36 La verdad que consumo pocos medicamentos, pero, es una enfermedad muy dolorosa demasiado entonces hay un momento que sí, viene la depresión, empiezas a ver como que el mundo se te está yendo, pero hay un momento que alguien te saca de esto, que te sientes tú como media perdida. Tú vas cumpliendo todo lo que te iba diciendo los médicos, pero ese dolor es horrible, entonces como te digo, las terapias me han servido mucho.

¿Y ese dolor es un dolor más que nada espiritual?

No físico, antes se llamaba displacia, ahora no sé, no recuerdo el nombre, pero están ahí y eso causa dolor.

- ¿Y usted para el dolor toma medicamentos?

Sí.

¿Y usted? (Fernanda Rojas)

13:20 Mira yo la verdad ya con varios años pasando por el sistema de salud tengo una visión bastante crítica y decepcionada de la medicina tradicional, pero yo creo que un tema mal concebido a nivel mundial. En el fondo el ser humano, es abordado como cuerpo, carne y aunque suene súper burdo, pero en realidad he tenido experiencia con muchos médicos y en general el médico tiene una formación convencional tradicional donde solamente te examina, te receta, diagnostica, listo. No te da enseñanza acerca de cómo cambiar tus hábitos, que son súper influyentes en la enfermedad y en el tratamiento.

No te estimula por ejemplo para participar en terapias complementarias o integrativas porque además ellos tienen una visión crítica de eso, en general, no todos los médicos, como pero que no aporta mucho. A mi ningún médico me dijo has yoga, ninguno, por ejemplo, a lo más alguno me dijo baja de peso, pero qué tipo de alimentación seguir. La verdad en eso la medicina convencional adolece mucho, y por eso en el fondo como también es un tema cultural a nivel mundial.

14:35 Si el ser humano fuera concebido desde un principio como mente, alma, cuerpo como se estipula incluso en lo espiritual también, sería como más fácil que esto fuera más importante las terapias complementarias, no serían complementarios serían parte como de tratamiento estándar. En cambio, esto es como anexo, es como, yo creo que son fundamental, lo he aprendido también.

Como que uno aprende, cómo se dice, de los errores de las caídas y cuando están estos, empieza a averiguar a informarse y el yoga es súper bueno no sólo a un nivel de apoyo espiritual o como uno lo experiencia sino que también a nivel científico que yo no le puedo decir como pero la profesora Carmen María habla de no sé de la activación de glándulas, hoy día mencionaba la suprarrenal entonces sí claro sí hay un montón de glándula o un montón de zonas del cuerpo que se están activando y que están produciendo un mejor funcionamiento del organismo por supuesto que va a incidir en cómo enfrentar de mejor manera en la enfermedad, pero eso no te lo dice un médico.

15:50 Entonces, yo creo que el yoga en sí, técnica milenaria en el fondo los chinos, los budistas, no sé, no he investigado la historia del yoga. Pero si tiene fundamento científico y además comprobado Tuve anteriormente la experiencia de estar en yoga, bikram yoga para la salud hizo súper bien, pero uno lamentablemente lo olvida y deja estos. Así que, para no darme más vueltas, te digo que desde un punto de vista científico es súper útil y necesario, y desde un punto de vista personal, emocional, si ayuda mucho.

Uno se apoya, a mí que me tocó la experiencia online, aunque no tenía a nadie cerca de mí, el solo ver que había otras personas que estaban en situación muy similar a mí, Y la profesora, te ma aparte, es tan carismática, que uno como que bien, vamos a yoga.

- ¿Y cómo se sintió haciendo yoga complementándolo con su tratamiento?

17:00 Me Ayuda creo que debería hacerlo más seguido, en eso soy irresponsable, porque ya lo sé.

- ¿En el dolor físico y en el dolor espiritual?

En el dolor físico y el dolor emocional, la verdad que yo no he estado como tan mal emocionalmente me pilló en un momento adecuado de mi vida. Pero yo creo que te acompaña, todo aporta, oh mira está esta terapia, arteterapia, musicoterapia, lo que sea vamos, Así que muy agradecida de terapias complementarias.

- ¿Y también siente el apoyo como su compañera?

A Amelia la acabo de conocer, digamos como te decía yo comencé online y toda la gente la vi online, no hemos tenido más red. Quizás ahora que estemos como contacto presencial, pero sí he participado como en otros talleres como las de la “corporación yo mujer” pero sí, he generado redes con personas que estaban este contexto.

- ¿Y se siente apoyada también, le me da más fuerza venir por ejemplo a yoga, se siente acogida?

18:39 Sí, pero también debo decir que igual tiene un factor importante quien guie, quien haga el curso, el taller. Me ha pasado como en otros talleres que no he enganchado mucho con el profesor o profesora. Pero aquí en cambio aquí como voy a ver a la profesora, tengo clases con Luz María más yoga, dos en uno.

- ¿Tenía otra duda con respecto al tratamiento a usted la orientaron en su nutrición?

No, como te digo lo único que me dijeron de todos los médicos que he tenido contacto solo me dijeron, baja de peso una sola vez.

¿usted buscó por su propia cuenta venir acá y o sea buscando una alternativa?

O sea, buscando información llegó a esto de la charla de UMI el año pasado y gracias a eso descubro que yo diga como ex paciente de Falp, porque cuando terminé mi quimioterapia, a mí me despachan y pensé que no podía acceder a las terapias complementarias. Y me dijeron, no si tú puedes, así que muchas gracias.

- ¿Si acaso el hacer yoga ha permitido que ustedes no consuman tanto medicamento por ejemplo en el ámbito emocional a veces las personas necesitan de un antidepresivo verdad para poder mantenerse estable y así poder afrontar el tratamiento ustedes consideran que hacer yoga igual les ayudó en ese aspecto?

Yo sí tomo, el neurólogo aconseja, acompañar, pero en pocas dosis, más como mantenerse en un equilibrio mejor.

- ¿Y usted siente que el hacer yoga, le permite a usted, no tener que consumir más medicamentos?

Hay días que yo no lo tomo y encuentro que me siento bien, es un remedio que no se puede dejar sin que el médico lo autorice, 21:19 y yo me siento bien como que el ánimo de cambiando, yo trabajaba en modas, soy diseñadora de modas, entonces me gusta mucho el arte y eso yo lo práctico, en diferentes cosas y eso también me hace súper bien o sea que mi vida no paro ahí, te fijas, unas para veces enseñar, otras veces para hacer cosas, regalar o vender también se puede y eso también ayuda. Trabajar fuera de casa eso ya no lo hago, desde que fui operada, dejé de trabajar. Eso es importante, no parar en esos aspectos, te fijas.

¿Entonces usted cree que el yoga le ha ayudado también mucho a que usted no tenga que a lo mejor tomarse siempre la pastilla para estar bien?

Es un incentivo, cada vez que uno viene acá te incentiva, te deja pensando yo puedo yo puedo, te fijas, yo puedo hacer esto, yo puedo hacer lo otro, Yo soy súper inquieta en todo caso, entonces, eso yo creo que es un empujoncito más que tú recibes. Cualquiera sea la terapia, como a mí me gusta el arte, cualquiera sea la terapia, para mi estupendo.

