

Terapia holística: un tratamiento no farmacológico

(En este artículo Word- medicamento se utiliza para la medicina farmacéutica.)

Un tratamiento de una enfermedad sin tomar ningún medicamento farmacéutico, se refiere a un tratamiento sin medicamentos y cuando uno toma medicamentos recetados, es un tratamiento con medicamentos. Esencialmente, siempre que tenemos fiebre, dolor de cabeza o dolor en el cuerpo, tomamos medicamentos para obtener un alivio inmediato sin conocer sus efectos secundarios. Según los investigadores, existen diferentes tipos de efectos secundarios que ocurren cuando una persona toma un medicamento recetado. Estos efectos secundarios pueden variar en función de la edad, el peso, la etnia de género y la salud general de un individuo.

¿Indica.que debemos evitar las drogas? Hasta cierto punto "sí". Los investigadores han encontrado que los tratamientos no farmacológicos ayudan a curar enfermedades sin efectos secundarios significativos. Hay varios tratamientos no farmacológicos utilizados incluso por especialistas médicos para curar enfermedades. Algunos de los tratamientos no farmacológicos se discuten a continuación-



Es una terapia que proporciona relajación corporal, revive y cura el cuerpo. Ayuda a manejar el estado de salud o el bienestar. Hay diferentes tipos de

terapias de masaje como masaje ayurveda, masaje de tejido profundo, masaje deportivo, masaje neuromuscular, etc. Los masajistas aplican varias técnicas en el masaje como amasar y grabar para aliviar los sufrimientos. Según los estudios de investigación, la terapia de masaje se puede utilizar para varios tipos de dolor, osteoartritis de rodilla, dolor de cabeza, esguinces, etc.



La palabra YOGA se deriva de la palabra sánscrita 'YUJ', que significa unirse o unir. Se originó en la antigua India. Esta terapia se considera una técnica eficaz para la aptitud física y mental. Además, es una de las prácticas espirituales para la auto-actualización. Se pueden mejorar las dolencias físicas y mentales mediante la terapia de yoga. Hoy en día, esta terapia es la más popular en todo el mundo. La ciencia médica ha confirmado que la terapia de yoga muestra un efecto positivo en el cerebro, el sistema nervioso central y el sistema inmunitario.



Esta terapia se deriva de la antigua medicina china. En esta terapia se insertan agujas delgadas en el cuerpo con fines preventivos. Según la Sociedad Americana de Anestesiólogos, puede considerarse en el tratamiento para el dolor de espalda baja no específico e inflamatorio sólo en conjunto con la terapia convencional. El Instituto Nacional para la Excelencia en Salud y Atención sólo recomienda que esta terapia se pueda aplicar para el tratamiento del dolor de cabeza crónico y la migraña. A menudo se utiliza para tratar huesos y dolor muscular como dolor de cuello, dolor en las articulaciones, dolor dental et.al.



Es una técnica clínica basada en la evidencia que ayuda a controlar el estrés y mejorar la calidad de vida de la persona. Según el diccionario médico, la musicoterapia es una técnica de medicina complementaria que utiliza música prescrita de manera hábil por terapeutas capacitados. Los programas están diseñados para ayudar a los pacientes a superar los desafíos físicos, emocionales, intelectuales y sociales. Se utiliza en muchos entornos que incluyen escuelas, centros de rehabilitación, hospitales, centros comunitarios e incluso en hogares u oficinas. La música genera vibraciones positivas, es por eso que en algunas de las oficinas tocan una música relajante para que el estrés de los empleados pueda ser revivido y mejorar la productividad. Es una herramienta para automodular el estado de ánimo.

Terapia de meditación



Esta terapia se ha utilizado ampliamente en todo el mundo. Es un ejercicio mental en el que uno se centra en la respiración o el sonido con el fin de aumentar la conciencia del presente. También mejora la personalidad y produce crecimiento espiritual. Científicamente ha demostrado muchos beneficios para la salud. Existen diferentes técnicas para la meditación, como-

- Meditación concentrativa- En esta técnica, debes sentarte o acostarte cómodamente y concentrarte en tu respiración.
- Meditación consciente- En este estado de meditación, sentarse cómodamente y observar el entorno sin ningún juicio o pensamiento.
- Meditación trascendental: en este tipo de meditación, siéntese cómodamente y cierre los ojos e intente vaciar la mente, es decir, sin pensamientos.

Todas estas técnicas necesitan práctica para beneficiarse de las mismas. Esta terapia ayuda a aliviar los problemas del sistema nervioso, depresión, accidente cerebrovascular, epilepsia, asma et.al.



La palabra se deriva de la palabra griega hipnos o sueño. James Braid y James Esdaile lo descubrieron y lo usaron para anestesiar con éxito a los pacientes para cirugías. Según Wikipedia, es un tipo de medicina complementaria en la que la hipnosis se utiliza para crear un estado de atención enfocada. Ayuda a aumentar la sugerencia durante la cual se utilizan sugerencias positivas e imágenes guiadas para ayudar a las personas, lidiar con una variedad de preocupaciones y problemas.

Esta técnica induce profundos niveles de relajación en estado de trance. La hipnosis puede enseñar a las personas a dominar sus propios estados de conciencia. Es una de las herramientas para la resolución de problemas que permite a una persona experimentar un cambio permanente y positivo. Esta técnica ayuda a aliviar y reducir el estrés y se conecta al subconsciente.



Esta técnica es una psicoterapia orientada a objetivos y un enfoque práctico para la resolución de problemas. Ayuda a cambiar los patrones de pensamiento o comportamiento. Uno puede cambiar la actitud y el comportamiento centrándose en pensamientos, creencias y también controlar las emociones. Es muy útil para las personas que sufren de alucinaciones e ilusión.

Palabras de clausura

Según un estudio científico, publicado por un equipo canadiense en la revista *Annals of Internal Medicine*, se afirmó que algunos tratamientos no farmacológicos funcionan eficazmente para la agresión, agitación, demencia, etc. Además, estas técnicas se pueden utilizar para el tratamiento del cáncer como atención de apoyo.

Estas técnicas son muy costosas, ya que necesita profesionales para ofrecer el tratamiento no farmacológico. Algunas de las técnicas consumen más tiempo, lo que las convierte en un asunto costoso. Al mismo tiempo, la principal ventaja del tratamiento sin medicamentos es la falta de efectos secundarios y también reduce el uso de medicamentos.

Precaución - Cualquier terapia, optada por los pacientes debe ser llevada a cabo por y bajo la supervisión de terapeuta capacitado certificado. Además, el paciente debe consultar con el médico antes de optar por el mismo. Porque "mantener el cuerpo en buen estado de salud es un deber... De lo contrario, no seremos capaces de mantener nuestra mente fuerte y clara." (Cita de Buda)