

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

**“MEDICINA ALTERNATIVA COMO MÉTODO PARA MEJORAR LA
CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciado en Enfermería

Autor: Toapanta Lozano, Brandon Paul

Tutora: Lic., Mg. Jiménez Peralta Ana Lucia

Ambato- Ecuador

Febrero 2024

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Proyecto de Investigación sobre el tema:
“MEDICINA ALTERNATIVA COMO MÉTODO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LAS PERSONAS” de Toapanta Lozano Brandon Paul, estudiante de la Carrera de Enfermería, considero que reúne todos los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a la evaluación del jurado examinador designado por el Consejo Directivo, de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Febrero 2024

LA TUTORA

.....
Lic. Mg. Jiménez Peralta, Ana Lucia

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el Trabajo de investigación **“MEDICINA ALTERNATIVA COMO MÉTODO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS”** como también los contenidos, ideas, análisis y conclusiones son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como del autor de este trabajo de grado.

Ambato, Febrero 2024

EL AUTOR



Firmado electrónicamente por:
**BRANDON PAUL
TOAPANTA LOZANO**

.....
Toapanta Lozano, Brandon Paul

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato para que haga uso de este Proyecto de Investigación o parte de ella, un documento disponible para su lectura consulta y proceso de investigación.

Cedo los derechos en líneas primordiales de mi proyecto de investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este trabajo, dentro de las regulaciones de la Universalidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Ambato, Febrero 2024

EL AUTOR



Firmado electrónicamente por:
**BRANDON PAUL
TOAPANTA LOZANO**

.....
Toapanta Lozano Brandon Paul

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Proyecto de Investigación, sobre el tema: **“MEDICINA ALTERNATIVA COMO MÉTODO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS ”** de Toapanta Lozano, Brandon Paul estudiante dela Carrera de Enfermería.

Ambato, Febrero 2024

Por constancia firman

.....
PRESIDENTE/A

.....
1er VOCAL

.....
2do VOCAL

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedico principalmente a mi Dios por permitirme ser fuerte en lograr mis metas y llegar hasta aquí, lo cual he sido muy bendecido por él. A mi bella madre, por apoyarme en todo mis años de estudios y me ha brindado la confianza para no rendirme, también a mis hermanas quienes supieron comprenderme y por haberme inculcado respeto, responsabilidad y deseo de superación y así poder ser una persona útil para la sociedad, a mi papito Néstor que lastimosamente no podrá estar presente pero sé que con todo mi corazón me cuida desde el cielo y me guía para ser un hombre profesionalmente y responsable, sé que está orgulloso de mí, me siento que lo estoy logrando, y mi sobrino al ser más especial que me ha brindado felicidad durante la tormenta.

AGRADECIMIENTO

Agradezco de todo corazón a Dios por bendecirme en cada momento y guiarme a la vida profesional, a mi madre y hermanas quienes supieron comprenderme, por su apoyo incondicional y por haberme inculcado respeto, responsabilidad y deseo de superación. A los docentes y administrativos de mi querida Facultad de Ciencias de la Salud por brindarme las herramientas necesarias para lograr las competencias profesionales de enfermería. Finalmente quiero realizar un agradecimiento a la dedicación, apoyo, conocimientos y enseñanzas de mi tutora la Lic.Mg. Ana Lucia Jiménez Peralta por lograr el desarrollo de este trabajo con éxito.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE FIGURAS	x
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.- MARCO TEÓRICO	1
1.1 Antecedentes investigativos.....	2
1.1.1 Origen de la medicina alternativa	2
BENEFICIOS DE LA MEDICINA ALTERNATIVA.....	12
1.2 Objetivos.....	13
1.2.1 Objetivo general	13
1.2.2 Objetivos específicos.....	13
CAPÍTULO II - METODOLOGÍA	
2.1 Materiales.....	14
2.2 Métodos	14
2.3 Lugar y período de investigación.....	14
2.4 Criterios de inclusión y exclusión	14
2.5 Recolección de información.....	14
2.8 Procesamiento y análisis	16
2.9 Aspectos éticos tomar en cuenta	16
CAPÍTULO III.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN	17
3.1 Análisis y discusión de resultados	17
3.2 Discusión	27
CAPÍTULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	29
4.1 Conclusiones.....	29
4.2 Recomendaciones	29
Bibliografía.....	30

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Método PRISMA.....	15
Tabla 2. Mejoría de la calidad de vida después de utilizar medicina alternativa	17
Tabla 3. Beneficios de la medicina alternativa para mejorar la calidad de vida de las personas	25
Tabla 4. Medicina alternativa utilizadas en diferentes patologías.....	26

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

“MEDICINA ALTERNATIVA COMO MÉTODO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS ”

RESUMEN

Introducción: Los diferentes tipos de medicina alternativa no solamente se utilizan para mejorar la salud también se enfocan para mejorar la calidad de vida de las personas obteniendo mejores resultados cuando se las practican. **Objetivo:** Analizar las medicinas alternativas como método para mejorar la calidad de vida de las personas. **Método:** La investigación se realizará en el periodo comprendido entre septiembre 2023 – febrero 2024. Para la obtención de información se basó en el diagrama de prisma, en la cual se siguió las siguientes etapas: 1) búsqueda de literatura 2) evaluación de los artículos, 3) síntesis de los artículos, y 4) interpretación de los resultados o discusión. La búsqueda se realizó en base de datos: BVS Ecuador, Scielo, Pubmed, Dialnet y Google académico (manual). Los operadores booleanos utilizados fueron “AND” y “OR” y los criterios de inclusión correspondieron a investigaciones primarias de tipo cualitativa y cuantitativa, a texto completo disponible en línea, en cualquier idioma, publicaciones dentro de los últimos 5 años. **Resultados:** Después de investigar los beneficios de los diferentes tipos de la medicina alternativa se pudo constatar que las personas tienen una mejoría en su calidad de vida después de aplicar cualquier método alternativo para mejorar su bienestar y salud. **Conclusión:** Se debe seguir trabajando en estudios sobre la medicina alternativa para que en un futuro se puedan aplicar y de esta manera se mejore la calidad de vida de la población.

PALABRAS CLAVES: MEDICINAS ALTERNATIVAS, CONOCIMIENTO, ENFERMERÍA, INTERCULTURALIDAD, ACUPRESIÓN, TERAPIA DE RELAJACIÓN, AROMATERAPIA, REIKI, FITOTERAPIA, MUSICOTERAPIA.

ABSTRACT

Introduction: The different types of alternative medicine are not only used to improve health, they are also focused on improving the quality of life of people, obtaining better results when practiced. **Objective:** Analyze alternative medicines as a method to improve people's quality of life. **Method:** The research will be carried out in the period between September 2023 - February 2024. To obtain information, it was based on the prism diagram, in which the following stages were followed: 1) literature search 2) evaluation of the articles , 3) synthesis of the articles, and 4) interpretation of the results or discussion. The search was carried out in databases: BVS Ecuador, Scielo, Pubmed, Dialnet and Google academic (manual). The Boolean operators used were “AND” and “OR” and the inclusion criteria corresponded to qualitative and quantitative primary research, full text available online, in any language, publications within the last 5 years. **Results:** After investigating the benefits of different types of alternative medicine, it was found that people have an improvement in their quality of life after applying any alternative method to improve their well-being and health. **Conclusion:** We must continue working on studies on alternative medicine so that they can be applied in the future and in this way the quality of life of the population is improved.

KEYWORDS: ALTERNATIVE MEDICINE, KNOWLEDGE, NURSING, INTERCULTURALITY, ACUPRESSURE, RELAXATION THERAPY, AROMATHERAPY, REIKI, PHYTOTHERAPY, MUSIC THERAPY

INTRODUCCIÓN

La medicina alternativa es una práctica cultural que prevalece desde años atrás, orientada al bienestar físico y anímico para la sanación de enfermedades, en donde se posicionaba al ser humano desde una cosmovisión objetiva, reflejada por medio de los cinco sentidos y en el plano espiritual, que se refiere al camino abstracto hacia inmaterial como son las sensaciones, emociones, intuiciones y distintas manifestaciones presentes en la cultura ancestral que proporciona sanidad cuando existe una relación armónica entre el ser humano y la naturaleza; y para conservar su conexión se practican rituales naturales con la finalidad de reestablecer la salud desde la filosofía andina.

Con el paso de los años, esta alternativa natural orientada a la salud ha ido perdiendo su valor y aceptación, esto se debe a los avances en la medicina moderna que proporciona resultados rápidos pero que a largo plazo desglosan en enfermedades secundarias, por esta razón la importancia de la medicina natural radica en romper paradigmas del ámbito de la salud hacia la medicina complementaria pues carece de efectos secundarios, potencia y efectiviza el tratamiento médico convencional.