- ¿O sea les da el impulso para seguir y no quedarse ahí pensando?

Pensando en el asunto, porque hay momentos en la vida que tu, yo soy la menor de 6 hermanos 3 de mis hermanos ya fueron, hace poquito que una hermana hace dos meses, la tuve que cuidar, también cáncer, entonces son momentos que te deja súper mal.

- ¿Cáncer de mama?

No, otro cáncer, entonces el hecho de vivir todo eso te fijas es cómo no sé cómo explicártelo, pero te desorienta muchas veces, te deja pensando muchas cosas y bueno te ayuda también no cierto a enfrentar la vida de una forma diferente. Porque ella fue muy pofiadita siempre, no quiso ver médico, no tomaba ni una aspirina, tenía 86 años y parecía una lola, el ejercicio de ella era bailar.

Entonces, murió en su salsa (Fernanda dice).

Entonces son todas esas cositas, que cada una tiene, una vida diferente, tiene que encontrar las cosas diferente y bueno estamos para servir.

- ¿Y usted? (Fernanda)

Yo como te decía, si bien el cáncer me pilló en una etapa, el 2020 estaba con un estrés horrible, diría que estaba con depresión, pero por mi trabajo, en relación a mi trabajo. Antes de saber el diagnóstico y cuando supe el diagnóstico, aunque suene paradójico, pero como que me dio un relajó. Fue cómo a ya, ahora entiendo lo que me estaba pasando, en parte. Y una vez con el diagnóstico no he tomado nunca medicamentos antidepresivos, pero soy muy ansiosa entonces si lo que lo que una, muchas veces, probablemente usted Amelia lo ha vivido. Cuando uno sufre este tipo de enfermedades como que está en una montaña rusa. Entonces como que va bien el tratamiento, te haces exámenes y van bien, y ya empiezan las dudas, estoy con metástasis, no sé, uno se empieza a enrollar.

- ¿Está el miedo verdad?

Claro, todo el rato, entonces, el yoga ayuda harto, porque con razón entonces el yoga ayuda harto porque efectivamente uno como que baja un poquito las revoluciones y a mí por lo menos me ha servido mucho más estar en yoga presencial que online, porque online en mi casa, que llaman por teléfono que hay que hacer ciertas cosas, tengo un hijo chico, entonces tengo que estar pendiente de mi hijo.

Y acá es como un espacio súper privado para nosotros es para y durante la hora y media más o menos que dura la clase uno se desconecta el celular y es solo esto. Creo que si yo lo hiciera más seguido yoga me serviría, más para trabajar mis problemas de ansiedad, fuera de eso (26:57 dice un remedio) quetiapin en las noches para dormir, ha habido momentos en que no lo he necesitado un momento en el que no lo necesitaba, e un medicamento químico y también complemento con natural.

Mira en realidad yo trato de investigar entonces si hay un suplemento algo que me sirve por ejemplo la graviola podría comprar la fruta, pero no sé si la venden acá entonces cómo soy tengo un poco hábito alimenticio de comer fruta como el suplemento, pero como tengo poco habito alimenticio, me compró un suplemento. Pero todo lo que me sirva lo voy a complementar.

(Amelia) claro que hay hierbas medicinales que son fantásticas y dan muy buen resultado, lo que no probamos la uña de gato (Fernanda) yo igual en eso no voy a dejar la medicina convencional, una porque no tengo los hábitos como para solo tratarme con medicina complementaria. Si uno decide hacer de eso tiene que ser súper riguroso, responsable, pero en mi caso me conozco así que prefiero ser amigo tradicional y terapias complementarias.

- ¿Y usted siente que haciendo yoga disminuye consumo por ejemplo de estos medicamentos para la ansiedad o para sentirse bien?

29:00 Como te digo ya me ayuda para la ansiedad, algunos de hecho algunos ejercicios que nos da la profesora a veces en casa cuando yo estoy con problemas para dormir o poquito de ansiedad, los aplico, entonces eso también como sirve como las tareas en casa porque el yoga no solo está en la en la terapia, sino que también 1 uno en casa también puede hacer ejercicio que le enseñó la profesora.

- ¿Y eso evita evita ir a una pastilla para lo mejor calmar esto?

ayuda pero que ayudaría más a uno hiciera como más seguido yoga, uno puede llevar todos los días en casa.

- ¿Y antes del yoga tomaba más medicamento usted para estar más?

Sólo para como el 2020 que te decían estaba con estrés y depresión ya fue ahí en ese periodo ya, pero luego no solamente ya teniendo diagnóstico de cáncer solo quetiapina para dormir (esto fue auto recetada) en ocasiones para dormir, pero ningún antidepresivo y ansiolítico.

y eso también se puede atribuir al yoga a que le ayudado hay una relación

Sí, pero, así como el cáncer es multifactorial, el tratamiento del es multifactorial, no puedes atribuirle, así como solo yoga como mencionaba Amelia, uno va haciendo cambios en el estilo de vida, entonces si por ejemplo uno es muy acelerado, el yoga como que te baja un poquito, entonces tranquilizas, entonces eso sería mucho mejor si yo lo hiciera más seguido te aseguro que tu pregunta sería como mucho más sí.

- ¿Y usted antes de yoga consumía más medicamentos, por ejemplo

Bueno por causa de las mamas que eso apareció a los 23 años, todos los años controlando y tomando algunos remedios.

Cuando yo estaba en quimioterapia siquiera me tomaba todos los medicamentos que me daban por ejemplo te dan SOS entonces te dicen, si tú tienes problemas gástricos, vómitos, diarrea, incluso te dan por si acaso. Yo esos por si acaso no me los tomaba, en el fondo me evaluó, primera quimio me evaluaba, no me gusta tomar tantos medicamentos, entonces afortunadamente no tuve ningún momento ni diarreas malísimo sí pero de seguro en este por periodo, pero una terapia que se llama terapia depurativa que también tiene ejercicios de respiración como el yoga. Y en ese tiempo, la profesora me llamaba, muchas veces a todo por teléfono y me ayudaba hartito.

Hacía una meditación a distancia por así decirlo básicamente yo tenía que recostarme en cierta posición le indicaba mis zonas de dolor y ella me daba como ejercicios de respiración, finalmente tenían algo en común con el yoga. Esa terapia depurativa solo era respiración incluía nutrición o incluía nutrición

No si la profesora porque era muy digamos como inquieta intelectualmente como quizá me compartía datos no me acuerdo bien, pero como cualquier cosa que sabía que podía servir.

- ¿Y eso dónde fue?

Aquí también esa fue la primera terapia que hice en y me parece que al final del año pasado me parece que empecé con yoga.

## **Viviana Lagos**

Mi nombre es Viviana Lagos tengo 47 años. Tengo dos trabajos. Trabajo en una empresa que rinde maquinaria para la construcción y horario comercial es la que hace los negocios con las constructoras. Voy a cumplir un año con licencia de que me detectaran un cáncer.

