

# La fibrosis quística y la medicina complementaria y alternativa: Una visión integradora/holística

Por el Doctor John D. Mark

Para las personas que padecen de la fibrosis quística (FQ), el sistema de atención médica convencional puede resultar sumamente frustrante. En lugar de estar tranquilos y preocuparse sólo de mantener controlados sus síntomas, muchos portadores de FQ se ven forzados a reclamar bienestar y vitalidad. La visión holística no rechaza la medicina convencional, sino que observa el sistema sanitario en su conjunto y apela a las opciones de sanación más aptas y adecuadas.

La medicina complementaria y alternativa (MCA) gana cada vez más adeptos entre los pacientes que sufren FQ. La MCA abarca una amplia variedad de filosofías, terapias y enfoques curativos que pueden aplicarse de forma independiente, combinarse con otras terapias alternativas o complementarse con la medicina convencional.

Un estudio de MCA, en niños y adultos con FQ, reveló que el 75% de los pacientes recurría a algún tipo de medicina alternativa y que más de dos tercios de los participantes reconoció que la MCA era útil. La mayoría (53%) afirmó que consumía suplementos dietarios; 49% apelaba a la medicina del cuerpo y la mente; y 14.5% se trataba con terapias manipulativas.

Como punto de partida, la elección de un estilo de vida que evite los alérgenos, el consumo de tabaco y los irritantes en el aire, y promueva los buenos hábitos del sueño y la actividad física regular puede generar grandes réditos para nuestra salud.

La nutrición es un factor fundamental en la salud de los pacientes con FQ. Como la dieta es la principal fuente de antioxidantes, es recomendable que los pacientes con fibrosis quística lleven una dieta elevada en calorías y proteínas, aumenten el consumo de frutas y verduras, ácidos grasos Omega-3 y otros alimentos ricos en antioxidantes, como el pescado, y reduzcan la ingesta de ácidos grasos Omega-6.

Las terapias de la mente y el cuerpo incluyen técnicas de relajación, ejercicios de respiración, la biorretroalimentación (bio-feedback), la hipnosis, técnicas de visuali-



zación, y parten de la teoría de que el sistema nervioso, ante el estrés y las emociones fuertes, aumenta los niveles de citocinas, que contribuyen a la inflamación de las vías respiratorias.

Si bien los suplementos herbales constituyen la terapia de MCA que, según diferentes fuentes de información, más utilizan los portadores de FQ, su uso casi no se divulga a los médicos que tratan esta enfermedad. Esta cuestión genera preocupación porque ciertas hierbas pueden llegar a interactuar de forma negativa con los medicamentos convencionales y otros suplementos. En cuanto a los suplementos dietarios, no es necesario que éstos cumplan con las mismas normas de seguridad y efectividad que los medicamentos farmacéuticos. Existen informes que revelan casos de suplementos contaminados con metales, fármacos recetados sin etiquetar y micro-organismos, o que no contienen ninguna de las hierbas que aparecen en sus etiquetas.

Las terapias manipulativas incluyen los masajes y la manipulación osteopática y

quiropráctica. Una serie de estudios breves en niños con FQ y sus padres ha demostrado que los masajes terapéuticos logran reducir la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y aumentar las mediciones de flujo espiratorio máximo.

El uso de la medicina complementaria y alternativa demuestra el deseo de llevar un mejor control y manejo de la enfermedad crónica que uno padece.



El Doctor John D. Mark