Se entiende por medicina natural como el método de utilización de plantas determinado por el contexto sociocultural y ontológico para brindar una terapia de sanación holística, diferente al sistema de salud convencional, parte de la experiencia, las creencias populares que intenta integrarse al sistema moderno de la medicina. Esto nos permite entender que el área de enfermería debe incluir en sus funciones, un acompañamiento holístico que comprende al ser humano como una totalidad, ofreciendo al paciente una mejor terapéutica, conciencia de sí mismo y restitución sanitaria por medio de recursos ecológicos, de fácil acceso y menor costo.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que el 80% de la población mundial recurre a la medicina natural, entendida como el conjunto de prácticas que se adjuntan al tratamiento médico de manera complementaria y deben ser incluidas dentro de la atención primaria de la salud con la finalidad de mejorar su autonomía y bienestar por medio de alternativas no invasivas para todas las personas, enfatizando en aquellas personas que presenten sensibilidad a los medicamentos convencionales; así una de las prácticas de la medicina tradicional complementaria (MTC) que más se utiliza en el mundo es la acupuntura con el 80%, además la región de África y otros países la incluyen dentro de la malla de estudios en medicina.

CAPÍTULO I.- MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes investigativos

1.1.1 Origen de la medicina alternativa

El reconocido especialista Aguirre Beltrán, manifiesta que el origen de la medicina alternativa y sus variedades tipos de curación alternativa se desarrollaron durante el periodo colonial, y se construyeron a partir de los saberes que sobre los procesos de salud, enfermedad, atención y prevención tenían los descendientes de los diferentes grupos prehispánicos (1). No está claro sobre cuál fue el origen de este método de medicina, pero se recopilaron dos principales orígenes que se detallaran a continuación. El primero sobre el origen de la medicina natural en resaltar es mencionado en el texto Folk-medicine: a chapter in the history of culture publicado al final del siglo XIX por William G. Black (1883), un prestigiado abogado escocés especializado en costumbres marítimas, eclesiásticas y jurídicas practicaba a los hechizos, encantos, hábitos y costumbres tradicionales referentes a la conservación de la salud y la curación de las enfermedades. Black recogió remedios, interpretaciones y significados simbólicos ligados a malestares curados tradicionalmente, utilizando como ejemplo las prácticas de salud del campesino escocés (2). En segundo lugar, en el imperio colonial europeo se originó un gran número de enfermedades, concepciones y forma de curar traídas por la población africana en los principios del siglo XVI; El autor Viesca, sostiene que “nuestra medicina tradicional” está anexada por lo prehispánico, lo europeo, español, árabe, galeno/hipocrático, francés, africano, pero también está integrada por el mesmerismo, la frenología, el psicoanálisis y aspectos biomédicos (3).

La autora Huerta insinúa, que la medicina tradicional o alternativa es un saber y una práctica de salud, un conjunto de conocimientos basados en la cultura de cada nación o pueblo: la destilación de un vasto historial de experiencia acumulada y transmitida de generación en generación, basada en la observación y en la experimentación, y que le ha permitido al hombre sobrevivir (4). Esto quiere decir, o significa de gran importancia al hablar de medicina tradicional en el mundo implica regresar a las raíces más profundas históricas y culturales; Los pueblos y nacionalidades indígenas y la población general, han aplicado medicinas que están afuera de lo tradicional desde hace miles de años, que posiblemente se remontan a la cuna de la humanidad, el continente africano (5).

Concepto de medicina complementaria/alternativa

Según la Organización Mundial de la Salud, define a la medicina alternativa como una variedad de conjunto de prácticas de atención de salud que no forma parte de la medicina convencional de un país, tampoco están integradas en el sistema de salud predominante (6), en otras palabras significa que la medicina alternativa incluye diversas terapias que no anexa al sistema convencional (7), manifiesta que el 80% de la población mundial suele utilizar la medicina alternativa para complacer sus necesidades en salud primaria (8).

Medicina alternativa se la define como término utilizado indistintamente en algunos países para referirse a un conjunto de prácticas médicas que no forman parte del sistema nacional de ese país ni están directamente integradas al mismo. (9)

El Centro Nacional de Salud Integrativa y Complementaria de los Estados Unidos define medicina alternativa y complementaria como un conjunto de sistemas, prácticas y productos que no se consideran parte de la medicina convencional, medicina occidental o alopática (10).

La colaboración de Cochrane, impulsadora del movimiento medicina basada en evidencia, ha adoptado la siguiente definición: Se entiende por medicina alternativa a todas aquellas prácticas y recursos de curación acompañadas de sus respectivas teorías y creencias, que no son intrínsecas al sistema de salud políticamente dominante de una sociedad o cultura en un periodo histórico determinado (11).

CALIDAD DE VIDA

Es un concepto definido como el entorno de vida de una persona o bienestar subjetivo, que incluye la forma en que pensamos o sentimos, más que el objeto en sí. Se refiere a la visión que cada persona tiene de su existencia en relación con el contexto, la cultura y el sistema de valores en el que creció y vivió, teniendo en cuenta sus metas, normas, esperanzas e inquietudes, todo ello influenciado por su vitalidad física y psicológica, grado de independencia, relaciones sociales y su hábitat (12).

También se evalúa la satisfacción con las composiciones objetivas y subjetivas, es decir es una combinación de circunstancias de la vida y autosatisfacción que experimenta esta

determinada por escalas de valores, ambiciones y perspectivas que varían según la cultura, el espacio y los cambios en el tiempo (12).

Es una categoría multidimensional que incluye el conocimiento de las dimensiones materiales, culturales, psicológicas y espirituales del ser humano. Las directrices actuales refutan la visión del hombre como un ser lineal, argumentando que está desactualizada porque se considera un ser complejo y difícil de describir y que es más posible abordarlo de manera más holística porque se puede comprender mejor (12).

La salud y bienestar de las personas van mejorando la calidad de vida después del uso de las medicinas alternativas, por ejemplo; aumento del estado de ánimo con el uso del yoga, mejorando el buen desempeño de las actividades cotidianas a practicar Tai Chi y Qi gong, disminuyendo pensamientos negativos con el uso de la aromaterapia, la acupuntura y la homeopatía permitiendo ser más proactivos y tomando buenas decisiones, por otra parte también mejora las prácticas saludables disminuyendo vicios tóxicos por ejemplo el alcohol y el tabaquismo con el uso de las terapias de cuerpo-mente, en cuanto a la alimentación genera en el organismo asimilar de manera natural los alimentos recuperando el peso utilizando la ayurveda, y en lo económico ya que es fácil de conseguir, bajo costo y fácil de practicar con el uso de cualquier terapia medicinal (12).

LEYES QUE RIGEN EN EL ECUADOR SOBRE LAS MEDICINAS ALTERNATIVAS Y COMPLEMENTARIAS

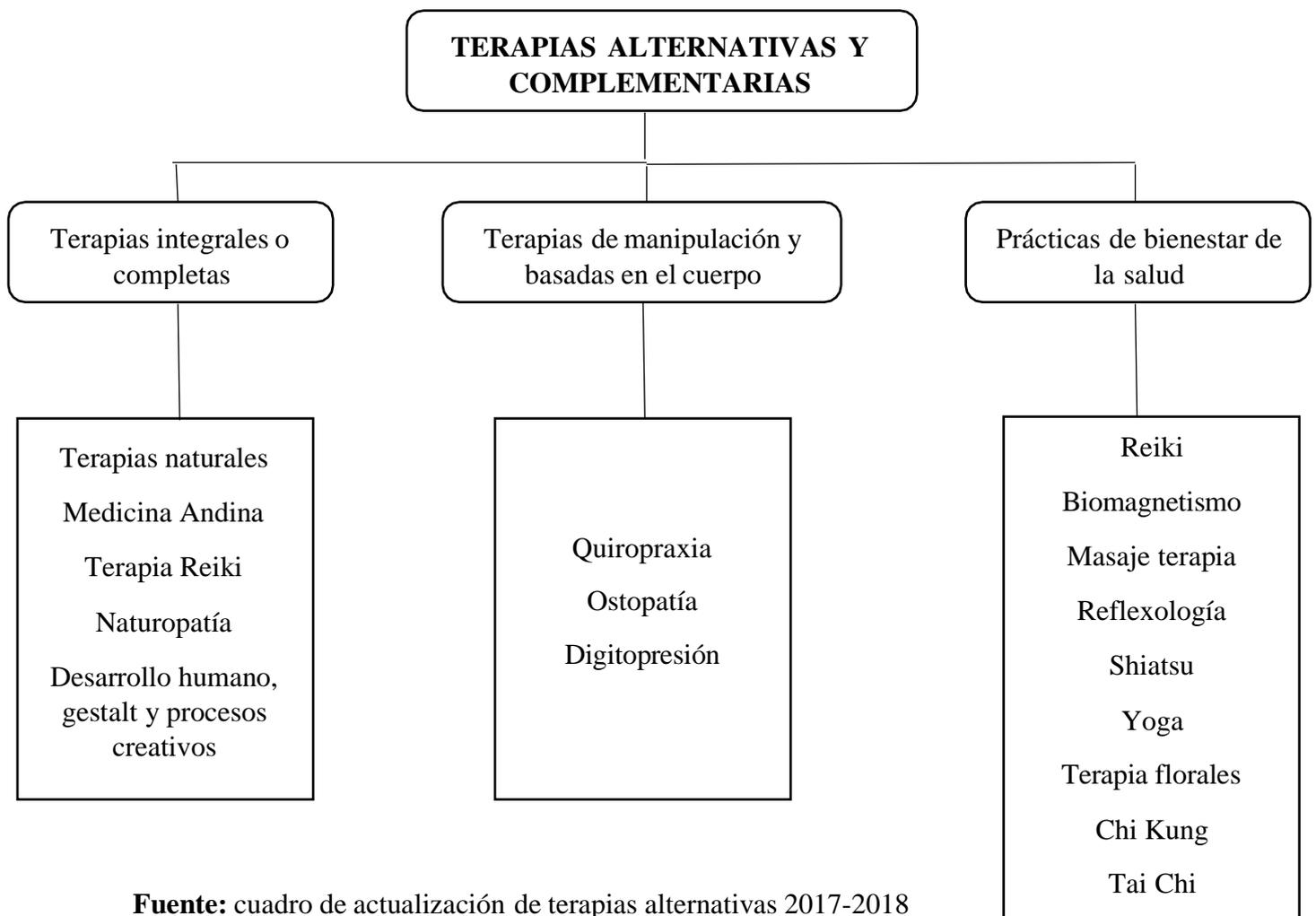
El Ministerio de Salud Pública del Ecuador, en el año 2014, manifiesta en su reglamento, que se reconozca como medicinas alternativas a la homeopatía, acupuntura, terapias manuales como la quiropráctica, la osteopatía y otras técnicas afines, incluido qi gong, tai chi, yoga, medicina termal. incluye también preparaciones herbarias y productos herbarios acabados que contienen como principios activos partes de plantas u otros materiales vegetales. (13)

