

LAS TERAPIAS NATURALES Y LA ENFERMERA HOLÍSTICA

Las terapias naturales y medicinas complementarias, entendidas como método o conjunto de métodos naturales de salud y sanación, han existido desde siempre, desde el principio de los tiempos, el hombre hacía uso de ellas de forma espontánea integrándolas inconscientemente en su vida cotidiana. En un momento de la historia surge la necesidad de sentar con claridad sus bases filosóficas, científicas y terapéuticas, y es entonces cuando un individuo, una tribu o una cultura formulan y desarrollan su propio criterio de medicina natural basándose en su concepto de salud, enfermedad y curación.

¿Cómo podríamos definir las terapias naturales o complementarias entonces? Definiciones hay muchas....pero (y barro para casa) me gusta mucho una de una enfermera española (Carmen Victoria Sobrín) que es la que a creo que describe o relaciona mejor lo que son las terapias naturales desde la enfermería:

“Las terapias naturales, también conocidas como terapias alternativas, complementarias, tradicionales, no convencionales..., pueden definirse como aquellos procedimientos terapéuticos que hasta hace poco no se enseñaban en la Universidad, y que tienen un enfoque holístico del proceso de la enfermedad, considerando la relación entre cuerpo, mente y espíritu. No tratan signos ni síntomas, sino causas externas e internas que conducen a un desequilibrio orgánico”.

Cuando hace unos meses me pidieron participar en estas jornadas y hacer esta ponencia, me supuso en principio un gran dilema porque yo no me considero ni soy ninguna experta en este tema pero Ana Ester me dijo que lo que tenía que hacer era explicar de qué manera he integrado las terapias que yo utilizo en mi día a día

Así que lo que os explicaré mi día a día con la hipnosis clínica y la auriculopuntura.

En febrero de 2010, cuando terminé Psicología, me planteé que iba a estudiar a continuación.

El tema del subconsciente y de la hipnosis siempre me había llamado la atención y en la carrera lo habíamos pasado muy por encima (es más del tema de la hipnosis prácticamente ni se había hablado) con lo que decidí hacer un postgrado de hipnosis clínica que duró un año

Antes de continuar, me parece lógico explicar en qué consiste la hipnosis

Proceso que hace que el sujeto entre en una especie de trance característico que le permite ampliar su capacidad de percepción mental ante las sugerencias que le va guiando el hipnólogo clínico. Por tanto hablamos de un estado de relajación muy profunda o trance que permita tener el subconsciente accesible de manera que se pueda reprogramar la mente grabando sugerencias en beneficio del paciente

Por definición el paciente no pierde ni la conciencia ni el control de la sesión por lo que se necesita la colaboración plena del paciente para asegurar el éxito de la sesión

Cuando terminé el postgrado, lo primero que pensé es ¿de qué manera mis pacientes se pueden beneficiar de estos conocimientos que he adquirido? "Para algo me tiene que servir!" y por otra parte sino lo práctico, también lo iré olvidando así que pensando pensando..... decidí que lo ideal era usarlo con los pacientes de la terapia grupal para dejar de fumar. En un principio se lo propuse a todos los del grupo y les pareció perfecto. Como la terapia es nocturna, no le pedí permiso a nadie. La primera sesión (con sus limitaciones propias de una recién iniciada) gustó mucho y fue cuando me dirigí a la dirección para pedir permiso. Cosa que me concedieron sin problemas

En un principio hacía una sesión por terapia, luego dos y desde hace tiempo, en cada terapia hay programadas tres sesiones: una inicial con sugerencias aversivas con respecto al tabaco, otra al mes para celebrar los 30 días sin fumar y una última, un poco antes de finalizar la terapia, para evitar recaídas. De todas maneras se va

adaptando a los grupos, ya que ha alguno muy mentales que incluso han realizado 5 sesiones

Además de para dejar de fumar, he hecho sesiones para perder peso con los fumadores que se habían engordado, incluso he hecho unas cuantas sesiones de hipnobanda (intervención quirúrgica consistente en la reducción virtual del estómago)

El hándicap de que sea grupal es que lógicamente no es igual de efectiva que individual. Cualquier movimiento, la tos, algún ronquido.... puede perturbar el estado de trance alcanzado y echar la sesión al traste

A nivel de la empresa, y teniendo en cuenta que no está en cartera de servicios del ICS no he tenido demasiados problemas porque se ha planteado siempre como una relajación más profunda si quieres.... , pero una relajación. Incluso hubo una vez en que coincidiendo con unas Jornadas de Comunitaria, me llamaron para hacer una ponencia sobre la hipnosis grupal que hacía en el centro de salud. Eso sí, en el programa la palabra "hipnosis" no aparecía por ningún sitio .El título de mi ponencia era "una experiencia grupal en el Vallés Oriental "??

