

# AAU

AMERICAN ANDRAGOGY  
UNIVERSITY



CURSO  
**CROMOTERAPIA**

**«Introducción a la Naturopatía»**

# TEMA 1

## Fundamentos de la naturopatía

### ¿Qué es la naturopatía?:

La naturopatía es el arte de curar mediante la fuerza de la naturaleza (*Vis Medicatrix Naturae*), lo que incluye prácticamente todas las técnicas alternativas de la medicina actual. La naturopatía es, por tanto, una auténtica medicina holística y sus practicantes deben ser auténticos profesionales capacitados para determinar más que lo que es erróneo en un enfermo, el por qué está enfermo o lo que equivale a decir, el conocimiento que permite hacer un diagnóstico de cada paciente en lugar de la enfermedad. Es, por tanto, una terapia basada en el reconocimiento de que el cuerpo posee unas inherentes facultades que le permiten curarse a sí mismo y basta sólo para ello con conocer el camino a seguir; la naturopatía enseña las medidas terapéuticas a utilizar y a saber elegir cuáles son las ideales para restaurar y estimular al organismo. Así pues, técnicas como la acupuntura, el masaje y la homeopatía, por citar algunas, son sólo técnicas naturopáticas que dependen para su eficacia de la capacidad del sujeto para ser empujado, incitado o coaccionado a moverse en la recta dirección. Y por ello, aunque la palabra «naturopatía» es de muy reciente incorporación a nuestro léxico, su trasfondo terapéutico y los principios sobre los que está basada constituyen en esencia la expresión de una actitud holística frente a la salud y la enfermedad, que elimina la actitud supresiva de la moderna medicina científica. Con ella se pretende no despreciar ni abandonar los méritos de la práctica general convencional, sino dar lugar a un comprensivo y filosófico entendimiento de lo que en realidad es la salud y la enfermedad.

Y mientras que hoy en día está a disposición de la medicina convencional una considerable cantidad de recursos de investigación, muchos de los aspectos de las terapias alternativas no han podido ser ni siquiera investigados por falta de medios y por tanto permanecen indocumentados. Aunque no pretendemos dar aquí todas las respuestas, sí deseamos dejar las cosas en su justo punto dando a Dios lo que es de Dios, y al César lo que es del César, inculcando a la persona que lo lea con espíritu crítico que la idea naturopática

tiene muchas razones para ser recomendada y, por tanto, no debe ser olvidada ni despreciada. Pero, por encima de todo, los preceptos filosóficos de la naturopatía parecen ser a la vez sensibles e íntimamente en armonía, tanto con el hombre como con la naturaleza.

Muchos médicos alópatas que rechazan la idea naturopática por considerarla carente de fundamento científico deberían leer este curso, quizás así se convencerían de la realidad y la bondad del Método Natural.

### **Situación actual de la salud:**

Existe en la actualidad una crisis en la salud pública. Y no es tanto una crisis financiera como la que sacude a la seguridad social y de la que tanto se oye hablar, sino que conjuntamente con ello, las raíces están basadas en parte en la revolución tecnológica que preside la medicina oficial. En efecto, si bien la tecnología ha aportado muchas ventajas, la experiencia y la efectividad que de dichos logros se obtienen en muchas situaciones de peligro de muerte, ha hecho quizás cerrar los ojos y dejar de confiar en la capacidad natural de los seres humanos para autocurarse en la gran mayoría de enfermedades.

Las esperanzas de la gente han sido dirigidas hacia la confianza en costosos y traumáticos procedimientos, más que simplemente en su autosuficiencia. Pero una crisis, como muchas otras cuestiones que afligen al ser humano, puede ser el primer paso para el retorno a la normalidad.

He aquí, por tanto, que la necesidad de un sistema terapéutico que sea fácilmente accesible y utilice el mínimo de recursos, es cada vez mayor y la medicina naturopática proporciona, en este caso, no sólo una técnica simple y práctica para el tratamiento de la enfermedad, sino también una base teórica firme que puede ser aplicable en forma de un cuidado médico holístico, que prestando atención a los fundamentos de la salud ofrece también un mejor cuadro económico para la medicina del futuro.

