

# Haciéndonos Cargo de Nosotras Mismas

Dra. Rosario Castillo Bekker de Rojas

Medicina Integrativa



A veces el síntoma de una enfermedad sólo es la punta del iceberg. Necesitamos entender otros factores que nos han llevado hasta aquí.

Juan Carlos es mi hijo más pequeño. Recuerdo que cuando tenía dos años ya tenía muchas crisis de asma. Cada vez que le daba una crisis le recetaban salbutamol en nebulizador, y le daban tratamiento de esteroides tomados por 5 días. Las crisis cada vez eran más frecuentes.

Debe de haber otro camino. Pensé. No quería seguir utilizando tan seguido los esteroides pues temía que iba a llegar a depender de ellos para estar bien. Así fue como decidí buscar una alternativa a estos padecimientos. Oscar Alberto, el mediano, padecía de crup, con su característica tos de foca. Y también episodios de broncoespasmos. Pablo, el mayor, hacía cuadros de amigdalitis, rinitis y sinusitis bastante frecuentes. Yo me sentía desesperada.

Empecé a buscar alternativas naturales y finalmente me encontré con un médico internista que practicaba la Medicina Integrativa. Primero, vamos a trabajar la alimentación de los patojos. Va a quitarles toda la comida chatarra y el exceso de azúcares refinadas, me dijo. ¡Froot Loops de desayuno, pero si eso es pura azúcar! Se tomó el tiempo de explicarme que todo lo que comemos afectaba las mucosas no solo digestivas, sino las respiratorias. Si, las mucosas están conectadas. ¿Cuántas bolsitas de tortrix se comen a la semana? ¿Cuántas gaseosas? ¿Cuánta comida rápida? ¿Cuánta azúcar comen? ¿Y el consumo de frutas, de vegetales, de agua pura? Mis ojos se iban abriendo al darme cuenta de que necesitaba hacer cambios fuertes en nuestra alimentación.

El me acompañó en el proceso, con paciencia, educación y les dejó medicamentos naturales que fueron desinflamándolos, y regulando la respuesta del sistema inmune, las crisis empezaron a espaciarse, pero todavía continuaban. “Vamos a tener que suspenderles la leche de vaca pues es muy difícil digerirla por el tamaño de la proteína y es causa de muchas alergias.” -me dijo-. Y el cambio se hizo ver. Crisis que antes eran cada 15 días, cada mes, se fueron espaciando cada 4 a 6 meses.

Pasado un tiempo me dijo: “He visto que usted es muy sobreprotectora con sus hijos. En su afán de ser una mamá perfecta, los está afectando y eso también está relacionado con la salud, le recomiendo que vaya a terapia.”

Y bueno, fui a terapia. Aprendí a soltarlos, a dejarlos ser. A entender que la mamá perfecta tenía que ser más una mamá humana.

Y poco a poco, paso a paso, la salud de los hijos mejoró notablemente. El día que hicieron una gripe y ya no hubo broncoespasmos, crup, sinusitis, fue realmente un alivio y una alegría. Incluir la natación entre los deportes que practicaban fue otro consejo sabio. “Que no les falte sol, agua fría, y respiraciones profundas a esos pulmones” me dijo.

¿Puedo aprender con usted esta manera de hacer medicina? Le pregunté. Cabal estaba buscando una asistente, me dijo. Y el universo me abrió una oportunidad de aprender con él, una manera de hacer medicina, donde el paciente se responsabiliza de muchos aspectos y los medicamentos son en su mayoría naturales y son un apoyo para la desintoxicación del organismo.

También hemos utilizado la medicina convencional, cuando todos los recursos de la medicina natural no eran suficientes.

Con el tiempo pudimos volver a consumir algún tipo de lácteo como el queso, solo que de manera ocasional. Igual que la comida rápida y las gaseosas. Todo en un equilibrio. Ahora, ellos son los que me regañan cuando como muchos postres, pues allí está mi punto débil. Seguimos volviendo a empezar, un día a la vez, cuando hay que retomar el equilibrio.