Y hace 6 años comencé con un emprendimiento personal que fue a raíz de una desilusión amorosa que encontraba a mi casa fea y dije, voy a tapizar las sillas, voy a pintar el comedor. Entonces lo pinté blanco. Fui a Independencia compré una tela. Pero a mí lo que me gusta, es como ir a las casas y hacer una asesoría.

Estudié vestuario en el colegio, pero cuando estaba como en la mitad estudiando, encontraba que no era. No voy a tener trabajo en eso. Porque la gente que estudia vestuario le dan trabajo, como decir está en Patronato.

Entonces, como quien me desilusioné y no seguí estudiando, pero siempre estaba como el arte, como guardada en mí, así como dentro mío. No soy buena para el dibujo. Pero soy buena cocinando, soy buena tejiendo, como para esa manualidad soy buena.

2:57 No me encantaría poder hacer la o sea como yo, siento que a través del arte terapia que estoy haciendo ahora es la FALP (Fundación Arturo López Pérez).

Voy a aprender, ya tengo un bastidor, me he comprado algunas cosas y espero aprender en un futuro, hacer eso. No sé si voy a vender cuadro. Pero al menos. Me voy a relajar y me voy a abrir mi corazón otra vez.

De lo que está ahora, así como con las terapias complementarias, uno a través de dibujar de pintar, se exploya sin tener algo predestinado. Si yo voy, no quiero hablar. De algo puntual que me está pasando de un de un conflicto, no como que a través del del arte que dijo vamos a pintar.

Sabes que como que uno no espera nada porque en el fondo uno fluye en cualquier cosa.

3:30 Entonces, y a través de la arteterapia, la terapeuta te enseña a preparar tu cuerpo para el arte, entonces lo prepara a través de una pelotita como que tú te pones crema en las manos. Y preparas tu cuerpo y pone música entonces como que hace una meditación a través de una pelotita.

4:00 Está bueno, te pide una pelotita puede ser cualquiera entonces. Y a través de esta pelotita, tú pones crema y empezáis a poner la música y empezáis a trabajar tu cuerpo. Entonces te dice, ya pásala por tus manos, vamos a preparar tus manos. Para dibujar. No se entonces la empecé a pasar a pasar a pasar y vamos subiendo la pelotita.

Y una vez me pasó que a mí se me había caído, todo el pelo de la todo un pelo. Y yo tapé todos los espejos de mí casa. Cerraba todas las cortinas es como que llegaba la tarde, la noche y cerraba las cortinas porque yo no me veía en el reflejo.

Entonces tape todos los espejos así que no me podía ver. Y fue tanto el rechazo que tenía, que me rechazaba, porque uno se ve fea con él, sin pelo.

5:09 Y estábamos en arteterapia y ella me dijo vamos a pasar la pelotita. Y entonces la empezamos a pasar y vamos a pasarla por tu cuerpo. Empieza a sentir, no sé, y yo la empiezo a pasar por mi cabeza, como pasando la pelota por la cabeza. Y pongo a llorar.

Pero yo estaba, así como con los ojos cerrados, así como viviendo la meditación me lleva a pasar por tu cabeza. Conéctate con tus emociones.

Y me dice ¿Por qué está llorando? Porque ella me estaba mirando todo siempre por zoom. No era presencial.

- ¿Entonces dice, por qué estás llorando? Y le dije, Tengo mucha pena.

5:52 - ¿Por qué? Y yo le digo. Porque siento mi cabeza pelada. Y siento que la pelota pasa por mi cabeza pelada.

- ¿Y me dice, Te gustaría decirte algo?

Y yo le digo, sí. Me gustaría pedirme perdón.

Dice, por qué, porque sigo muy vaca conmigo misma, o sea, unos son tan autodestructiva. Porque No me miré en el espejo por qué tapé mis espejos y tuve un rechazo hacia mí.

6:16 Entonces ya me dijo, Vamos a dibujar. Me dijo te vas a dibujar tú entonces te voy a mostrar un dibujo me voy a poner a llorar.

6:34 El tengo varios dibujos, pero este dibujo no soy buena para el dibujo.

Esta soy yo y esta es la pelotita. Y esta es la pelotita que iba pasando por sobre mi cabeza. Y yo me pedí perdón y me dije, y me dije que me amaba.

6.55 Decía, perdón, te amo. Este es como uno de los trabajos más significativos fue el más llorón, así yo me pedí perdón por haber sido tan por haberme flagelado así mucho con el tema de la no aceptación, o sea.

El tema de cuando una a una mujer se le cae el pelo, es horrible, así como. Y muchas personas como que dicen no te ves bonita con bandana.

24:30 Yo no soportaba una bandana. Si eso de andar con un turbante. Y esas cosas. No, no, yo decía yo no, no voy a andar con eso, no.

7:36 Era Como como jorobado de Notre Dame y estaba como escondía aquí en mi casa. Y sin que nadie me viera nunca nadie me vio pelada.

Me compré una peluca, se me cayó todo el pelo en la cuarta quimioterapia. Pero todo el pelo. Y todo El Mundo hay una pregunta. Que siempre uno le hace. ¿Se te cae todo? El pelo y digo se te cae todo el pelo de todo, el cuerpo eso, tampoco tienes pelos en los bigotes, nada. Ni un pelo.

Y me compré una peluca muy cara, muy cara, pero era como mi pelo. Entonces siempre andaba con mi peluca y después descubrí una mina en Instagram que vendía unas pelucas, como muy parecida a la a una peluca natural como a 20 lucas. Oye las pelucas lindas yo en mi primera peluca me gasté 600 lucas.

8:44 Y me volví adicta a las pelucas. Tengo 9. Siempre andaba con un look diferente, De hecho, ahora sí un poco. Pero tengo, no hay peluca, siempre ando colorina, siempre ando pelo rojo, siempre ando rubia, siempre ando con un look, entonces esa fue mi postura ante esta enfermedad uno dice, yo voy a ponerme hartos turbantes de diferentes colores, yo tenía 9 pelucas de diferentes colores, entonces sí como la gente me recuerdan este periodo de quimioterapia como que nadie me vio como oye la niña está enfermo, tiene cáncer o está peladita.

9:23 Pero volviendo cuando quedé pelada. Y esta fue una de las terapias, que fue el 12 de enero no me acuerdo. Que yo creo que ideal. Sido sí, empecé como en noviembre. Ha sido como la quimioterapia 6. Más o menos, ya estaba pelada.

9:50 Sí y otro trabajo, te hablo más trabajo.

Este primer trabajo, es como dibujemos con los ojos cerrados hasta lo que salga entonces me dijo. Hace raya, raya, raya. Y después abrí los ojos y me dijo, de la raya que hiciste haz algo.

10:13Y yo escogí un árbol de Navidad. Pero era porque había hecho rayas para todos lados.

Pero como que decía que simboliza el árbol y simbolizaba como como en infancia, a través del árbol de Navidad no se acuerda la Navidad cuando era chica. Y ahí uno ve a la A la Viviana niña y como que 1 logra conectarse como con la Viviana niña, como con la inocencia o cuando uno era feliz con cosas como muy. Muy simple otras otro trabajo fue este, que era como si él siempre estaba acá adentro, entonces era lo que yo veía a través de mi ventana.