### **Bases de la naturopatía:**

La naturopatía no es una ciencia nueva, pues ha sido practicada desde los más remotos tiempos. Para ser más concretos, el primer hombre que decidió dejar de comer y saltarse una de las comidas cuando se encontraba mal, en el fondo, estaba practicando ya naturopatía; y las primeras personas que relajaron sus tensos músculos bañándose en manantiales calientes o aliviaron sus dolores e inflamaciones en duchas de agua fría, estaban ya aplicando métodos naturopáticos; los primeros individuos que practicaron la

meditación y la relajación como medios para calmar la agitación de sus espíritus estaban actuando ya naturopáticamente. Porque naturopatía es la ciencia que se ocupa de crear las condiciones que permiten al cuerpo curarse a sí mismo, hasta el punto en que ésto es posible y el cuerpo capaz de hacerlo, que no es un punto despreciable en absoluto.

Los primeros médicos usaron sus observaciones sobre el cuerpo humano, en la salud y en la enfermedad, para desarrollar un arte de la curación cuyos principios siguen siendo válidos hoy día. El hombre era contemplado como parte integrante de la naturaleza y del universo y ellos reconocían que su salud dependía del mantenimiento de su armonía con éstos. Los medios para conseguirlo estaban ya presentes en los principios básicos de la vida misma: aire, luz, agua, alimento, movimiento y reposo. La ciencia médica nació a partir del momento en que el hombre descubrió sus aplicaciones con fines terapéuticos, es decir, que éstas podían ser usadas para ayudar al cuerpo a recuperarse de la enfermedad. Estos médicos pioneros fueron, evidentemente, naturópatas.

Esta visión global de la clase humana como parte integrante en el equilibrio dinámico de las leyes de la naturaleza y de la vida misma, se contraponen con una medicina que estaba muy ocupada en el refinado análisis de la enfermedad para clasificar las categorías reconocibles y en el desarrollo de medios específicos con los que confrontarlos. Solamente en las filosofías de algunos sistemas médicos orientales la visión integral del hombre prevalece, y fue dejado en manos de los pioneros naturópatas de los siglos decimonoveno y vigésimo, junto con los homeópatas y fitoterapeutas, el restablecer los principios de la terapia natural. La naturopatía, pues, está resucitando el perdido arte de la medicina.

### **Principios básicos de la naturopatía:**

Vamos a intentar explorar los principios sobre los cuales se basa la medicina naturopática a fin de poder establecer cuáles son los procedimientos más usados actualmente, tanto desde el punto de vista diagnóstico como terapéutico. Al hacerlo es posible que omitamos algunas técnicas importantes, así como también que incluyamos otras que no sean totalmente aceptables por nuestros colegas, pero lo que pretendemos aquí es dar una completa visión general del gran abanico de posibilidades sin intentar imponer ningún juicio acerca de si cada técnica es fisiológica o médicamente aceptable. Precisamente uno de los atractivos de la naturopatía es su diversidad de técnicas y su flexibilidad en cuanto al método operatorio, dado el método vital sobre

el que se basa.

La naturopatía es un método vital desarrollado por sus practicantes mediante la experimentación clínica, basado en esencia en la observación de la condición humana en la salud y la enfermedad, y sus métodos o técnicas terapéuticas han sido establecidas por medio de la experiencia práctica, por lo que no siempre es posible explicar cómo funcionan a pesar de que sus procedimientos están asentados sobre bases fisiológicas sanas. Y es posible, incluso, que existan afirmaciones de creencia naturopática que no puedan sostenerse con una evidencia científica, pero que sin embargo sería una terrible equivocación despreciarlas simplemente porque todavía no han podido ser explicadas. Si sólo admitiéramos lo que ha sido explicado, la ciencia no avanzaría y no podemos pretender que la clase médica es la única que puede encontrar explicaciones a los fenómenos, siendo así que el fenómeno natural existe y permite obtener resultados prácticos, a veces, discutibles.