Que, el artículo 363 numeral 4 de la Norma Suprema señala como responsabilidad del Estado, entre otras: “Garantizar las prácticas de salud ancestral y alternativa mediante el reconocimiento, respeto y promoción del uso de sus conocimientos, medicinas e instrumentos” (14).

Que, la citada Ley Orgánica de Salud, en su artículo 6, establece que es responsabilidad del Ministerio de Salud Pública: “Ejercer la rectoría del Sistema Nacional de Salud; establecer políticas para desarrollar, promover y potenciar la práctica de la medicina alternativa, ancestral y alternativa; así como la investigación, para su buena práctica” (14).

Que, la Ley Orgánica de Salud en el artículo 192, último inciso, prevé que las terapias alternativas requieren para su ejercicio, el permiso emitido por la autoridad sanitaria nacional; y en ejercicio de las atribuciones conferidas por el artículo 154, numeral 1 de la Constitución de la República (14).

TERAPIAS ALTERNATIVAS ACTUALIZADAS EN EL ECUADOR



Fuente: cuadro de actualización de terapias alternativas 2017-2018

CLASIFICACIÓN DE LAS MEDICINAS ALTERNATIVAS

En términos de clasificación, según el Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM), los tratamientos se dividen en cinco categorías:

1. **Los sistemas médicos alternativos:** se basan en un sistema completo de teoría y práctica. Estos sistemas a menudo se desarrollaron independientemente de los enfoques médicos tradicionales. Ejemplos de sistemas de medicina alternativa occidentales incluye la medicina homeopática y naturópata, la medicina tradicional china y ayurveda (15).
2. **Las intervenciones cuerpo-mente:** como ejemplos, la meditación y las terapias que utilizan la música o la danza, entre otras; La medicina psicosomática utiliza una variedad de técnicas destinadas a mejorar la capacidad de la mente para influir en las funciones y síntomas del cuerpo. Se ha formalizado varias técnicas que antes se consideraban medicina complementaria y alternativa. Los ejemplos incluyen terapia cognitivo-conductual; meditación, oración, sanación espiritual, arteterapia, música. Otras técnicas mente-cuerpo todavía se consideran medicina complementaria y alternativa como danza, yoga, la kinesiología, la hipnoterapia (15).
3. **Las terapias basadas en la biología:** utilizan sustancias que se encuentran en la naturaleza para obtener sabor, aroma o posibles efectos terapéuticos. Engloban; hierbas, hojas, flores, cortezas, semillas, frutas, tallos, raíces, alimentos, vitaminas. Incluyen fototerapia, terapia nutricional alternativa y tratamiento con suplementos nutricionales y vitaminas. (16)
4. **Los métodos basados en la manipulación del cuerpo:** estas prácticas se basan en la teoría de que todos los sistemas del cuerpo trabajan juntos de manera integrada, por lo que una alteración en un sistema puede afectar el funcionamiento de otras partes del cuerpo (16). Los métodos de manipulación o terapia manipulativa están relacionada con la medicina complementaria y alternativa porque se centra en el cuerpo, movimiento de una o más partes del cuerpo. Algunos ejemplos son: quiropráctica, osteopatía, masaje; sin embargo, tenga en cuenta que muchos de los tratamientos incluidos en estos tres términos también

son prácticas comunes y áreas de competencia de las profesiones tradicionales de salud, científicas y convencional como la fisioterapia, la terapia manual y la terapia osteopática. Por lo tanto, es necesario distinguir claramente si estas terapias son utilizadas por fisioterapeutas/médicos o por masajistas, quiromasajistas, compositores y terapeutas. En el primer caso hablamos de medicina convencional o científica, mientras que en el otro caso hablamos de medicina alternativa. Otras prácticas incluidas en esta clasificación incluyen: drenaje linfático, reflexología, acupresión, aromaterapia (17).

5. **Las terapias energéticas:** según el NCCAM, ciertos tratamientos hipotéticos basados en “energía” son unos de los cinco tipos de medicina complementaria y alternativa. Esta es una de las áreas más controvertidas de la medicina complementaria, ya que no existe una eficacia probada más allá del efecto placebo. El NCCAM clasifica la terapia de biocampo, que utiliza la energía propia del cuerpo, y la terapia bioelectromagnética, que utiliza dispositivos externos o que pueden generar energía , como el Tens u otros, que generan impulsos eléctricos, magnéticos entre otros. La llamada terapia de biocampo tiene como objetivo influir en los campos de energía que se cree que rodean e impregnan el cuerpo humano, aunque su existencia no ha sido científicamente demostrada, ni mediante la imposición de manos ni mediante la influencia a través de estos campos (16). A continuación se describe las definiciones de algunas terapias alternativas:

Acupuntura: proviene del término chino zhenjiu que se puede traducir más o menos como tratamiento acumoxa (acupuntura y moxibustión). Se trata de una influencia mecánica (acus pungere, latín: puncionar con aguja; chino: zhen) y/o térmica (moxa, derivado de japonés: mogusa, que equivale al chino: jiu) que estimula determinados puntos de presión anatómicos en el cuerpo (18).

Utilidad: La acupuntura se utiliza principalmente para aliviar el dolor, pero también se utiliza para una variedad de enfermedades. Suele utilizarse en combinación con otros tratamientos, según algunos acupunturistas, este procedimiento puede mejorar la eficacia de los tratamientos habituales de acupuntura, restaurar la salud y el bienestar y es especialmente bueno para el tratamiento del dolor (19).

Aromaterapia: es un método alternativo mediante el uso de fragancias a través de aceites esenciales aromáticos (aceites extraídos de hojas, flores, troncos y raíces), con la finalidad de promover la salud y el bienestar del cuerpo, la mente y las emociones (20).

Utilidad: Los aceites esenciales y otros productos derivados de plantas se utilizan de forma tópica e interna, por vía oral, anal, vaginal e incluso a través de aceites base respiratorios o aceites vegetales portadores (21).

En aromaterapia, el uso de aceites vegetales diluye a los aceites esenciales, que pueden provocar quemaduras y otros daños en la piel cuando se concentran. Esta dilución también favorece la absorción de aceites esenciales a través de la piel. Las características más importantes de los aceites de base es que no cambian el aroma de los aceites esenciales. Los aceites a base adecuados son: aceite de lavanda, maní, coco y aguacate (15).

Homeopatía: es una práctica pseudoterapéutica que pretende curar, mediante diluciones de un producto, diluidas hasta el punto de que no contenga ni una sola molécula del mismo, o solo cantidades insignificantes, y preparadas con procedimientos más o menos esotéricos (22). La homeopatía tiene como objetivo estimular la capacidad del cuerpo para curarse a sí mismo mediante el uso de cantidades muy pequeñas de sustancias altamente diluidas.

Utilidad:

Efecto placebo: los procedimientos de consulta intensivos y las expectativas sobre los preparados homeopáticos pueden conducir a este efecto.

Efecto de sanación: el cuidado, la preocupación y la comodidad que los pacientes experimentan cuando dependen de un cuidador atento pueden tener un impacto positivo en su bienestar.

Curación natural sin asistencia: muchas enfermedades pueden resolverse por sí solas, con el tiempo y la capacidad del cuerpo para curarse por sí solo sin intervención.

Tratamiento no identificado: es posible que se hayan utilizado diferentes dietas, ejercicio, influencias ambientales o diferentes tratamientos para enfermedades.

Regresión a la media: muchas enfermedades y condiciones son cíclicas, lo que significa que los síntomas cambian con el tiempo y los pacientes tienden a buscar ayuda cuando sus síntomas son mayores. En cualquier caso, puede que después se sientan mejor, pero

al mismo tiempo, al visitar a un homeópata, atribuirán la mejoría a los remedios que tomaron.