11:11Y éste le puse floreciendo porque empecé como a florecer. De a poco hasta. Al principio fue bien duro pero como que a poco empecé como a brillar.

Cachay entonces este se llamaba floreciendo.

11:22 Esto era como un trabajo, que era, como no sé, no me acuerdo mucho de este era como yo creo que hablamos como de la familia te voy a ir mostrando de que pasaba en este tiempo para mí lo más importante es mi familia. Están los amigos también, como en este, en este caminar.

12: 00 Paloma, le gusta. Era este, este yo lo hice estando en terapia, yo lo puse así, ahora aplastado porque la verdad es que eran, trabajamos con Plastilina, sabes. Entonces me dijo, ya vamos a trabajar con plasticina yo no, que hago con plasticina, hice unos monitos como pelotitas, bracito, pero estos monitos están sentados.

Los senté a todos los monitos. Y estaban sentaditos, y los tomé de las manos como caché, pero claro, como los tenía que guardar, los monitos no iban a permanecer así.

Y de todos los monitos los tenía sentaditos, tomados de las manos, sentaditos hacia delante. Y yo era la de morado hasta ahí, entonces cada vez que hacíamos un trabajo, teníamos que relacionarlo con alguna escritura. Entonces, este tiene una escritura, ¿te lo Leo?

13:00 Bueno, cada cosa tiene una escritura, pues el de cuando me descubrí la cabeza con la pelotita también tenía una escritura.

Pero este se llama ronda de amigos cuando hice este trabajo, teníamos que escribir.

13:29 Entonces yo digo, si tuviera que graficar este tiempo con figuras de Plastilina, sería una ronda. En esa ronda hay muchas personitas mágicas. Que han pasado por mi vida. Ellos se comprometieron en este tiempo de manera voluntaria a estar conmigo, no solo en oración y en buenos deseos. También de manera presencial.

Mi corazón está rebosante de gratitud y es gracias a este círculo de amigos. Por ellos, yo decidí dar la pelea a esta enfermedad con intención y amor, yo soy la de morado. La que tiene las

manos en la cara porque estoy llorando. Estaba llorando porque el Monito lo hice con los con las manos en la cara porque estoy llorando.

14:21 Estoy llorando, estoy llorando porque Dios me tiene sana y sin síntomas.

Por eso quise esta ronda de amigos, solo puedo decir lo afortunada que soy de tenerles.

14:41 Hoy en mi quimio 12 | Le rindo este homenaje a través de mi ronda de Plastilina con monitos de colores son ustedes, los descorte, las panas, los de verduras, los reales, los flanders.

Bueno, eso era super emotivo, porque siempre terminaba raja llorando cuándo terminará esto.

Entonces la Paloma decía.

15:08 Pucha que bonito y no sé si esto fue especial porque lo hice estando en la quimio, así como que me estaba entrando quimioterapia. Y yo estaba haciendo la plastilina y con la Paloma conectada sin arteterapia.

Y entraban los tens, las enfermeras porque te van cambiando los medicamentos te van poniendo la quimio, te van poniendo como un suero, te van inyectando medicamentos para que uno no sienta síntomas.

15:21 Y me decía que lindo eso oye simpático sobre todo eso. Como que como que fue muy significativa la ronda de amigos. Entonces yo, porque ellos son mi círculo y tengo un círculo de amigos, así bien potente, que me sacan a caminar, que me vienen a ver no sé. Tengo un amigo que siempre me trae flores es bacán tener como como esta contención tan potente.

16:00 La arteterapia, así como yo no pensaba hacer esto, no pensaba hacer amigos, no pensaba hacer una ronda. Pero esto fluyó en una clase, así como, que podemos hacer. Y como que no sé qué hacer con esta plasticina, hice un monito. Después dije, voy a hacer otro y otro y como que lo uní de los manitos y cree esta ronda, pero uno fluye entonces a través de eso.

¿Cómo llegó al arte terapia?

16:37 Cuando comencé cuando me diagnosticaron cáncer la doctora me dijo hay varias actividades en la en la FALP. No miento, me lo ofreció el GES (régimen general de garantías en salud) la unidad Ges, me dijo que había terapias complementarias y yo quería que me iban a mandar un correo por si me interesaba.

Y me llegó este correo y donde me ofrecían, así como onda, reiki, pilates. O de Reiki, yoga, Arteterapia. Y musicoterapia algo así.

11:35 Y mi hermana me dijo, Oye, pero tomar arteterapia, porque yo le dije, ¿Oye, estas terapias complementarias? Se las comento mi hermana, que es psicóloga. Y ella me dijo ya, pero a toma arte terapia y tú soy seca para las manualidades. Eso te va a gustar, me dijo conéctate con otro tipo de sensibilidad. Y yo le escribí, oye me interesa esto.

Y ahí me dio contacto la Paloma y me dijo, Óyeme.

18:00 Yo soy el arte terapeuta y dije, Oye soy mala para el dibujo. Me dijo, no, es cómo más conversación y vamos a ir viendo que sale. Y han salido cosas súper bonitas, entonces siempre me dice con quién te gustaría trabajar

Entonces, digo, bueno, no sé, me gustaría trabajar quien por qué no trabajamos con arcilla pensando de que yo iba a ser una obra de arte.

18:20 Y hice una vasija, hice esta vasija que al principio estaba llena de cototos y de cosas así porque era como con una, como una cerámica. Entonces en una vasija, así como llena de imperfecciones. Entonces yo dije, Pucha el trabajo está súper feo. Y me dijo No, pero tranquila si es tu primer trabajo. Veamos que va saliendo.

Entonces me dijo, vamos a Lijar e trabajo

18:59 Entonces, empecé a lijar esta vasija, empecé a lijar, a lijar. Y le empecé como a cortar. Le dije, mira, Paloma, este trabajo esta vasija que era una vasija fea como yo porque yo también era una vasija fea. Uno la puede como arreglar lijándola pintándola. Lo mismo uno, así como durante este tiempo que uno no está tan bonita.

Uno también puede ir poniéndose cosas, así como maquillándose, pintándose las cejas, poniéndose aro, poniéndose una peluca. Lo mismo pasa con una vasija fea como que una vasija fea uno puede como tener un resultado más bonito. Y eso pasó con esta vasija y después yo le escribí. Arteterapia

Porque está le dije, es en honor a ti, porque igual no sé si es tan bonita, pero la pinté después trabajamos con pinturas acrílica, la pinté, después tiene un pelón. Pero igual fue interesante poder hacer cosas como con las manos, fue superbonito y de la vasija fea.

Y cerramos, completamos el círculo haciendo una caja. Hicimos una caja, que era como una caja cualquiera. Donde yo dije ya bueno, voy a pintar la caja, pero se me ocurrió pintarla en realidad y hacerle como como como cortes y pintarle cada por color. Y después salió esta cajita cacháis era como un término de ciclo o terminaba mi ciclo.

Y esta cajita tiene un simbolismo adentro hasta ahí. Aparte que la pinté por fuera, pero por dentro, simboliza el amor. Y acá adentro simboliza la alegría que es porque son los colores, pero también todo eso uno lo hace en arte terapia.

