1. **Instrucciones.**

En la siguiente actividad se presentaran los pasos para la elaboración de un pequeño informe de su proyecto, que no debe tener más de 3 página. El primer paso es leer la información disponible al final de este documento, lo que les servirá para aprender y luego plasmar lo aprendido en un escrito manual.

¿Cuál es el reto a tener en cuenta para este proyecto?: Analizar los tipos de medicina complementaria que existen.

*Los materiales a utilizar para este proyecto consta de: Lápices pasta o grafito y hojas de papel.*

**Producto a evaluar: Pequeño informe escrito en casa, de carácter individual!**

1. **Formato de la redacción.**

1.- Introducción. (1 pág.)

Se espera que puedan crear una redacción introductoria que explique:

* Definir que es la medicina complementaria/alternativa.
* Cuáles son los tipos de contaminación ambiental existentes..
* Introducir el problema que se va a desarrollar: ¿Cómo se relaciona la contaminación ambiental con nuestra salud?.

2.- Desarrollo: Hallazgos y discusión. (máximo 2 pág.)

En esta sección deben detallar lo que van aprendiendo, son libres de escribir las discusiones que quieran, algunas preguntas que pueden ayudar a desarrollar el tema son las siguientes: ¿Cuáles son los tipos de medicina complementaria que existen y de que se tratan?¿En qué base de conocimiento trabajan las diferentes medicinas para aplicar sus prácticas?¿Es real que no son reconocidas por el Estado?

3.- Bibliografía (máximo 1 pág.)

 Toda la información que utilicen se debe registrar al final de su escrito, la bibliografía utilizada. A continuación un ejemplo:

1. **Lecturas para la investigación en casa:**
* **Lectura N° 1:**

# *Titulo: Medicina Complementaria.*

***Autor: Ministerio de Salud, editorial: Departamento de Políticas y Regulaciones Farmaceuticas, de prestadores de Salud y medicinas Complementarias, lugar y fecha: Chile, 2019.***

Área técnica encargada de las orientaciones de política, elaboración de normas (regulación)  y apoyo a la gestión de actividades relacionadas con el conocimiento y práctica de las llamadas Medicinas Complementarias / Alternativas. El área pertenece al Departamento de Políticas Farmacéuticas y Profesiones Médicas de la División de Políticas Públicas Saludables y Promoción.

De acuerdo a la realidad país, y siguiendo la definición de la Colaboración Cochrane, se entiende como Medicinas Complementarias/Alternativas (MCA) a ..” un amplio dominio de recursos de sanación que incluye todos los sistemas, modalidades, prácticas de salud, teorías y creencias que los acompañan, diferentes a aquellas intrínsecas al sistema de salud políticamente dominante de una sociedad particular en un período histórico dado”. En otros términos se trata de un variado conjunto de teorías y prácticas diferentes a la medicina oficial, trasplantadas e insertas en una sociedad que “tradicionalmente” no ha practicado esa medicina. Las medicinas de nuestros pueblos originarios (medicina tradicional) no entran en esta definición.

Entre las MCA que se practican en el país están la Homeopatía, Acupuntura, la Naturopatía, la Quiropraxia, Sintergética, las Terapias Florales, Apiterapia,  etc

Otras prácticas aparentemente menos complejas son el Reiki, la aromoterapia, el quiromasaje, etc. 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.

**El Ministerio de Salud y las MCA**

Reconociendo el derecho ciudadano al acceso libre e igualitario a la protección de la salud y la responsabilidad del Estado de velar por la seguridad y calidad de los servicios que se ofrecen a la población, el Ministerio de Salud ha definido e implementado una serie de intervenciones dirigidas al reconocimiento y regulación del ejercicio de estas prácticas no convencionales, en el propósito de considerar la posible incorporación de algunas de ellas al sistema de salud.

El año 2005 se dicta el Decreto Nº 42 que reglamenta el ejercicio de las prácticas médicas alternativas (complementarias) como profesiones auxiliares de la salud y las condiciones de los recintos en que estas se realizan. A partir de este reglamento marco, se ha evaluado y reconocido a la Acupuntura (Decreto Nº 123/2008) a la Homeopatía (Decreto Nº 19/2010) y a la Naturopatía (Decreto Nº 5/2013) como profesiones auxiliares de la salud. En este mismo sentido se estudia la pertinencia de reconocer, o no, a las Terapias Florales y a la Masoterapia.

Formando parte de los objetivos de esta política, el Ministerio ha realizado diversos estudios que permiten una mejor comprensión de lo que acontece en el país con estas terapias y de la forma en que se relacionan con el sistema público. (Censo encuesta nacional de MCA, 2010; Condiciones para la integración de MCA en la Atención Primaria, 2008; Uso de MCA en la red asistencial, 2011; Utilización de Medicinas Complementarias/Alternativas en la población (2012). Protocolo de implementación de terapias complementarias/alternativas en red asistencial.