Tratamiento no homeopático: Los pacientes también pueden recibir atención médica estándar junto con el tratamiento homeopático y son inicialmente responsables de la mejora.

Ayurveda: se originó en la India y tiene como objetivo integrar cuerpo, mente y alma para prevenir y tratar enfermedades; Se basa en integrar dieta, masajes, plantas medicinales y meditación para crear equilibrio en el cuerpo y la mente, y quienes lo utilizan suelen referirse a él como una forma de crear una vida equilibrada en diversos aspectos que rodean al ser humano para llegar a tener una salud completa (23).

Utilidad: Los cinco sabores: Hay cinco sabores; picante, dulce, amargo, ácido y salado, y cada uno tiene su propia función y características. Las hierbas calientes se utilizan, por ejemplo, para producir sudor e inducir y activar el Qi y la sangre. Las hierbas dulces suelen fortalecer o armonizar los sistemas del cuerpo. Además, algunas hierbas dulces tienen un sabor suave que elimina el agua actuando como diurético. La acidez tiene un efecto astringente y tonificante, mientras que el amargor tiene el efecto de quitar el calor, purificar los intestinos, quitar la humedad y secar. La salinidad suaviza los grumos duros, limpia y abre los intestinos (15).

Yoga: por su inentendible definición y difícil de explicar se puede decir que esta medicina alternativa se considera una forma de ejercicio similar a un arte marcial china que intenta regular la mente, el cuerpo y la respiración (24). A través de los ejercicios realizados de forma sistemática, se pueden obtener beneficios físicos y mentales, logrando en el adulto mayor una longevidad satisfactoria.

Utilidad: Existe ocho clases de esta medicina alternativa, para sintetizar de acuerdo a la salud se basa en la clase principal que actúa sobre el cuerpo y mente.

Hatha yoga: es el yoga más practicado en el mundo y es conocido por sus asanas y posturas. Un sistema de posturas encaminadas a crear un cuerpo apto para la meditación: Las asanas crean calma física y mental, por lo tanto, un practicante de yoga piadoso puede sentarse en una postura meditativa durante varias horas sin sufrir fatiga o inquietud (15).

Tai Chi: es también difícil de definir, pero es tratada como medicina alternativa y se la define como un arte cuya característica principal implica la voluntad de armonizar mente,

cuerpo y espíritu como si de uno solo se tratara, y cuyo logro requiere un trabajo corporal paciente y constante (25).

Utilidad: Mejora el equilibrio y los huesos: una de las principales razones por las que se debe trabajar en el equilibrio es su relación con el riesgo de caídas. El Tai Chi no sólo tiene el doble efecto de reducir las caídas, sino que también puede retardar la pérdida de densidad ósea, especialmente en mujeres posmenopáusicas, reduce la pérdida ósea, especialmente en mujeres con densidad ósea moderadamente baja (osteopenia) u osteoporosis; alivia las molestias y los dolores, fortalecer el corazón:

Un creciente conjunto de investigaciones sugiere que el Tai Chi puede ser eficaz para reducir el dolor y mejorar la calidad de vida de las personas con estas y otras afecciones, por ejemplo: mayor fuerza, flexibilidad, alineación postural, patrones de movimiento muscular, respiración y bienestar psicológico (26), aumenta la frecuencia cardíaca hasta un 50 y un 74 %: lo que se caracteriza por la capacidad de ajustar la intensidad del ejercicio, lo que facilita su adaptación a la capacidad de carga del corazón individual (27).

El Tai Chi puede reducir el estrés y mejorar el bienestar psicológico como la depresión prolongada, que dura semana o años, se asocia con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, puede ayudar a controlar el estrés psicológico y los arrebatos de ira y la ansiedad.

Qi Gong: Cualquier entrenamiento o estudio de Qi que requiera una gran cantidad de tiempo y esfuerzo. En el sentido moderno, se refiere a prácticas que promueven el desarrollo de Qi, la armonía dentro del cuerpo para aumentar la energía que armonizan la respiración, la concentración interior y el movimiento. Su uso regular proporciona más energía, mejora la salud y previene enfermedades (28).

Utilidad: Reducción o desaparición de pensamientos dispersos y unificación de procesos de pensamiento, aumento de la concentración y estabilidad de la atención, prevalencia de un estado de calma, tranquilidad y confort y reducción o desaparición de estímulos internos o externos (29).

Teorizantes de enfermería en terapias alternativas

Teoría ambiental y biografía por Florence Nightingale:

Definió la enfermería como “el acto de utilizar el entorno del paciente para ayudar en su recuperación”. Además, afirmó que la enfermería “debe significar el uso adecuado del aire fresco, la luz, el calor, la limpieza, la tranquilidad y la selección y administración adecuadas de la dieta, todo ello para minimizar el gasto de las energías vitales del paciente” (30).

En 1858, Florence Nightingale introdujo la idea de la influencia ambiental en la atención al paciente, enfatizando la importancia de crear condiciones óptimas para la salud individual. Su enfoque está relacionado con los principios de las terapias alternativas encaminadas a promover el bienestar a través de un enfoque natural y holístico (31).

Teoría del cuidado transpersonal por Jean Watson

“La enfermería se ocupa de promover la salud, prevenir enfermedades, cuidar a los enfermos y restaurar la salud”, principalmente de cómo las enfermeras cuidan a los pacientes y cómo esos cuidados afectan la salud y el bienestar y cómo esto puede conducir a mejores planes para la promoción, prevención, enfermedad y recuperación de la salud (30).

Se centra en la promoción de la salud y el tratamiento de enfermedades; La compasión es fundamental para la práctica de enfermería y promueve la salud más que simples prescripciones médicas (30).

Teoría de los seres humanos por Martha E. Rogers

En la teoría de los seres humanos de Roger, definió la enfermería como “el arte y la ciencia humanística y humanista”, la ciencia integrada de lo humano incluye dos aspectos: la ciencia de la enfermería, que es el conocimiento propio del campo de la enfermería que consiste en la investigación científica, y habilidades de enfermería que utilizan creativamente la atención para mejorar la vida de los pacientes (30).

También en esta teoría resalta cómo la interacción del ser humano con su entorno influye integralmente en ambos aspectos. Integrando terapias alternativas y orientales, en la cuál promueve intervenciones no invasivas que exploran más allá de los tratamientos convencionales (31).

Teoría de cultura cuidado de la diversidad y universalidad por Madeleine M. Leininger

Ella definió la enfermería transcultural como “un enfoque en valores, creencias y prácticas de atención culturales comparadas para individuos o grupos de culturas similares o diferentes con el fin de proporcionar una práctica de enfermería universal y culturalmente específica para promover la salud o el bienestar, ayudar a las personas a afrontar las desventajas humanas, las enfermedades o la muerte de una manera culturalmente significativa. Esta teoría se centra en diferentes culturas en términos de prácticas, creencias y valores de enfermería, atención de la salud y la enfermedad , con el fin de brindar servicios de atención significativos y eficientes de acuerdo con los valores culturales de las personas y las situaciones de salud y enfermedad que se deben conocer y comprender (30).

Sintetizando lo más importante de la teoría de Leininger enfatiza la importancia de brindar atención culturalmente compatible que incorpore terapias alternativas que sean aceptadas y valoradas por diferentes culturas. Leininger enfatiza como las creencias, los valores y las tradiciones culturales influyen en la experiencia de la salud y la enfermedad (32).

BENEFICIOS DE LA MEDICINA ALTERNATIVA

Para saber la utilización de medicina alternativa se debe aclarar los beneficios que otorga, donde se menciona en una nota bibliográfica que la medicina no farmacológica existe menos cantidad de dosis de fármacos, pocos efectos adversos, tranquilidad y mayor confianza en sí mismo (33).

Según los autores Regalado, Sánchez y Mancebo, mencionan que los principales beneficios del uso de la medicina alternativa radican en que son más baratas y menos tóxicas para el organismo de las personas, que si son aplicadas de manera preventiva contribuyen a disminuir las enfermedades (34).

El autor Polo, señala que los beneficios de la medicina alternativa radican en que no causan efectos negativos en el organismo, no se realizan procedimientos invasivos dado que se basa en la utilización de productos naturales, buscando mejorar la salud a través del equilibrio del cuerpo (34).

Bajo este contexto sobre la medicina alternativa, este estudio es muy importante porque permitirá encontrar los beneficios y que tipo de medicina alternativa mejora la calidad de vida así obtener mayor conocimiento como un método de salud alternativo para disminuir cualquier sintomatología, quemaduras, etc., Finalmente, este proyecto de investigación a nivel teórico ayuda a enfatizar en el área de atención primaria por esta razón permitirá compartir mayor conocimiento de salud tradicional aumentando el conocimiento a toda la población y permitir nuevos caminos de investigación y así servir como base a posteriores investigaciones acerca de medicina alternativa como método para mejorar la calidad de vida de las personas.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

Analizar la medicina alternativa como método para mejorar la calidad de vida de las personas.