Y dentro de esta cajita están las fotos. Y cada foto es de cada quimioterapia

23:15 Ahí tenía la cara bien hinchada, está ya no tenía cejas ni pestaña me las dibujaba. Y aquí tengo otra foto que dice cáncer igual te quiero porque este cáncer ha sido como yo decía como unión de lazos, así como reencontrarme con muchas personas, ella es mi hermana. Y ella es mi hija, pero ahí estoy pelada.

Como que me saqué algunas fotos peladas pero solo para como dar gracias más adelante de este tiempo como para recordarlo.

## **Segunda Parte**

Entonces, por eso, decidí sacarme fotitos y después guardarla en mi cajita de arteterapia, que es donde como un término de ciclo. Entonces con esto como que cerramos el ciclo de arteterapia de las FALP. Vamos a seguir, pero con otras cosas.

0:35 Yo tengo un diagnóstico bien malo.

-¿Qué cáncer tiene usted?

-Tengo un cáncer a la mamá en etapa cuatro.

0:37 Solo me podían hacer quimioterapia porque mi cáncer está ramificado. Se me ramificó hacia el tórax y el cuello. Y me dijeron que solo me iban a hacer quimioterapia

Pero después me hicieron un examen y mi cáncer empezó a entrar en remisión después que termine las quimioterapias. Y se abrió una posibilidad de que me operaran.

1:14 Y me operaron y me sacaron, me hicieron una mastectomía total, me sacaron la mamá completa y 19 ganglios. Y después se abrió otra oportunidad que me hicieran radio terapia. Me hicieron 15 sesiones de radioterapia. Que termine hace 3 semanas que me tienen así, agotada.

1:40 Pero ya ahora tengo que esperar como 3 a cuatro meses para volver a hacerme un examen y demostrar de que todavía puedo seguir. Pero eso se tiene que ir demostrando entonces. Algo porque la FALP no me va a hacer nada, si no me voy demostrando cosas. Entonces, por ejemplo, yo acabé la quimioterapia y me hacen un examen como un escáner que se llama PET.

Y yo demostré que mi tumor estaba en remisión, entonces por eso, dijeron, ya la había hagámosle otras cosas. Pero ahora yo también tengo que demostrar de que es que ha funcionado lo que me están haciendo porque un paciente no le puede poner tanta toxicidad porque no son tan bueno lo que meten al cuerpo para matar el cáncer.

Entonces todavía estoy irradiada, entonces todavía no puedo iniciar otro tratamiento si no sale la radioterapia de mi cuerpo y para eso hay que esperar como 4 meses.

2:45 Si demuestro que mi tumor ha reducido más, me van a dar otro tratamiento.

Sí, no. hasta que no más llegamos. Pero, yo tenía una actitud positiva desde el día uno. Si yo tenía un diagnóstico malo y me dijeron estas ramificada. No se puede mucho que hacer. Y yo me acuerdo de haber tenido a mi familia. Aquí toda llorando, así como parecía un velorio. Y yo dije ya vamos, si yo le doy la pelea.

O sea, hasta donde mi cuerpo aguante.

Y también hay la importancia de haber hecho, no, si yo no soy una mina deportista, pero igual hacía como mi deporte hacia trekking, subía cerro y hacía algunas cositas. Que eso también me ha ayudado como a estar firme para todo esto, o sea, no es fácil tener 18 quimio en el cuerpo que antes

Porque igual uno como que se decae. La quimioterapia es heavy. Pero aun así digo, no, yo soy una mujer de fe, si Dios me tiene hasta acá. Yo creo que él va a hacer la obra completa entonces en eso estoy.

- ¿Qué cambios ha notado usted? ¿D después de hacer arte terapia?

4:05 Es como conectarte con tus emociones, pero reales, o sea, es como bien decía, No, no, no. Tocó un tema, así como personal, sino que 1 fluye en cualquier cosa entonces, como quien me he conectado como con cosas tan cotidianas. Pero muy bonitas, entonces, como.

Que uno se da cuenta que el día a día igual vale la pena, así como cosas pequeñas son pequeñas, grandes cosas. Pero que uno no las miraba y una a través del arte terapia uno, dice, Oye, soy una vasija fea, pero puedo hacer una vasija bonita, pero como no llega a esa conclusión, si no hiciera terapia, porque yo esa conclusión nunca la había sacado en mi vida y.

Iba a llegar a tener ese razonamiento, decir, Oye, soy una vasija fea, pero puedo hacer una vasija bonita. Se logra a través de arteterapia como ese detalle fino que tú decides hoy, qué bonito.

Qué bonito esto que me salió que bonito esto que dije.

Entonces, hay cosas que yo he escrito en mí, en mi cuaderno que digo o que heavy

Nunca pensé que podía. Escribir eso yo.

Y eso era lograr con arteterapia, así como con la con estas terapias complementarias.

- ¿Y está sentido esto le ha ayudado en su tratamiento del cáncer, la arteterapia?

5:30 Sí, lo que pasa es que a uno le ofrecen psicólogo psiquiatra. Entonces, cuando uno va por ejemplo, a radioterapia y uno conversa con otros pacientes que dicen hoy estoy con el psiquiatra y están tomando pastillas o se están auto medicando. ¿Por qué? Porque no es fácil tener cáncer.

La gente entra en depresión, entonces tiene que ir por psiquiatras, psicólogos se empastillan, y yo no he necesitado nada de eso, te juro.

6:00 Entonces yo nunca he visto el psiquiatra. Y tengo una enfermedad terminal, entonces como que yo debería estar así, como no sé llorando por los rincones, pero tengo una actitud positiva. Y la arteterapia me ha hecho súper bien.

No tomo un medicamento para esto, no lo tomo.

- ¿Porque en él, en el ámbito del cáncer, tiene que hacer su tratamiento? Porque para poder sanar no ha necesitado más medicación para su estabilidad emocional

6: 37 No, ni siquiera tomo, por ejemplo, al principio te dan lo que pasa. Es que todos los medicamentos que te dan es lo que te ponen a través de la red de la quimioterapia, pero después dan, por ejemplo, paracetamol, celebra, tramadol como cosas como más paliativo. Pero yo tampoco tomo eso.

No, igual hago hartas caminatas. Igual me ayudó con hartas cosas, como mucho líquido.

Pero, pero también el arte, por ejemplo. Yo soy súper dura, era muy dura lo en lo en lo cotidiano, porque yo soy una mamá separada con dos hijos y que tuve que salir adelante con dos hijos entonces nunca como que lloro siempre como que avanzo más, avanzó y ejecutó y avancemos.

7:40 Y el hecho de estar en arteterapia, que yo por ejemplo cuando te contaba la historia de la pelotita y que yo como comencé a llorar. Me permitió conectarme con mis emociones y eso también es muy importante. Por ejemplo, conectarte con tus emociones, con el sentir, el sentirte, el de repente, mirarte al espejo y decir Uy, qué bonita mi sonrisa. Porque antes tu vida tan rápida que no tenías tiempo como de detenerte y mirar.