La historia de la ciencia está llena de hipótesis que más tarde han podido ser demostradas, como es el caso de los postulados de los astrónomos, que sólo pudieron ser demostrados al cabo de siglos cuando se inventaron instrumentos que permitieron comprobar tales teorías. Ello se debe también a que existe, comparativamente hablando, muy poca investigación de la medicina naturopática en contra de lo que sucede con la medicina alopática, en cuya investigación se invierten montañas de dinero, no sólo por parte de los poderosos laboratorios farmacéuticos, sino por parte de los organismos oficiales, gobiernos y estados.

### **Cómo tiene lugar la verificación científica de la naturopatía:**

Es evidente que muchas de las recomendaciones naturopáticas del pasado ya han alcanzado hoy día la verificación científica o, como mínimo, han alcanzado un mayor grado de aceptación no sólo a nivel de la clase media sino, y lo que es más evidente, a nivel del público en general. Así por ejemplo, el empleo del ayuno y de otras formas de control dietético (curas de zumos), la inclusión de la fibra en la dieta, gracias a los trabajos del Dr. Burkitt en Inglaterra, la eliminación de los hidratos de carbono refinados, las enseñanzas de las técnicas de relajación y meditación (yoga), forman todas ellas parte de la tradicional práctica naturopática que ha alcanzado últimamente un mayor atractivo entre la profesión médica. Y como reconocimiento a los descubrimientos modernos en materia de anatomía y fisiología, algunas de las teorías naturopáticas que hasta ahora parecían más bien vagas, están resultando más ajustadas y precisas.

La base fundamental de la naturopatía es la «Vis Medicatrix Naturae»: el poder curativo de la naturaleza y la moderna fisiología ha dejado demostrada, bien a las claras, la capacidad adaptativa del cuerpo humano, el papel de la enfermedad en el proceso de la recuperación y la importancia de nuestro sistema inmunológico en activar las defensas contra las enfermedades, ya sean agudas o crónicas.

Las medidas aplicadas por los médicos de la antigüedad, ahora lo sabemos con certeza, se basaban en facilitar y potenciar dichos procesos. Fue el hombre quien, en su inmensa ignorancia, abandona estos métodos alucinado por el método actual que prometía más felices resultados.

Pues aunque aquellos métodos eran más sencillos y lógicos, no por ello eran menos válidos pero, desgraciadamente, hoy en día se juzga un método por sus resultados a corto plazo, sin preocuparse del proceso que sigue el organismo ni por los efectos a largo plazo.

Tan solo estudiando y entendiendo los procesos de la naturaleza y las formas por las que ella mantiene el equilibrio corporal de los seres vivos, es como nosotros podemos aprender a alcanzar y conservar la salud. Hay que reconocer el mérito pues de las aportaciones realizadas por el naturismo para el entendimiento naturopático de la enfermedad y su, a menudo, persuasiva naturaleza, que en el fondo es la base filosófica de la naturopatía, así como de cualquier otro sistema médico alternativo basado en los principios de la vitalización del organismo.

La diferencia fundamental, pues, entre la medicina oficial y la medicina naturopática, es que la primera basa toda su esperanza terapéutica en las drogas, es decir los fármacos, mientras que la segunda basa su esperanza en la capacidad vital del organismo para regenerarse y colabora con este proceso autorregenerativo con una buena dieta como base para preparar el terreno óptimo para la curación; entonces ayuda en este proceso con un reequilibrado de las energías vitales, unos auxiliares inocuos como son las plantas, el barro o arcilla, el agua, el sol, que nos ofrece la misma naturaleza y que el Creador ha puesto a nuestro servicio para que ayudemos con ellos a la reparación de su obra maestra: la vida humana.

### **Los fundamentos de la salud:**

Es evidente que la salud es deseable y deseada por todos y, como tal, es activamente perseguida o tácitamente esperada como un derecho al nacer. El uso de la salud sólo como un medio de vencer la enfermedad está últimamente ganando gran preponderancia en el mundo de los cuidados médicos, a

pesar de que en las antiguas culturas la promoción de la conservación de la salud ocupaba un lugar prominente. Pues bien, la naturopatía actúa frente la enfermedad desde el punto de vista de la salud, no como medio de combatir la enfermedad.