1.2.2 Objetivos específicos

- Identificar los beneficios de la medicina alternativa como método para mejorar la calidad de vida.
- Describir las medicinas alternativas más utilizadas en diferentes patologías.
- Revisar información sobre la medicina alternativa como método para mejorar la calidad de vida

CAPÍTULO II.- METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Con el propósito de desarrollar la investigación, se utilizaron varios materiales de recolección, análisis y tratamiento de la información datos y programas informáticos que se detallan a continuación.

- Microsoft Excel: Se utilizó para realizar tablas.
- Microsoft Word: Se realiza el informe escrito final de la investigación.

2.2 Métodos

Tipo de Investigación

El enfoque de la investigación es de revisión sistemática por medio de un análisis crítico en la cual se revisó 250 artículos desde los últimos cinco años los mismos que tendrán criterios en inclusión y exclusión. Además, se utilizó el diagrama prisma para la búsqueda estratégica de la información.

2.3 Lugar y período de investigación.

Ambato septiembre 2023 – febrero 2024

2.4 Criterios de inclusión y exclusión

Criterio de inclusión

- Todos los artículos relacionados al tema que sean de los últimos cinco años.

Criterios de exclusión

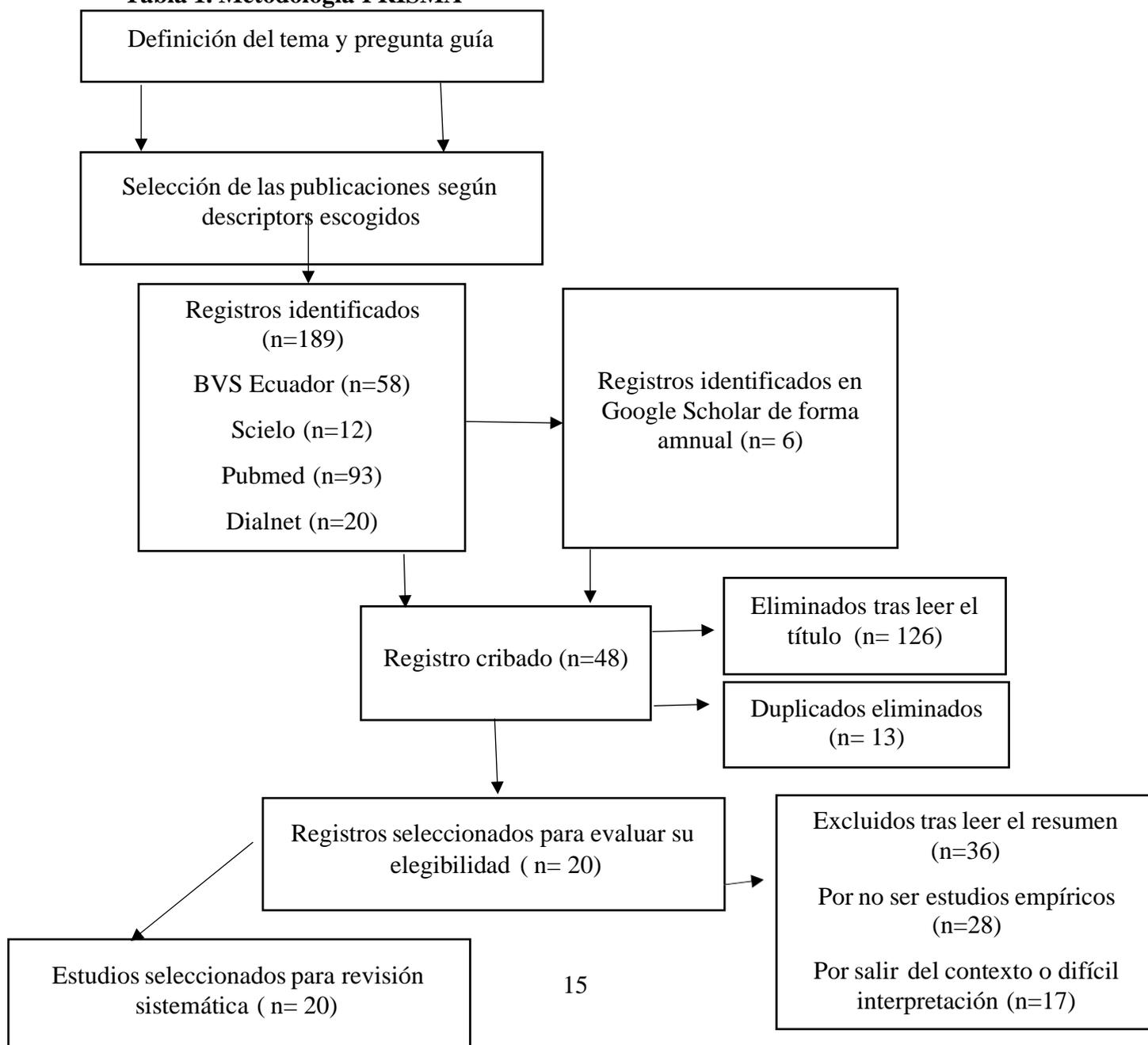
- Artículos que no se pudo traducir, que no sean referentes al tema y que no corresponda a la fecha establecida.

2.5 Recolección de información

La investigación se realizará en el periodo comprendido entre septiembre 2023 – febrero 2024. Para la obtención de información se basó en el diagrama de prisma, en la cual se siguió las siguientes etapas: 1) búsqueda de literatura 2) evaluación de los artículos, 3) síntesis de los artículos, y 4) interpretación de los resultados o discusión. La búsqueda se realizó en base de datos: BVS Ecuador, Scielo, Pubmed, Dialnet y Google académico

(manual). Se consideró las palabras claves: alternativa, calidad, medicina, vida, complementaria. Los operadores booleanos utilizados fueron “AND” y “OR” y los criterios de inclusión correspondieron a investigaciones primarias de tipo cualitativa y cuantitativa, a texto completo disponible en línea, en cualquier idioma, publicaciones dentro de los últimos cinco años. Se excluyeron revisiones, tesis, guías prácticas, comentarios, capítulos de libro y editoriales. Se identificaron 157 artículos, de los cuales debieron excluirse los que no tenían acceso a texto completo, los que se encontraron duplicados en la medida que avanzaba en la revisión de las bases de datos y los que no cumplieron con la rigurosidad metodológica. Se seleccionaron 20 artículos que cumplieron los criterios de inclusión, sus resultados fueron interpretados mediante análisis de contenido.

Tabla 1. Metodología PRISMA



2.8 Procesamiento y análisis

Los datos recogidos se procesaron según procedimientos específicos, una vez recopilada la información se transcribió en un formato de tabla resumiendo la medicina alternativa como método para mejorar la calidad de vida de las personas más esencial de la investigación.

Por último, se realizó un análisis detallado y una interpretación de los resultados.

2.9 Aspectos éticos tomar en cuenta

En este estudio se tuvo en cuenta consideraciones éticas como la autonomía, el respeto, la equidad, la confidencialidad, la utilidad, la no maleficencia.

CAPÍTULO III.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de resultados

Tabla 2. Mejoría de la calidad de vida después de utilizar medicina alternativa.

Año-Link del artículo	Tema del artículo	Resúmen	Conclusión
(2021) https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34166869/	Efecto de la aromaterapia sobre calidad del sueño de adultos y personas mayores: una revisión sistemática de la literatura y un metaanálisis.	Las sesiones de aromaterapia mayores de 20 minutos fueron significativas para la calidad del sueño.	La aromaterapia a través de masajes demostró su efecto positivo en la mejora de calidad de sueño aplicables para adultos mayores que manifiestan tener malestar de sueño.
(2019) https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31257250/	Medicina complementaria y alternativa para pacientes con cáncer de mama: una visión general de las revisiones sistemáticas	La acupuntura demostró un efecto beneficioso para los sofocos, el yoga mostró un efecto beneficioso para la ansiedad y depresión.	Los diferentes métodos de medicina alternativa complementaria puede ser beneficiosa para tratar síntomas específicos relacionadas con el cáncer de mama.
(2019) https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31734825/	Medicina tradicional, complementaria y alternativa en el estreñimiento infantil: una revisión sistemática	La medicina herbaria, medicina tradicional, terapias manuales y homeopatía tienen efectos positivos sobre	No se tiene la certeza sobre la eficacia y la seguridad de diferentes tipos de medicina alternativa y complementaria para mejorar el estreñimiento en los niños.

		el estreñimiento infantil	
(2019) https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31413628/	Eficacia de la medicina complementaria e integrativa en la calidad de vida relacionada con la salud en pacientes con cáncer: una revisión sistemática y metaanálisis.	Hubo una mayor eficacia en la calidad de vida relacionada con la salud aplicando qi gong, medicina herbal china, medicina complementaria acupuntura y yoga.	La medicina complementaria alternativa o integrativa puede mejorar la calidad de vida relacionada con la salud en los pacientes con cáncer.
(2020) https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32132792/	El efecto de las medicinas complementarias y alternativas sobre la calidad de vida en pacientes con cáncer de mama: una revisión sistemática	Las mujeres con cáncer de mama con estadio III o rehabilitación poscancerosa mostraron mejoría en la calidad de vida	Existen beneficios potenciales de la medicina complementaria y alternativa, especialmente las técnicas mente y cuerpo sobre la calidad de vida en mujeres con cáncer de mama.
(2022) https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35963138/	Asociación entre la acupuntura y la hipertensión de grado 1	La acupuntura es más efectiva para el tratamiento de la hipertensión de grado 1, en la cual se ha evidenciado sesiones de esta rutina alternativa una mejoría en la calidad de vida de las personas	