Entonces, si la Paloma te da directrices para hacer ese tipo de cosas. Para mí el arte terapia es la Paloma, porque ella me arte terapeuta, pero ella te enseña un poco como a mirarte eres muy bonita y...

8:40 Me he puesto llorona cachay. Pero es porque me conecto con mi sentir, con mi emoción, he podido conectarme también con la niña interna con la Viviana niña y esas cosas o no las había vivido antes las vivo a través de cada vez que tengo una sesión a través de una sesión, de repente no se dibuje un árbol de pascua, hay que pensar que hoy como que me recuerde la Viviana Niña.

Y como que me conecte con una niña. Y que eso no lo logras, y con el cotidiano del día la cotidianidad uno logra eso esa sensibilidad tan finita de conectarte con tu yo interno, pero de niña, así como con la pureza, como que sentía la vida a la niña, entonces.

También he sentido también en este tiempo que hay personas que no han querido la vida enferma. U otra persona que me han querido más.

Pero, pero todas esas cosas como, esa sensibilidad, yo creo que la he aprendido. A través del dibujo Te vas fluyendo un montón de cosas.

Y eso ha sido súper bonito.

Y los ósea. ¿La arteterapia entonces le ha ayudado a usted? A disminuir sus propios, o sea el dolor.

Han necesitado, por ejemplo, tomar medicamentos para el dolor.

10:00 No, no tengo medicamento. No, nada, no tomo ningún medicamento ni depresivo ni.

La verdad que no tengo dolor. Entonces casi nunca tengo muchos dolores, o sea me duele la rodilla como ese tipo de cosas, pero porque la quimioterapia igual te va matando como cosas buenas también de tu cuerpo, entonces.

10:35 Pero no, no necesitaba tomar, al principio cuando no tenía arteterapia, si tomaba mucho tramadol tomaba cada 8 horas. Tramadol, celebra, paracetamol entonces, mire, pues las cosas.

Esto antes de su cáncer. No. Cuando comencé el cáncer. Pero antes de antes de arte terapia

10:47O sea, no digo que la gente ya arteterapia, no va a tomar tramadol por si a uno le duele tiene que tomarlo, pero, uno como que tiene otra. No sé, no le atribuyó A que no me duela por arteterapia.

Le atribuyó que uno tiene una sensibilidad uno se conecta más con sus emociones como que he podido como conocerme más a hablarme más perdonarme más.

Todas esas cosas que han fluido en mí, yo lo he logrado a través del Arteterapia.

11:17 No digo que. Qué me sanado O, que no tomo remedio por eso- no se puede ser que a lo mejor al principio si tomaba medicamentos. Y ahora no los tomo entonces. No sé si tendrá relación, pero no los tomo, no.

Me siento súper bien me siento muy optimista, tengo muchas ganas, así como mis ganas son más grandes. De no sé si mi cuerpo arde la pelea, yo creo que bueno, sí, mi mente dice que sí tendría que el cuerpo va a tener que obedecerlo no sé, pero.

12:00 Pero veamos, pero hasta ahora yo me siento muy bien, o sea, me siento cansada porque vengo saliendo de radioterapia. Pero que es lo normal de cualquier paciente que sale de radio terapia, pero con las terapias complementarias nos ayuda harto entonces hoy también tuvimos. Esta sesión de maquillaje, donde nos enseñaron a auto maquillarnos.

Pero después tuvimos música terapia, así como de regalo.

Y donde uno eligió un instrumento para tocar. Y yo le tenía que regalar a una compañera un sonido

Y yo tomé el pandero. Le dije que yo le quería regalar una cueca y lo toqué. Así como simular cómo, cómo moviendo el pandero entonces fue como bien chistoso, pero como que también la música también fue como bien. Yo nunca había experimentado música terapia y fue bien bonito y después como que a otra le moví el pandero arriba de su cabeza.

Yo le sacudí el pandero y le dije te regalo una lluvia de sonrisas

13:40 Y sacudí el pandero y el pandero hacía tacatacata. Entonces dijo, Ay qué rico se siente eso, pero esas sensaciones. La logre con las terapias complementarias y yo Nunca he tocado un instrumento, pero como que estaba entretenida, como haciendo sonar el pandero, y viendo que podía regalarle a un otro a través de la música.

12:50 Sin ser un artista o sin ser músico, entonces no soy. No soy un artista, pero hago esto y como que me impregna de cosas bonitas, así como que ha sido como bien sanadora en este tiempo o ha sido como claro, complementario, pero ha sido como como un Pilar, así como que más has tenido.

Mucho en este rato. Para no ver asistido ni psicólogos, yo creo que solo en arteterapia estamos. Y estos tratamientos, bueno, y el tratamiento y la terapia, usted todos los ha hecho ahí en la Fundación.

Sí, y siempre lo recomiendo, como que cuando hay otras pacientes siempre les digo, así como toma terapia si es demasiado bueno. O sea, porque a mí me ha ayudado entonces, y de

repente veo pacientes sí que están recién comenzando, y digo, oye, toma terapia. Y es buenísimo, te ayuda mucho.

Entonces soy súper fan de este arte. Hoy día probé música, pero también fue superbonito, pero son bonitas para estas terapias- La otra no la he probado, así como del yoga se ha hecho yo en mi vida un montón de veces.

## **Paciente alergia y broncopulmonar**

### **Juana Silva Aceval e hijas**

Buenas tardes mi nombre es Juana Silva Aceval, tengo 68 años, yo soy profesora de arte, lo he practicado por cortos periodos y otros como dueña de casa, por los hijos y como soy pintora también hay un área en la que me desarrollo y últimamente escritora bueno yo descubrí la medicina integrativa o integral que los nombres que se le han dado el primeramente por mis hijas mayores ya yo empecé con la homeopatía porque era mucha la cantidad de antibióticos que les daban estoy hablando de los años 90 mis 2 hijas mayores tengo 3 hijas.

por lo que me di cuenta que el que efectivo sobre todo para subir las defensas y ahí bueno me puse a investigar que era la homeopatía y más adelante con las mismas hijas mayores pues los dos mayores y una después de 10 años me recomendaron un médico alópata titulado las Chile que hacía medicina naturista, medicina natural lo fuimos a ver con mi hija que tenía resfríos a repetición y le daban muchos antibióticos.

1:55 Bueno la cosa es que fuimos a verlo y le hicieron una dieta tipo vegana sacaron todas las proteínas animales colocando. Tenía que comer obligatoriamente todos los días una porción de proteína vegetal es decir legumbres y otros.

2:21 Bueno eso pasó yo lo fui a ver a una ese mismo médico porque tiene una alergia los años 2000 sí que tenía unos menos de 50 años 44 años por ahí y haciendo dejando de comer, haciendo ese régimen digo entre comillas porque al final no es un régimen es una un cambio de hábitos el dejar de incluir en mi dieta las proteínas animales léase huevos lácteos y carne y que para mí no era difícil porque no me gustaba mucho la carne lo que sí tomaba eran muchos lácteos o lacto era mi dieta y muchos huevos que uno no se da cuenta como la cantidad que consume diariamente en todo hay casi todo incluye huevo digo lo comprado lo procesado comprado envasado.