La experiencia que he tenido y sigo teniendo es muy positiva. La gente aprende que puede y es capaz de relajarse e incluso alcanzar un estado de control de la mente que para ellos era impensable cosa que lógicamente gusta y anima a seguir.

También me ha servido para enseñarlos la importancia de las autosugestiones / autohipnosis y de qué manera diariamente se puede ir trabajando el subconsciente

Con respecto a la auriculopuntura, no os explicaré en qué consiste porque ya lo vimos ayer en el taller pero lo que si os contaré es cómo me inicié en ella.

Nuevamente tiene relación con la terapia grupal para dejar de fumar que hago. Veía que a pesar de todo lo que se hacía, el tema ansiedad, estaba muy por resolver. No sólo lo veía yo, sino que ellos mismos lo verbalizaban. Comencé a darle vueltas al tema, sobre qué podía hacer para mirar de mejorar/ controlar ese tema y no sé cómo acabé pidiendo información sobre cursos de auriculoterapia . Al final me matriculé en un postgrado de terapias naturales, que incluía un módulo de auriculoterapia , con el que he disfrutado mucho

A nivel clínico, es una técnica que como ya os dije ayer, es muy efectiva, de relativo fácil manejo, con pocas, poquísimas complicaciones y barata con lo cual en principio tiene sólo ventajas

Cuáles son los inconvenientes? Con los que yo me he encontrado y supongo que condicionada por una nueva dirección en el centro, es la propia empresa y la cartera de servicios!! Cuando pedí permiso para poder utilizarla (tras haber estudiado en mi tiempo y sin ningún tipo de financiación o facilidad) me fue denegado. Todo a pesar de no generar ningún gasto porque me hacía cargo de la compra del material! Lo único que quería era ayudar a los fumadores a dejar de fumar de manera más tranquila .. pero la respuesta fue negativa porque no estaba en cartera de servicios del ICS. Que hice? Hacerlo fuera del cap. Antes de comenzar las sesiones,nos íbamos a un garaje cercano de una de las ahora exfumadoras, y lo hacíamos allí...y para el centro de nuevo

A partir de enero por cambios estratégicos de la Dirección, dejé de hacer las terapias grupales en el centro de la salud. Pero me llamaron al cabo de unos días de un ayuntamiento y un centro de psicología (donde trabajo en la actualidad) para hacer la terapia grupal para dejar de fumar. Allí puedo y llevo a cabo la terapia como quiero. Hago las tres sesiones de hipnosis y auriculoterapia semanalmente. La experiencia está siendo muy positiva porque es una terapia complementaria que me está ayudando mucho y de la

que se están beneficiando y mucho los fumadores que dejan esta adicción

Como conclusiones decir que:

- El paciente debe ser estudiado desde un punto de vista holístico y global
- Estas terapias no admiten estandarización .Cada paciente requiere una terapia adaptada e individualizada
- Las demandas de la población enfrentan a la enfermería a un nuevo reto, a un nuevo desafío: la formación y posterior aplicación de nuestros conocimientos en terapias complementarias y terapias naturales
- Si la población lo demanda y la enfermería estamos formadas o formándonos (estas jornadas son un ejemplo) , ¿no es hora ya de que las Instituciones sobre todo las públicas , hagan cambios en sus carteras de servicios y se adapten a los nuevos tiempos permitiendo que sus profesionales (muchos de ellos ya formados) den respuesta a unas necesidades verbalizadas de los usuarios ?
- El Ministerio de Educación y Ciencia debe impulsar la creación de nuevos planes educativos con mayor responsabilidad y gestión, en materia de terapias naturales, llevando a cabo esfuerzos coordinados con el Ministerio de Sanidad para capacitar a los profesionales sanitarios en competencias y responsabilidades y garantizar la seguridad del usuario. Todas las escuelas de enfermería deben introducir TN en su curriculum académico para asegurar el aprendizaje de los futuros profesionales

Como reflexión final:

El futuro de la enfermería está en los cuidados holísticos naturales
El ser una **enfermera holística** es una filosofía, una actitud, una forma de ser y de vivir, una manera de estar y hacer la práctica de forma más integral y profesional

Su primera exigencia es aprender a amarse y cuidarse a sí mismo, considerando que es la condición indispensable para poder cuidar y ayudar a los demás

El objetivo de los cuidados, no es la enfermedad, sino la vida

Muchas gracias a todos