<p>(2020) https://revmnt.sld.cu/index.php/rmnt/article/view/152/110</p>	<p>Tratamiento acupuntural en un paciente con depresión, rash cutáneo y vitíligo</p>	<p>Las lesiones de la piel pueden provocar al paciente tristeza, baja autoestima que le afecta su calidad de vida</p>	<p>La acupuntura demostró un efecto positivo por lo cual mejoró el estado de ánimo y también mejoró la calidad de vida del paciente</p>
<p>(2021) https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34988045/</p>	<p>Terapias mente-cuerpo de la medicina tradicional china: mapa de evidencia</p>	<p>Los efectos positivos se relacionaron con enfermedades crónica; indicadores y trastornos mentales; bienestar y calidad de vida. Como se pudo constatar en el estudio, la acupresión como Shiatsu y Tuiná para náuseas y los vómitos; Tai Chi y Qi gong para enfermedades agudas, prevención de accidentes cerebrovasculares, factores de riesgo de accidente cerebrovascular y equizofrenia.</p>	<p>Las terapias mente-cuerpo de la medicina tradicional china se ha aplicado en diferentes áreas y proporciona información para los pacientes, familiares, y profesionales que deberían practicar estos modos tradicionales para mejorar distintos factores de calidad de vida.</p>
<p>(2022) http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252022000400004&script=sci_abstract&tlng=es</p>	<p>Uso de la medicina natural por profesionales en el</p>	<p>Los estomatólogos, las enfermeras utilizaron la fitoterapia. Las plantas más usadas</p>	<p>Los profesionales de la salud conjuntamente con la población general tienen más confianza y consumen cada vez la tal conocida</p>

	primer nivel de atención de salud.	fueron: muralla para la osteoartrosis, ajo para las infecciones respiratorias, sábila para las infecciones respiratorias y afecciones de la piel, caña santa para la hipertensión, naranja agria y la caléndula para los trastornos de circulación	medicina verde para mejorar su calidad de vida.
(2020) https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32622723/	Medicina herbal para la enfermedad por coronavirus 2019	Para disminuir los síntomas de la enfermedad de la Covid-19 se utilizaron medicina herbal como por ejemplo la raíz licórica, raíz de escutelaria baical, el rizoma de Pinellia, la fruta de Forsythia y la semilla de albaricoque; Como resultados se evidenció mejorías tanto en clínico como en los sintomáticos, por ejemplo, duración de estancia	La medicina herbaria china puede ser beneficiosa para el tratamiento de la Covid-19 para mejorar los síntomas de esta enfermedad, pero también es beneficiosa para mejorar la calidad de vida de las personas ya que la Covid-19 también afecta en ámbito de vida del perjudicado y de los familiares

		hospitalaria, el tiempo de reducción de fiebre, los síntomas de fiebre, la reducción de tos, disminución de la fatiga.	
(2019) https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/96322/1/CultCuid_54-244-254.pdf	¿Quién cura y cómo cura? Tratamiento de la enfermedad en una comunidad rural de Ecuador	En este estudio se evidenció que los métodos alternativos más utilizados eran la fitoterapia y la homeopatía para curar ciertos dolores, afecciones somáticas, curación de enfermedades de origen sobrenatural, rituales de sanación y representaciones sociales de la enfermedad y la curación; por ejemplo para el dolor de piernas se debe pasar ortiga, bañarse o lavarse las piernas con agua caliente de ortiga hervida, manzanilla o matico. También para el empacho ingerir	Los participante reconocen y respetan la medicina convencional, sin embargo, tienen como primera elección el uso de métodos no farmacológicos para la atención de sus problemas somáticos de manifestación aguda. Al respecto de su mejoría de calidad de vida, no les afecta su economía y es más accesible, además sienten fe, religiosidad y asistencia del poder universal en sus vidas cotidianas.

		infusión de raíz de cebolla blanca, menta, orégano o mejorana, previamente lavadas.	
(2023) https://scielo.isciii.es/pdf/dolor/v27n1/1134-8046-dolor-27-01-00053.pdf	Revisión del impacto del tratamiento con acupuntura en el manejo del dolor lumbar inespecífico	La acupuntura ha demostrado mejoría del dolor lumbar inespecífico	Esta medicina alternativa ha demostrado una disminución de costes, además mejoría del dolor y calidad de vida.
(2019) http://scielo.sld.cu/pdf/san/v23n4/1029-3019-san-23-04-669.pdf	Utilidad de los remedios homeopáticos en lactantes con catarro común	La medicina homeopática fue la más utilizada y un buen ejemplo de remedio homeopático fue el Sambucus nigra, seguido de la drosera para disminuir los síntomas del catarro común, fiebre, tos, obstrucción nasal y rinorrea.	El tratamiento homeopático fue afectivo dando buenos resultados en menor duración de los síntomas, alivio del cuerpo y mejoría de calidad de vida
(2020) https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33542702/	Efecto del Tai chi sobre la calidad de vida, el índice de masa corporal y la relación cintura-cadera en paciente con diabetes mellitus tipo 2	El Tai Chi puede mejorar significativamente la calidad de vida de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2, más que una terapia alternativa se ha vuelto un ejercicio tradicional	La práctica de Tai chi se puede mejorar la fuerza muscular, la capacidad aeróbica, el equilibrio, la calidad de vida y el bienestar psicológico. Con un ejercicio alternativo seguro, rentable y conveniente, se puede recomendar para los pacientes con DM2 como

		chino mente-cuerpo en la cual sus principales características incluye la concentración mental con control de respiración, ejercicio en una posición semi-sentadilla y los movimientos corporales continuos en espiral	una alternativa para la actividad física.
(2020) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7193366/	El efecto del yoga sobre calidad del sueño y el insomnio en mujeres con problemas de sueño	Después de realizar yoga las mujeres peri/posmenopáusicas obtuvieron una mejoría en su calidad de sueño	La población femenina con menopausia asoció mayores beneficios en su calidad del sueño
(2020) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7501717/	Uso de terapias complementarias y alternativas para tratamiento de la dismenorrea entre estudiantes de pregrado en farmacia en Malasia: un estudio transversal	Utilizaron las medicinas complementarias y alternativas para reducir la necesidad de analgésicos, la eficacia, recomendación de otros y para saber si eran más efectivos que los analgésicos.	Los participantes deben ser precavidos sobre el uso seguro y efectivo de la TAC para disminuir los efectos adversos y mejorar su calidad de vida.
(2022) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9142278/	Papel de la aromaterapia como	La aromaterapia resulto efectivo en las	Los cardiólogos deben utilizar la aromaterapia como una terapia

	terapia complementaria y alternativa natural en la enfermedad cardiovascular	enfermedades cardiovasculares, también para las afecciones como ansiedad, calidad del sueño y los signos vitales.	complementaria y alternativa natural, para mejorar la calidad de vida de los pacientes.
(2021) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8581246/	Medicina herbal tradicional para el insomnio en pacientes con cáncer	Se evidenció que hubo mejoría significativa en el insomnio después de haber utilizado medicina herbal	Es de suma importancia evaluar la eficacia a largo plazo para combinar la medicina herbal con la convencional como tratamiento para el insomnio en pacientes con cáncer.
(2023) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10035790/	La eficacia y seguridad de la medicina complementaria y alternativa en el tratamiento de las náuseas y los vómitos durante el embarazo	El jengibre tiene efecto para aliviar los vómitos y para las náuseas. La acupresión actúa como un fármaco antiemético.	La medicina alternativa y complementaria es capaz de aliviar las náuseas y vómitos, pero es necesario más evidencia para validar esta conclusión.
(2021) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8738851/	Eficacia de las terapias complementarias y alternativas para el tratamiento de los síntomas psicológicos de la menopausia	La menopausia puede ocasionar problemas psicológicos como la ansiedad y la depresión lo que significa que afecta al afrontamiento y reducir la calidad de vida de las mujeres	La aromaterapia, el masaje, yoga, la acupuntura y algunos suplementos herbales mejoraron los síntomas psicológicos que produce la menopausia.