3:16 Yo tenía una alergia y al dejar eso la alergia que me impedía respirar porque me tenían que dar unos pufs de corticoides y al dejar como decían las proteínas animales me cambió la vida es decir empecé a respirar no me pasaba nada con lo que me afectaba, era como una alergia a las era por la contaminación porque no era una alergia específica.

3:41 bueno luego como les contaba después de 10 años tuve cuando Daniela e Isabella estaban de más de 10 años yo tuve otra hija a mis 42 años y ella empezó con un asma y ahí como era pequeña todavía ahí dan y era por la contaminación por el salir afuera y por el contacto con los virus de otros niños la socialización de todo niño.

4:34 y ahí cuando veo estuvo dos años con también lo mismo 3 veces en el año cuando empezó las clases digamos pre kinder y Kinder con neumonía neumonitis ya no me acuerdo de las otras itis esas pulmonares que fui a ver a mi médico sabiendo que era bien difícil que ella dejara esa forma de comer porque estaba creciendo para mí era difícil se la dejare la proteína animal, los pediatras me decían que no que no lo hicieran. Los pediatras normales que yo tenía sus controles, al lado del médico había un homotoxicólogo y le pregunté a la secretaria y cómo sabía que ser un lugar con bastante respaldo sí me dijo el doctor estuvo toxico logo y es bastante bueno sucede cuento corto que mi hija empezó a tomar homotoxicología que es lo que se llama medicina biológica alemana hoy bueno digamos 1 hoy siempre se han llamado igual y mi hija sanó del asma, mi hija no uso más puf empezar a darle una remedio que se llamaba engystol, linphomiosot

5:40 y unos preparados especiales con base del linphomiosot que el linphomiosot es un drenante natural de tu sistema linfático así que bueno eso fue una cosa muy grande porque sano mi hija. Mi hija ya fue al colegio sin ningún problema es decir yo me relaje completamente ahí De hecho ella tomó durante unos cuatro o 5 años ese remedio el curso entero se enfermó de varicela está la peste cristal y la otra la de los puntitos rojos no me acuerdo.

6:18 Bueno todo el curso y sucede que mi hija menor no tuvo ninguna peste cómo será que yo la llevé porque supe por los papás que había tenido todos los hijos de los niños del curso la varicela y la ay se me va el nombre de la otra con puntito rojo bueno la llevé al broncopulmonar y le dije doctor yo no sé a lo mejor ella lo tuvo o no lo tuvo pero todo el mundo dice que lo tiene y ella no sé yo no me acuerdo que la hayan vacunado estoy preocupada no dijo ningún problema me dijo culminar la vacunamos para no hay ningún problema vacunarse más de una vez para que esté protegida bueno el asunto es que mi hija nunca la tuvo nunca tuvo esas pestes de niña nunca ni una sola y en ese periodo en que ella debería haberlas tenido ella estaba tomando Engystol, linphomiosot, y esos preparados

6:36 e incluso yo dejé de ir tanto al médico yo iba a cada rato con el médico de hecho con las dos hijas mayores yo me llevaba en el medico eran mis amigos los médicos de tanto visitarlos la cantidad de remedios que uno gastado bueno pues esta esta historia es mía y de las niñas porque al final es lo que me va pasando a mí lo que le está pasando. yo empecé en el año 2000 también con una arritmia.



SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA  
DIVISIÓN DE POLÍTICAS PÚBLICAS SALUDABLES Y PROMOCIÓN  
DEPARTAMENTO DE POLÍTICAS Y REGULACIONES FARMACÉUTICAS, DE PRESTADORES DE SALUD Y  
DE MEDICINAS COMPLEMENTARIAS

**Estimada**  
**Srta. Priscilla Estay Arévalo**  
**Presente**

**SANTIAGO, 09 de noviembre 2022.**

**De nuestra consideración:**

Junto con saludarle, informo a Usted que se ha recepcionado en esta Secretaría de Estado a través del Sistema OIRS sus Folios N° 1887413 de 3-11-2022, y 1891953 de 08-11-2022, mediante los cuales solicita entrevista con encargadas de medicinas complementarias, Yenive Cavieres, para ser considerada en trabajo de reportaje de título sobre medicinas complementarias de la carrera de Periodismo de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano y posteriormente adjunta preguntas para responder.

En relación con lo anterior, respondemos a vuestras preguntas:

**1- ¿Cómo se regulan las medicinas complementarias en Chile?**

El Decreto N° 42 (MINSAL, 2004), “Reglamento para el Ejercicio de las Prácticas Médicas Alternativas como Profesiones Auxiliares de la Salud y de los recintos en que éstas se realizan”, que otorgó reconocimiento legal a la Medicina Complementaria, aunque denominándola genéricamente como “prácticas médicas alternativas” e indistintamente como “prácticas médicas alternativas y complementarias”, establece un régimen normativo marco y un procedimiento para reconocer y regular las diferentes prácticas alternativas, que contempla su elaboración mediante Decreto Supremo del Ministro de Salud, de manera gradual y de acuerdo con prioridades específicas que el Ministerio de Salud determinará respecto de cada práctica médica alternativa, considerando su demanda poblacional, los eventuales riesgos que involucran sus procedimientos de administración, su eficacia terapéutica, su concordancia con los programas sanitarios vigentes y la disponibilidad de infraestructura técnica asequible que sustente su normalización (artículo 4º).

**2- ¿Por qué se han regulado sólo tres desde la aprobación del decreto n°42 en 2005? ¿Cómo se puede ampliar esto?**

Si bien el artículo 4º del Decreto N° 42 señala algunos criterios para la regulación progresiva de estas prácticas, el procedimiento es bastante más complejo, ya que requiere convocar a un Grupo de Expertos de la práctica a regular, que apoye la elaboración de dicho reglamento, y lograr acuerdos para la redacción final de este. También requiere contar con información de la situación de dicha práctica en el país, para lo que el año 2018 y luego de un piloto en algunas regiones, se les incorporó en el Resumen Estadístico Mensual (REM A 31 de Medicina Complementaria). Estos Resúmenes corresponden a un sistema de información estadística de carácter nacional. Constituyen la fuente oficial para la captación de los datos básicos que son requeridos para la gestión central y local, permitiendo conocer las atenciones y