* **Lectura N°2 :**

# *Titulo: Tipos de medicina Complementaria.*

***Autor: Departamento de Salud y servicios humanos, editorial: NCAM, lugar y fecha: España, S.f. (sin fecha).***

**Tipos de medicina complementaria y alternativa**

Las prácticas de medicina complementaria y alternativa suelen agruparse en categorías amplias, como productos naturales, medicina de la mente y el cuerpo, así como prácticas de manipulación y basadas en el cuerpo. Si bien estas categorías no están definidas formalmente, resultan útiles para describir las prácticas de medicina complementaria y alternativa. Algunas prácticas de medicina complementaria y alternativa podrían corresponder a más de una categoría.

***Productos naturales***

Este campo de la medicina complementaria y alternativa incluye el uso de diversos medicamentos de hierbas (también denominados productos botánicos), vitaminas, minerales y otros “productos naturales”. Muchos son de venta libre (sin receta) como los suplementos dietéticos. (Ciertos usos de los suplementos dietéticos, como tomar un preparado multivitamínico para cumplir los requerimientos nutricionales mínimos diarios, o calcio para proteger la salud de los huesos, no se consideran medicina complementaria y alternativa.) Los “productos naturales” de medicina complementaria y alternativa también comprenden los probióticos, microorganismos vivos (en general, bacterias) similares a los microorganismos que normalmente se encuentran en el tracto digestivo del ser humano y que pueden tener efectos beneficiosos. Los probióticos están presentes en los alimentos (por ejemplo, yogures) o en suplementos dietéticos. Es importante distinguirlos de los prebióticos, ingredientes alimenticios no digeribles que estimulan de forma selectiva el desarrollo y/o la actividad de los microorganismos presentes en el cuerpo. **Antecedentes históricos:** Los medicamentos de hierbas o botánicos existen desde los primeros intentos del ser humano para mejorar su condición. Entre los efectos personales del “hombre de hielo”, la momia humana prehistórica descubierta en los Alpes italianos en 1991, se encontraron hierbas medicinales. Hacia la Edad Media, se habían inventariado miles de productos botánicos por sus efectos medicinales. **Uso actual:** El interés por los productos naturales de medicina complementaria y alternativa y su uso han aumentado de forma considerable en las últimas décadas. La NHIS de 2007 reveló que el 17,7 por ciento de los adultos de Estados Unidos habían utilizado un producto natural no vitamínico/no mineral. Estos productos fueron la forma más frecuente de medicina complementaria y alternativa en niños y adultos. El producto más utilizado entre los adultos fue el aceite de pescado/omega 3 (empleado por el 37,4 por ciento de todos los adultos que dijeron utilizar productos naturales); los productos de uso frecuente en los niños incluyeron la equinácea (37,2 por ciento) y el aceite de pescado/omega 3 (30,5 por ciento).

***Medicina de la mente y el cuerpo***

Las prácticas de la medicina de la mente y el cuerpo se centran en las interacciones entre el cerebro, la mente, el cuerpo y el comportamiento, con el propósito de usar la mente para influir en las funciones físicas y promover la salud. Muchas prácticas de medicina complementaria y alternativa abarcan este concepto de diferentes formas.

• Las técnicas de meditación incluyen posturas específicas, concentrar la atención, o una actitud abierta respecto de las distracciones. La meditación se emplea para aumentar la calma y relajación, mejorar el equilibrio psicológico, sobrellevar enfermedades o promover la salud y el bienestar en general.

• Los diversos tipos de yoga que se emplean con fines de salud combinan en general posturas físicas, técnicas de respiración, meditación o relajación. Las personas emplean el yoga como parte de un régimen de salud general, así como para diversos problemas de salud.

• La acupuntura\* es un conjunto de procedimientos que consiste en la estimulación de puntos específicos del cuerpo mediante diversas técnicas, como la inserción de agujas a través de la piel, que luego se manipulan manualmente o por estímulos eléctricos. Es uno de los componentes principales de la medicina tradicional china, y se encuentra entre las prácticas curativas más antiguas del mundo.

Otros ejemplos de prácticas de la mente y el cuerpo incluyen ejercicios de respiración profunda, ensoñación dirigida, hipnoterapia, relajación progresiva, qi gong y tai chi. **Antecedentes históricos:** El concepto de que la mente es importante para el tratamiento de las enfermedades es parte integral de los métodos curativos de la medicina tradicional china y la medicina ayurvédica, cuyos orígenes se remontan a más de 2000 años. Hipócrates también advirtió los aspectos morales y espirituales de la curación y consideraba que el tratamiento sólo era posible teniendo en cuenta la actitud, las influencias del medio ambiente y los remedios naturales. **Uso actual:** Según la NIHS de 2007, se encontraron varios métodos de medicina de la mente y el cuerpo entre las 10 principales prácticas de medicina complementaria y alternativa utilizadas por los adultos. Por ejemplo, la encuesta reveló que el 12,7 por ciento de los adultos había hecho ejercicios de respiración profunda, el 9,4 por ciento meditación, y el 6,1 por ciento yoga. Cabe destacar que el uso de estas tres prácticas de medicina complementaria y alternativa había aumentado de forma considerable desde la NHIS anterior (de 2002). La relajación progresiva y la ensoñación dirigida también se encontraron entre las 10 terapias principales de medicina complementaria y alternativa para adultos; la respiración profunda y el yoga figuraron entre los métodos principales entre los niños. El 1,4 por ciento de los adultos y el 0,2 por ciento de los niños habían utilizado la acupuntura