La práctica naturopática está basada en el reconocimiento de que el cuerpo posee la capacidad inherente de curarse por sí mismo. En efecto, si las heridas y los cortes se curan, las fracturas óseas se reparan, los microorganismos son vencidos, todo se puede resolver, según cree la naturopatía, con el normal funcionamiento del organismo que es capaz de mantener una armoniosa coexistencia con su entorno. Pero, evidentemente, este estado de equilibrio está sujeto a ciertas leyes naturales y la desviación de las mismas trae como consecuencia la enfermedad. Los métodos usados por los naturópatas para vencer la enfermedad son los más idóneos para restablecer y estimular la propia capacidad del cuerpo para recuperarse. Este punto de vista implica un concepto fundamentalmente diferente al de la medicina moderna: diferente en cuanto a sus efectivos terapéuticos, a su forma de entender la enfermedad y, en cierto grado, diferente en cuanto a su punto de vista acerca de lo que constituye la salud. Por ello, a pesar de su bagaje práctico que ha hecho que éste sea uno de los principales sistemas alternativos de tratamiento médico, la naturopatía posee una gran cantidad de puntos en común con la medicina convencional, por lo que sería erróneo considerar que ambas formas de medicina son antagónicas, simplemente porque sus dos puntos de vista con respecto a la salud y la enfermedad, no son precisamente coincidentes. No obstante, en nuestra investigación puede ser instructivo el hecho de comparar el punto de vista médico con el de la naturopatía y, al hacerlo, resultará evidente que los dos sistemas tienen objetos comunes que puede ser la base de un servicio médico complementario.

### **Pero, ¿qué es la salud?:**

La naturopatía se define como un sistema de tratamiento que reconoce la existencia de una fuerza curativa vital dentro de nuestro cuerpo. Lo cual significa que no solamente la acción, por ejemplo, de la protrombina y de las plaquetas de la sangre sirven para curar una herida o la de los leucocitos para combatir infecciones, sino que existe una menos tangible cualidad única en cada individuo y que, en alguna extensión, depende de factores hereditarios, de la constitución de la persona y de las características adquiridas, la cual se ha dado en llamar Fuerza Vital, aunque los biólogos no hayan sabido hasta el momento presente definirla a pesar de que se han hecho numerosos esfuer-



zos para estudiarla. El concepto de vitalismo y vitalidad preside todas las terapias naturales e implica que la capacidad de pelear y recuperarse de la enfermedad es directamente proporcional a la capacidad de funcionamiento del organismo. Y es de esperar, lógicamente, que un cuerpo sano posea una mayor resistencia frente a la enfermedad o que, al menos, la capacidad de restaurar la normalidad en él no haya quedado alterada. Pero además, la manifestación de la enfermedad en él está considerada como una indicación de que la respuesta vital del organismo no es solamente la inevitable reacción a la infección a bacterias o virus patógenos. No debe considerarse el organismo como la víctima de la invasión bacteriana, o de otras circunstancias externas, sino como el elemento capaz, basándose en las leyes naturales, de mantener su propio equilibrio. Pero además, la capacidad de sufrir una enfermedad aguda es una característica del individuo sano, es decir, aquel en que los mecanismos pueden actuar con eficacia. El sarampión, las paperas, la varicela y otras enfermedades febriles corrientes en los niños, deben ser consideradas como necesidades normales para el desarrollo inmunitario de la vida posterior de adulto. Pero todavía hay más: los naturópatas consideramos a los resfriados, la gripe o las diarreas ocasionales contribuyentes al proceso de normalización del organismo, como la respuesta normal del organismo fundamentalmente sano siempre que no tengan lugar con una excesiva frecuencia. La salud es para el naturópata algo más que la ausencia de enfermedad. Y no es, como nuestra cultura moderna ha dado en suponer, un sinónimo de higiene, sino todo lo contrario ya que la esterilidad es la negación de la vida y la salud implica un más positivo atributo de un dinamismo biológico. La Organización Mundial de la Salud (OMS) que estaba bosquejando un proyecto para su constitución, pensó en una definición que pudiera encajar con las necesidades de cada persona para que gozara de la capacidad de cada uno en aprovechar la ventaja que supone su potencial de vigor y felicidad. La salud, de conformidad con la OMS, es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no meramente una ausencia de dolor o enfermedad. Su declarado eslogan de salud para todos en el año 2000 es, quizás, irreal en los términos de dicha definición, pues la salud es relativa para cada individuo y es mejor medirla en términos de la capacidad de una persona para poner en práctica su máximo potencial vital para el disfrute de la vida, con o sin enfermedad.