actividades de salud otorgadas a la población en los establecimientos de la Red Asistencial: <https://reportesrem.minsal.cl/> Ello permitirá evaluar el grado de inserción en las redes asistenciales públicas. El año 2019 se modificó la forma de recoger la prestación de estas prácticas, distinguiéndose entre “terapias individuales” (Sección A) y “grupales y comunitarias” (en nueva Sección E), incorporándose en las primeras la Apiterapia, Auriculoterapia, Fitoterapia, Masoterapia, Medicina Antroposófica, Quiropraxia, Reiki, Sanación Pránica, Sintérgica, y en las “grupales y comunitarias”: Arteterapia, Biodanza, Círculos de Escucha, Chi Kung / Qi Gong, Constelaciones Familiares, Danzaterapia, Dramaterapia, Huertos Medicinales o Alimenticio/Medicinales, Meditación, Musicoterapia, Sonoterapia, Tai Chi, junto a Yoga que existía y otras; Sección B, Personas que reciben terapias: Pacientes, Familiares / Cuidadores/as y Funcionarios/as; Sección C, Profesional que entrega la terapia: Médico, Odontólogo, Enfermera (o), Matrona (ón), Psicólogo (a), Fonoaudiólogo (a), Kinesiólogo (a), Farmacéutico (a), Paramédico (a), Nutricionista, Tecnólogo Médico, Asistente Social, Terapeuta Ocupacional, Terapeuta Complementario. Sección D, Marco de atención de terapias complementarias: Programas Crónicos Cardiovascular, Salud Mental, Salud Oral, Cáncer (QT/RT), Postrados, Hospitalización Domiciliaria, Rehabilitación, Manejo del Dolor y Otros; Consulta espontánea; Derivado desde morbilidad; Derivado desde especialidad; Hospitalizados. El año 2020 se modificó nuevamente este RE A 31 de MC, con una nueva forma de registro de las prestaciones “individuales” (Sección A), y las “grupales y colectivas” (actual sección D). La pandemia modificó drásticamente el ejercicio de estas prácticas en los establecimientos de salud públicos, por lo que esta información fundamental para los procesos regulatorios se está recién volviendo a regularizar.

El Área Técnica de Medicina Complementaria, se encuentra abordando la ampliación de la regulación de las “prácticas médicas alternativas o complementarias”, para ello realizó durante este año 2022, un proceso para elaborar el Plan de Acción del documento: “Política de Medicina Complementaria y Prácticas de Bienestar de la Salud” (MC y PBS), e incorporarlo en este documento para la firma de las autoridades, que se encuentra en proceso de sistematización, para recoger observaciones finales. Este Plan cuenta con un “PLAN DE CIERRE DE BRECHAS DE REGULACIÓN”, el que establecerá las actividades para el cierre de dicha brecha, para lo cual se plantearon varias actividades a realizar, entre los años 2023, 2024 y mediados del 2025. Estas actividades, comprometen al área técnica de Medicina Complementaria a: “Realizar un diagnóstico de la brecha regulatoria, que incluya todas aquellas terapias que se encuentran establecidas en el REM-A31, que considere las prácticas, sus prestadores y productos, si es que los emplean”. En base a dicho diagnóstico, se plantea: “Proponer modificación de normas existentes y elaboración de nuevas, considerando el diagnóstico de la brecha regulatoria”, así como “Presentar borradores con propuestas de reconocimiento y regulación de Medicina Complementaria y sus Prácticas de Bienestar de la Salud no reguladas, según diagnóstico y cronograma regulatorio”, y “Solicitar incorporar a agenda regulatoria del área farmacéutica, todos aquellos productos que correspondan a medicamentos o dispositivos médicos de la medicina complementaria”.

### **3- ¿Por qué se usan los conceptos de medicinas complementarias y prácticas de bienestar de salud, son conceptos que podrían cambiar?**

El uso y desarrollo de estas medicinas -tradicionales en sus países de origen y complementarias, integrativas, o alternativas en los países a los que llegan- ha creado una amplia fuente de recursos terapéuticos y de cuidados de la salud, así como una vasta y diversa forma de nominarlas y clasificarlas, de acuerdo con los contextos culturales, legislaciones y modelos de salud en que se difunden. Tal como señala el Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (NCCIH: National Center for Complementary and Integrative Health), de los Estados Unidos, respecto del ámbito conceptual de la MC y sus definiciones, esta es difícil de definir, porque se trata de un campo muy amplio y en constante

evolución. En nuestro país, hemos consensuado institucionalmente que el campo de la Medicina Complementaria incluye no solo sistemas médicos y técnicas o disciplinas terapéuticas encaminadas al tratamiento de dolencias, sino también prácticas que ponen el acento en estilos de vida y aspectos promocionales de la salud, contribuyendo al bienestar y mantenimiento de ésta, como el yoga, el qi gong, la meditación entre otras, motivo por el que se establecen las definiciones de Medicina Complementaria y Prácticas de Bienestar de la Salud, que buscan abordar la realidad y complejidad de éstas en Chile.

**4- ¿Cómo se visualiza el futuro en la regulación e implementación de las medicinas complementarias?**

Desde esta Área Técnica de MC visualizamos la modificación del Dto. N° 42 ya señalado y de los reglamentos de las prácticas médicas alternativas ya reguladas, concordante con dichas modificaciones, así como un proceso de regulación posterior, que dé cuenta de los conceptos de Medicina Complementaria y Prácticas de Bienestar de la Salud, que establece el documento de Política de Medicina Complementaria y Prácticas de Bienestar de la Salud pronto a ser firmado por las autoridades y publicado posteriormente.

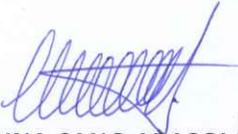
**5- ¿Por qué este departamento no cuenta con recursos para implementarlas?**

El Área Técnica de MC se encuentra en la Subsecretaría de Salud Pública, División de Políticas Públicas Saludables y Promoción, cuyas funciones son fundamentalmente de rectoría, regulatorias y programáticas en los ámbitos de intervención de sus departamentos. La implementación de las terapias de la medicina complementaria se realiza en los establecimientos de salud y ello es parte de las competencias de la Subsecretaría de Redes Asistenciales. Como parte del plan de acción de la Política de MC y PBS, se espera impulsar un Programa dirigido a la Atención Primaria que permita asignar recursos a éstas. Por otra parte, la incorporación de la acupuntura en los aranceles institucionales de FONASA el presente año, le permitirá acceder a recursos en los hospitales.

Ante cualquier nueva solicitud de Información, Reclamos, Solicitudes o Consultas, puede usted contactarse con el Fono Salud Responde 600 360 7777, ingresar su requerimiento vía sistema Web [www.oirs.minsal.cl](http://www.oirs.minsal.cl), o asistir de manera presencial a esta Oficina de Atención al Usuario del Ministerio de Salud, ubicado en Calle Monjitas N° 699, Santiago, en horario de lunes a jueves desde las 09:00 a 16:00 horas y viernes de las 09:00 a 14:00 horas.

Finalmente, y considerando que nuestra institución acoge cada solicitud o situación presentada por nuestros usuarios/as, manifestamos nuestro interés y voluntad de resolver sus inquietudes y problemáticas en el ámbito de salud, dentro del marco de nuestras atribuciones y facultades.

**A la espera de haber cumplido el requerimiento de su solicitud, Saluda atentamente,**

  
**CATALINA CANO ABASOLO**  
**Jefa de Departamento de Políticas y Regulaciones Farmacéuticas, de Prestadores de Salud y de Medicinas Complementarias**  
**División de Políticas Públicas Saludables y Promoción**  
**Subsecretaría de Salud Pública**



M. DE SALUD  
JEFE DEPTO.  
POLITICAS Y  
REGULACIONES  
FARMACEUTICAS,  
PRESTADORES DE SALUD Y  
MEDICINAS  
COMPLEMENTARIAS  
DIV. DE POLITICAS PUBLICAS SALUDABLES Y PROMOCION