(2021) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8112831/	Beneficio potencial de la medicina complementaria y alternativa en el síndrome del intestino irritable	Tratamiento a base de hierbas y las terapias mente y el cuerpo tiene un beneficio significativo para el dolor abdominal	Los suplementos herbales y los métodos mente y cuerpo pueden ser beneficiosos para el dolor abdominal y para en síndrome del intestino irritable.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabla 3. Beneficios de la medicina alternativa para mejorar la calidad de vida de las personas

Beneficios de la medicina alternativa	Mejoraría de las personas
Estado de salud física	Aumento en el estado de ánimo, mejorando el carácter y el buen desempeño de las actividades diarias. Disminución de pensamientos negativos permitiendo ser más proactivos y tomando buenas decisiones.
Mejora la calidad de vida	Después de utilizar la medicina alternativa los consumidores han decidido alejarse de vicios dañinos como el alcoholismo y tabaquismo, así crear conciencia y mejorar los estilos de vida de las personas con distintas patologías.
Alimentación	Genera en el organismo asimilar de manera natural los alimentos recuperando el peso, principalmente en diabéticos.
Psicológica y algunos síntomas	Disminuyen y alivian diferentes problemas psicológicos como la depresión, el estrés, miedos, ansiedad. Dolores articulares, vómitos, náuseas, tensiones musculares entre otros.
Económicos	Resultan propiamente aptas para la economía del usuario ya que genera menos costos y no requiere comprar medicamentos ni tampoco realizar exámenes de laboratorio.

Tabla 4. Medicina alternativa utilizadas en diferentes patologías

Medicina alternativa o terapia complementaria	Enfermedad/ problemas de salud
Acupuntura	Rash cutáneo, vitíligo, depresión, tristeza, baja autoestima, dolor lumbar, hipertensión, náuseas, vómitos.
Aromaterapia	Angiografía coronaria, ansiedad, estrés, depresión, fatiga, menopausia.
Medicina herbaria	Estreñimiento, hipertensión, trastornos de circulación, infección respiratoria, afecciones de la piel, estomatitis, osteoartritis, covid-19, dolor de cabeza, dolor del corazón, dolores abdominales, menopausia, dismenorrea.
Homeopatía	Dermatitis, dolor de estómago, dolor en piernas, afecciones somáticas (tos, náuseas, gripe, proceso de parto, fiebre, malestar general, diarrea, infección, infertilidad, heridas), enfermedades pulmonares (neumonía, bronquiolitis), dolores menstruales.
Tai Chi	Accidente cerebrovascular, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades crónicas (artritis reumatoide, enfermedad coronaria, hipertensión), enfermedades nutricionales y metabólicas (colesterol, glucemia, y triglicéridos), dolor articular, dolor crónico, depresión, ansiedad, demencia, estrés.
Yoga	Insomnio, estrés, ansiedad, síntomas generales del cáncer (fatiga, náuseas y vómitos), enfermedades crónicas (diabetes, osteopenia, osteoporosis, osteoartritis, enfermedades nutricionales y metabólicas (colesterol, glucemia, y triglicéridos), dolor de cabeza, dolor lumbar, dolor postoperatorio, dolores abdominales, dolores menstruales, menopausia.
Qi Gong	Accidente cerebrovascular, enfermedades crónicas (fibromialgia, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asma, esclerosis múltiple y vestibulopatía), dolor de hemorroides, dolor de cuello, dolor de parto, mialgia, neuralgia facial, depresión, ansiedad, demencia, estrés.

3.2 Discusión

La aromaterapia se ha utilizado para la ansiedad, estrés, depresión, fatiga, menopausia, y mejora la calidad del sueño, Bonilla, S., en su estudio manifiesta que la aromaterapia tiene grandes beneficios para el estrés, el dolor, la ansiedad, la depresión y mejora la calidad del sueño, el desequilibrio emocional, la tensión nerviosa y el insomnio (35). Entonces existe una mejoría en la calidad de vida reflejando cambios significativos en la actitud y negativa siendo esta medicina alternativa eficaz tanto síntomas físicos y enfermedades mentales.

La calidad de vida y la acupuntura han sido estudiadas en diversos estudios en diferentes enfermedades, ya que los principales usos son para la depresión, tristeza, baja autoestima, dolor lumbar, hipertensión, náuseas, vómitos. así se comprobó en la investigación de los autores Dong B. et al., sobre la eficacia de la acupuntura en el tratamiento del insomnio en pacientes con depresión encontraron que la acupuntura reducía significativamente el insomnio y otros síntomas depresivos (estado de ánimo, deseo sexual, dolor en general), demostrando mejora significativa en lo emocional y un cambio significativo en la calidad de vida (36).

A propósito de la utilización de la medicina herbal las plantas medicinales son usadas para controlar las siguientes enfermedades y síntomas: estreñimiento, hipertensión, trastornos de circulación, infección respiratoria, afecciones de la piel, estomatitis, osteoartrosis, covid-19, dolor de cabeza, dolor del corazón, dolores abdominales, menopausia, dismenorrea. En la investigación de Cortez, L. manifiesta que las plantas medicinales son usadas para controlar las siguientes molestias: diarrea, cólicos abdominales, vómitos, dolor abdominal, pesadez estomacal mejorando su calidad de vida, salud general, función física, rol físico, rol emocional, salud mental, vitalidad, función social y dolor corporal (37).

Con respecto a la homeopatía las enfermedades que puede curar la dermatitis, dolor de estómago, dolor en piernas, afecciones somáticas (tos, náuseas, gripe, proceso de parto, fiebre, malestar general, diarrea, infección, infertilidad, heridas), enfermedades pulmonares (neumonía, bronquiolitis), dolores menstruales, en comparación en el estudio de Martínez, S manifiesta que la homeopatía presenta un efecto psicoterapéutico más allá del placebo para tratar la osteoartritis, otitis, el aumento de peso durante el embarazo, el dolor de parto, para tratar la mastitis, para tratar la fatiga relacionada con el

cáncer demostrando mejora significativa en lo emocional y un cambio significativo en la calidad de vida (38).

Las investigaciones anteriores han confirmado los beneficios significativos cuando se practica Tai Chi en la cual puede prevenir las siguientes enfermedades: accidente cerebrovascular, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades crónicas (artritis reumatoide, enfermedad coronaria, hipertensión), enfermedades nutricionales y metabólicas (colesterol, glucemia, y triglicéridos), dolor articular, dolor crónico, depresión, ansiedad, demencia, estrés. En el estudio de Gandía, J., manifiesta que el Tai Chi arroja beneficios positivos previniendo o complementando enfermedades o problemas fisiológicos por ejemplo: respuesta inmune, osteoporosis, osteoartritis, artritis reumatoide, depresión, demencia, fatiga, previene caídas, alteración funcional, enfermedades del corazón, hipertensión arterial, enfermedad de Parkinson, la fuerza muscular, la capacidad aeróbica, el equilibrio, la calidad de vida y el bienestar psicológica entre otros beneficios (39).

El yoga puede ser una medicina alternativa segura ya que puede tener efectos beneficiosos contra enfermedades como son : insomnio, estrés, ansiedad, síntomas generales del cáncer fatiga, náuseas y vómitos, enfermedades crónicas, diabetes, osteopenia, osteoporosis, osteoartritis, dolor lumbar, como se puede comprobar en la investigación de Ortín, S., donde menciona que el yoga logra un mejoría en la calidad del sueño, dolor lumbar, reduce los niveles de depresión, dolor, fatiga, u otros tipos de patologías ayudando a mejorar la calidad de vida a nivel físico y psicológico (40).

El Qi Gong mejora el funcionamiento físico y psicológico y la calidad de vida de las personas, siendo esta terapia la menos utilizada con una gran beneficio en prevenir enfermedades como por ejemplo, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asma, dolor de hemorroides, dolor de cuello, dolor de parto, mialgia, neuralgia facial, depresión, ansiedad, demencia, estrés. Así lo demuestra en el estudio de que la práctica del Qi Gong mejora la respiración, circulación, relajación y funciones cognitivas, también en ancianos la mayoría con EPOC tiene beneficios en cuanto a la función pulmonar, , reducción de la fatiga, así mismo el yoga puede acentuar el nivel de tolerancia y la percepción del dolor y al nivel psicológico ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y otros problemas de salud mental registrando un aumento en la precepción de la calidad de vida específicamente en la salud física y relaciones interpersonales. (41).

CAPÍTULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Por todo lo antes expuesto, se puede concluir que la medicina alternativa ha sido beneficiada por todos los pacientes con distintas enfermedades y sintomatología ya sean éstas a nivel físico, psicológico o por bienestar de su calidad de vida. Ello ayuda a responder al primer objetivo específico planteado en donde hace referencia que los beneficios son positivos después de utilizar diferentes tipos de medicina alternativa.

El uso de las medicinas alternativas proporciona beneficios en el estado de salud física, alimentación, en la parte psicológica, y sobre todo son beneficiosa en la parte económica trabajos publicados por expertos en el tema afirman su efectividad con la práctica constante y disciplina de las medicinas alternativas sirven para el manejo de afecciones musculoesqueléticas, cardiopulmonares, enfermedades reumatológicas y que puede ser utilizada poblaciones vulnerables como niños, embarazadas y adultos mayores y sobre todo en aquellas personas con alteraciones en la salud mental como estrés, ansiedad, depresión.

Con respecto a la calidad de vida es importante recordad la efectividad de las terapias alternativas como la acupuntura , aromaterapia, medicina herbaria , homeopatía, Taichi y Yoga, deben ser prescritas por un profesional .Integrar estas prácticas en un estilo de vida saludable puede contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida y promover el equilibrio holístico.

4.2 Recomendaciones

El uso de terapias y medicinas alternativas puede ser beneficioso para mejorar la calidad de vida, pero es esencial abordarlo con precaución y de manera informada.