***Prácticas de manipulación y basadas en el cuerpo***

Las prácticas de manipulación y basadas en el cuerpo hacen énfasis en las estructuras y sistemas del cuerpo, entre ellos los huesos y las articulaciones, los tejidos blandos y el sistema linfático y circulatorio. Esta categoría comprende dos terapias de uso frecuente:

• La manipulación de la columna vertebral es la que practican los quiroprácticos y otros profesionales de la salud, como fisioterapeutas, osteópatas y algunos médicos de medicina convencional. Los profesionales utilizan sus manos o un dispositivo para aplicar una fuerza controlada sobre una articulación de la columna vertebral, a fin de moverla más allá del rango de movimiento normal; la intensidad de la fuerza aplicada depende de la forma de manipulación que se utilice. La manipulación de la columna vertebral se encuentra entre las opciones de tratamiento empleadas por las personas con dolor en la zona lumbar, un trastorno muy frecuente que puede ser difícil de tratar.

• El término terapia de masaje abarca muchas técnicas diferentes. En general, los terapeutas presionan, frotan y manipulan los músculos y otros tejidos blandos del cuerpo. Las personas utilizan el masaje para diversos fines relacionados con la salud, entre ellos, aliviar el dolor, rehabilitarse tras lesiones deportivas, reducir el estrés, aumentar la relajación, tratar la ansiedad y la depresión, y contribuir al bienestar general.

**Antecedentes históricos:** La manipulación de la columna vertebral se ha empleado desde la época de la antigua Grecia y fue incorporada a la medicina quiropráctica y osteopática a fines del siglo XIX. La terapia de masaje tiene miles de años de antigüedad. Se encuentran referencias al masaje en escritos de la antigua China, Japón, India, los países árabes, Egipto, Grecia (Hipócrates definió la medicina como "el arte de frotar"), y Roma. **Uso actual:** Según la NHIS de 2007, la manipulación quiropráctica/osteopática y el masaje figuraban entre las 10 terapias principales de medicina complementaria y alternativa tanto en niños como en adultos. La encuesta reveló que el 8,6 por ciento de los adultos y el 2,8 por ciento de los niños habían utilizado manipulación quiropráctica u osteopática, y que el 8,3 por ciento de los adultos y el 1 por ciento de los niños habían empleado el masaje.

***Otras prácticas de medicina complementaria y alternativa***

La medicina complementaria y alternativa también comprende terapias de movimiento, una amplia variedad de métodos orientales y occidentales basados en el movimiento que se emplean para promover el bienestar físico, mental, emocional y espiritual. Algunos ejemplos incluyen el método de Feldenkrais, la técnica de Alexander, pilates, la integración estructural de Rolfing, y la integración psicofísica de Trager. Según la NHIS de 2007, el 1,5 por ciento de los adultos y el 0,4 por ciento de los niños hicieron uso de las terapias de movimiento. Las prácticas de los curanderos tradicionales también pueden considerarse una forma de medicina complementaria y alternativa. Los curanderos tradicionales utilizan métodos basados en teorías, creencias y experiencias indígenas transmitidas de generación en generación. En Estados Unidos también existen, por ejemplo, los curanderos amerindios. La 5 NHIS de 2007 reveló que el 0,4 por ciento de los adultos y el 1,1 por ciento de los niños habían utilizado un curandero tradicional (las cifras variaron para los siete tipos específicos de curanderos identificados en la encuesta). Algunas prácticas de medicina complementaria y alternativa comprenden la manipulación de diversos campos de energía para influir en la salud. Dichos campos pueden caracterizarse como auténticos (mensurables) o supuestos (aún no medidos). Las prácticas basadas en formas auténticas de energía incluyen las que emplean campos electromagnéticos (es decir, terapia magnética y terapia de luz). Las prácticas basadas en campos energéticos supuestos (también conocidos como “biocampos”) en general reflejan el concepto de que en los seres humanos fluyen formas sutiles de energía; el qi gong, el Reiki, y el toque terapéutico son ejemplos de estas prácticas. Según la NHIS de 2007, el uso de las terapias basadas en campos supuestos de energía fue relativamente bajo. Sólo el 0,5 por ciento de los adultos y el 0,2 por ciento de los niños habían utilizado curación basada en la energía/Reiki (la encuesta definió la curación basada en la energía como la canalización de la energía curativa a través de las manos del profesional hacia el cuerpo del paciente).