Hoy, el camino en la búsqueda de mantener la salud continúa día a día. Pues la salud es dinámica y constantemente estamos preguntándonos:

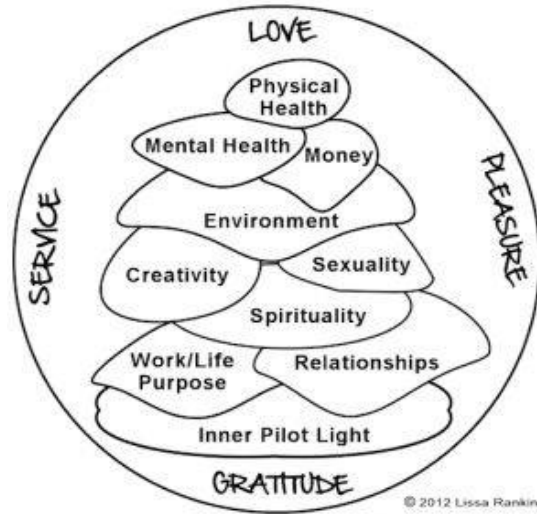
¿Qué estoy comiendo? ¿Qué estoy pensando? ¿De qué nutro mi mente? ¿Cómo me siento? ¿Hay alguna situación que me esté conflictuando? ¿Estoy feliz con lo que hago? ¿Tengo alguna crisis existencial? ¿Tengo problemas de fe? ¿Mis relaciones me ayudan a ser mejor persona?

¿Estoy haciendo suficiente ejercicio? ¿Cómo enfrento el hecho que me encantan los postres? ¿Habría manera de tener todos estos factores en equilibrio?

La Dra. Lissa Rankin, escritora del Libro La Mente como Medicina hace énfasis en que el cuerpo y la salud física es solo la punta del iceberg en la salud y que debiéramos ponerle atención a diversos aspectos para conservar nuestro equilibrio.

- Comida saludable
- Ejercicio moderado
- Salud Mental
- Salud Espiritual
- Relaciones saludables
- Objetivos en la vida
- Trabajo
- Sexualidad
- Tiempo de ocio
- Dinero
- Apoyo de otras disciplinas y profesionales
- Creencias que me afectan
- Desarrollo de la creatividad.
- Entorno.

Ella ve cada uno de estos factores como pilares de nuestra salud que hemos de intentar equilibrar, como los jardines con piedras zen, y cuando algo pasa que no es posible cambiarlo, también la aceptación juega parte importantísima en la recuperación de la salud.



shutterstock.com • 1430461481

Como piedras zen balanceándose en equilibrio, ella propone hacer uno su propia receta de cambios en diferentes áreas que harán que nuestro cuerpo recupere su poder autocurativo.

Si se dan cuenta, la salud física es solamente la punta del iceberg, y todos los demás factores están afectando a la salud física. Si tomamos conciencia de esto, si elaboramos nuestra propia receta, con los cambios a realizar, estaremos retomando la salud en nuestras manos. Ya no iremos con el médico esperando que él sea el que nos cure.

Seremos protagonistas de nuestra historia. Nos haremos responsables de cada paso. Y si en alguno no puedo sola, pues buscaré ayuda profesional para enfrentar ese tema.

La doctora Stella Maris-Maruso, tanatóloga argentina discípula de la dra. Elizabeth Kubler - Ross, tiene un Centro para enfermos crónicos en Argentina, llamado Fundación Salud.

“Yo les invito que vengan a realizar un Programa Avanzado de Recuperación y Apoyo llamado PARA, en donde las personas se comprometen a participar activamente para sanar emocionalmente. Este es un abordaje terapéutico integral reconocido internacionalmente, dirigido a personas que atraviesan una enfermedad o crisis severa. A través de un entrenamiento intensivo potencia los recursos internos de cada paciente para que pueda afrontar los cambios vitales que posibilitan el regreso a la salud. “ dice la dra Maris Maruso.

Ofrece un Plan de Salud, exclusivo y personalizado, que atiende las necesidades físicas, emocionales, mentales, vinculares y espirituales con múltiples herramientas basadas en la medicina Biopsicosocial y la Psiconeuroendocrinoinmunología (PNEI)

¡Lo sorprendente es que muchas personas han recuperado su salud, han disminuido sus marcadores tumorales, han sanado de su cuerpo físico al realizar este programa!

Sus libros “El laboratorio del Alma” y “ El laboratorio Interior” son pruebas de que la mente y las emociones tienen un efecto importante en la salud de las personas.

Entiendo que cada caso es personal, y en ningún momento estoy haciendo de menos la medicina científica convencional que tanto beneficio nos aporta en el abordaje de las enfermedades. Eso sería irresponsable. Solo estoy haciendo conciencia que muchas veces, con cambios en el estilo de vida, y en el modo de afrontarla, podemos contribuir a que nuestra salud mejore de manera sustancial. A que nuestro cuerpo, que fue diseñado para recuperarse, pueda hacerlo de una mejor manera. Ojalá este artículo pueda animarnos a tomar las riendas de la salud en nuestras manos. Si. Que la salud sea responsabilidad de nosotras.

Dra. Rosario Castillo Bekker de Rojas

Medicina Integrativa