Realizar trabajos analíticos cuantitativos que permitan determinar la asociación de la medicina alternativa para mejorar la calidad de vida de las personas e implementar acciones encaminadas a mejorar el uso de la medicina alternativa.

Bibliografía

1. Menéndez E. Orígenes y desarrollo de la medicina tradicional. Salud colectiva. 2022; 18(1): p. 1-25. <https://www.scielo.org/pdf/scol/2022.v18/e4225/es>.
2. Riccó I. Historia de la medicina popular: del modelo clásico al glo-local. Revista de antropología. 2019; 74(2): p. 1-12. <https://dra.revistas.csic.es/index.php/dra/article/view/618>
3. González A. Apuntes para una historia sobre la medicina alternativa en Cuba-IV. Remedios homeopáticos y nosodes. Revista anales de la academia de ciencias de Cuba. 2015; 5(1): p. 1-21. <https://revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/view/197/197>
4. Ramírez F, Sánchez J, Muñoz J. Creencias y prácticas de la medicina tradicional en la comunidad de Tacoaleche, Guadalupe, Zacatecas. Perspectivas sociales. 2019; 21(2): p. 103-115. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7390218>
5. Chifa C. La perspectiva social de la medicina tradicional. Boletín Latinoamericano y del Caribe de plantas medicinales y aromáticas. 2010; 9(4): p. 242-245. <https://www.redalyc.org/pdf/856/85615195001.pdf>
6. OMS. Estrategia de la Organización Mundial de la Salud sobre medicina tradicional. [Online]; 2013. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098_spa.pdf.
7. Veziari Y. Abordar las barreras para la realización y aplicación de la investigación en medicina complementaria y alternativa: una revisión de alcance. Revista BMC Complementary Medicine and Therapies. 2021; 21(1). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8281683/>
8. Tello K. Medicina alternativa complementaria en el tratamiento de enfermedades crónicas en el sur de Oaxaca. Revista Ciencia Ergosum. 2020; 27(2): p. 134-145. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7962882>
9. Días A; Domínguez, M; Carrera, S.. Terapias alternativas: método preventivo y autocuratorio desde el ámbito comunitario; 2018. <https://incyt.upse.edu.ec/libros/index.php/upse/catalog/view/39/17/157-1>
10. Dussan, B. ¿Qué es la medicina alternativa, complementaria e integrativa? Revista de la facultad de medicina. 2022; 70(4): p. 1-41.

- <https://www.bing.com/search?q=El+Centro+Nacional+de+Salud+Integrativa+y+Complementaria+de+los+Estados+Unidos+define+medicina+alternativa+y+complementaria+como+un+conjunto+de+sistemas%2C&qsn&form=QBRE&sp=-1&lq=1&pq=el+centro+nacional+de+salud+integrativa+>
11. Peña, A. & Paco, O. Medicina alternativa: intento de análisis. Anales de la facultad de medicina. 2007; 68(1): p. 87-96. <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v68n1/a12v68n1.pdf>
 12. Castañeda C. Universidad Cayetano Heredia. [Online].; 2021.. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/10336/Intervenciones_CastanedaPrado_Claudia.pdf.
 13. Veletanga J. Edición médica. [Online]; 2016. Disponible en: <https://www.edicionmedica.ec/secciones/profesionales/msp-implementativa-para-el-ejercicio-de-terapias-alternativas-88623>.
 14. Ministerio de Salud Pública. Normativa para el ejercicio de las terapias alternativas. [Online]; 2016. Disponible en: https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2018-10/Documento_Normativa-terapias-alternativas.pdf
 15. Barmaimon E. Libro sobre medicinas alternativas tomo I; 2019. <https://www.colegiomedico.org.uy/wp-content/uploads/2019/10/LIBROS-SOBRE-MEDICINA-ALTERNATIVA-TOMO-III-WORD-.pdf>
 16. Caminal J. Rodríguez, N. Las medicinas complementarias y alternativas y su contribución al sistema sociosanitario: el qué, el porqué y el cómo. Revista Series. 2019; 38(7): p. 409-412. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-las-medicinas-complementarias-alternativas-su-13094059>
 17. Hing, W. Hall, T. El concepto Mulligan de terapia manual. Editorial Paidotribo ed.; 2019. <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/124411>
 18. Hemen C. Atlas de la Acupuntura. Editorial Paidotribo ed.; 2019. <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/124423>
 19. Bihlmaier, S. La acupuntura: manual-atlas-guía práctica; 2015. <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/116256>
 20. Albarado, S. et al., Psicoprofilaxis Obstétrica: Actualización, definiciones y conceptos. Horizonte Médico. 2019; 14(4): p. 53-57. <http://www.scielo.org.pe/pdf/hm/v14n4/a10v14n4.pdf>

21. Zeck R. Aromaterapia para la curación. Editorial Paidotribo ed.; 2019. <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/123766>
22. Soler J. Todo sobre homeopatía. Anales de química de la RSEQ. 2021;(1): p. 53-61. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8109567>
23. Pachón, D. Medicina ayurveda en el manejo del dolor crónico por parte del personal de enfermería revisión de literatura. 2022;: p. 1-73. <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/5307>
24. Jarmey C. Teoría y práctica del Taiji qi gong. Editorial Paidotribo ed.; 2017. <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/114893>
25. Fuerst, M; Wayne, P. Guía Tai Chi de la Harvard Medical School. Editorial Paidotribo ed.; 2016. <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/116254>
26. Fuerst M. Guía Tai Chi de la Harvard Medical School. Editorial Paidotribo ed.; 2016. <https://elibro.net/es/lc/uta/inicio>
27. Albiol, R. Curto, S. Anatomía y Tai Chi. Editorial Paidotribo ed.; 2017. <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/116223>
28. Jarmey C. Teoría y práctica del Taiji qi gong. Editorial Paidotribo ed.; 2017. <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/114893>
29. Fernández J. Fimit. [Online].; 2019.. Disponible en: http://www.fimit.org.ar/site/wp-content/uploads/2011/12/tesina09_qi_gong_mtch.pdf.
30. Anónimo. Enfermería virtual. [Online]; 2023. Disponible en: <https://enfermeriavirtual.com/teorias-y-teoristas-de-enfermeria/>.
31. Raile M. Nursing Theorists and Their Work; 2021. <https://shop.elsevier.com/books/nursing-theorists-and-their-work/alligood/978-0-323-75702-7>
32. Detthippornpong, S; Songwathana, P. & Bourbonnais, A. Holistic Health Practices of Rural Thai Homebound Older Adults: A Focused Ethnographic Study. Journal of Transcultural Nursing. 2022; 33(4): p. 521-528. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35506516/>
33. Hernández, J. La mal llamada medicina alternativa. Revista Ciencias de la Salud. 2017; 15(1): p. 5-6. <https://www.redalyc.org/pdf/562/56249528001.pdf>
34. Baltazar, G. Actitudes hacia el uso de la medicina complementaria en estudiantes de enfermería de la UDH 2021. [Online].; 2022.. Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/3892;jsessionid=8B18AAF88A51F625B10D328E69BD102C>

35. Picó, P. Efectividad de la acupuntura en el manejo de los síntomas y la calidad de vida de pacientes con síndrome de fibromialgia. : p. 1-45.
https://repositori.urv.cat/estatic/TFG0011/ca_TFG3240.html#:~:text=El%20dolor%20es%20un%20desaf%C3%ADo%20para%20los%20pacientes,tratamiento%2C%20ya%20que%20los%20efectos%20adversos%20son%20m%C3%ADnimos.
36. Dos Santos, E. Uso de la acupuntura en la depresión. Revista familia, ciclos de vida e saúde no contexto social. 2021; 9(3): p. 1-18.
https://www.redalyc.org/journal/4979/497970304006/497970304006_1.pdf
37. Bortoluzzi M. Efecto herbal de las plantas medicinales sobre la ansiedad. Investigación, sociedad y desarrollo. 2020; 9(2): p. 1-13.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7342154>
38. Martínez S. ¿Es correcto el uso de la homeopatía en la buena práctica enfermera? Garnata. 2020; 22: p. 1-5.
<https://www.ciberindex.com/index.php/g91/article/view/e202312/e202312>
39. Davidson S. El ejercicio Tai Chi y la salud en los adultos mayores. Asociación Colombiana Gerontol. 2019; 24(4): p. 1431-1440.
https://www.researchgate.net/profile/Carlos-Reyes-Ortiz/publication/357913605_El_ejercicio_Tai_Chi_y_la_salud_en_los_adultos_mayores/links/61e723ad5779d35951b93f19/El-ejercicio-Tai-Chi-y-la-salud-en-los-adultos-mayores.pdf
40. Ortín S. RediUhm. [Online].; 2021.. Disponible en:
<https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/12631/1/DDMPSI433.pdf>.
41. Toneti, B. et al., Beneficios del Qigong como terapia alternativa y complementaria para la salud: una revisión sistemática. Revista latino-americana de Enfemagem. 2020; 28: p. 2-12.
<https://www.scielo.br/j/rlae/a/fN4wqKbwXNyy9snptrr5TC/?format=pdf&lang=es>