### **Nuestra definición de la naturopatía:**

La naturopatía está basada en el reconocimiento de que el organismo

posee no sólo una capacidad natural para resistir la enfermedad, sino los inherentes mecanismos de recuperación y autorregulación con los que poder recuperarse de ella. El fisiólogo canadiense W. B. Cannon propuso el término «homeostasia» para describir el estado de equilibrio que los seres vivos mantienen cuando se hallan en perfecta salud y, así, pudo explicar algunos de los mecanismos por medio de los cuales el cuerpo responde a agentes que tratan su normal estado de calma.

En la práctica profesional el naturópata deberá emplear diversos estímulos físicos y biológicos para activar y potenciar los mecanismos homeostáticos. Para ello utilizará aquellas formas de tratamiento que sean compatibles con la actividad curativa vital del cuerpo humano, lo cual significa que deberá usar solamente agentes sobre los que depende la vida y, más o menos, de la misma forma en que se encuentran en la naturaleza tales como el aire fresco, el agua, la luz solar, la relajación, el ejercicio físico y la dieta equilibrada. Y aunque hoy muchos naturópatas utilizan otras técnicas auxiliares como la fitoterapia, la acupuntura o la homeopatía, no dejan de ser eso, técnicas auxiliares que son auténticamente naturistas. No obstante, hay que decir también en defensa de la verdad, que la mayoría de las aplicaciones básicas actúan de una forma muy general en todo el organismo y ésto constituye una diferencia importante con las técnicas terapéuticas de la medicina convencional. La medicina alopática moderna utiliza un específico y analítico acercamiento hacia la enfermedad y en ella los síntomas de una enfermedad, tales como la fiebre, el dolor, su localización, los cambios de la sangre, son clasificados por categorías hasta llegar a un diagnóstico específico del que a menudo se proyecta un tratamiento específico. Y como consecuencia de ello, el trastorno resultará localizado en un sistema específico o en una parte del cuerpo humano. Y entonces actúa reduciendo los componentes de la alteración fisiológica hasta un nivel definible y cuantitativo (método reduccionista). Así pues, por ejemplo, en alopátia son estudiados a fondo los cambios bioquímicos de las membranas de una articulación artrítica y el tratamiento que se receta a continuación suele estar basado en alguna acción química o una intervención mecánica, a fin de modificar el proceso inflamatorio. En otras palabras, que una enfermedad o sus síntomas son afrontados por la acción terapéutica del tratamiento farmacológico o quirúrgico.

La naturopatía, en cambio, añade una particular importancia al examen de cada sistema en particular y se apoya, en gran parte, en la misma comprensión del proceso de la enfermedad, pero sin embargo su acción terapéutica no queda confinada a la parte del cuerpo o función orgánica que está alterada

y sí, generalmente, tratando un más amplio espectro de procesos corporales para cada caso. Así pues el objetivo del tratamiento naturopático es el poner en armonía con el conjunto del organismo la parte del cuerpo afectada. Y ésto se consigue estimulando los propios procesos defensivos del organismo y empleando métodos que son catalíticos o constructivos.

### **Mecanismos de autocuración:**

En la homeostasis, las defensas corporales trabajan en respuesta a la infección o agresión. Estos mecanismos de defensa pueden ser intensificados por un tratamiento inespecífico.

La dicotomía entre el sistema reductivo (analítico) de la medicina alopática y el procedimiento más general, a menudo intuitivo, de la terapia natural, parece ser el mayor obstáculo para poder llegar a un sistema integral de cuidados médicos. Tomados en su forma extrema, ambos métodos tienen desventajas potenciales e incluso pueden tener alguna peligrosidad para el paciente que pasa a depender de sus cuidados. En efecto, en el método analítico, el terapeuta puede estar tan ocupado en los intrínquilis de la enfermedad como para llegar a perder la visión de toda la persona y las desventajas de ésto se observan en el crecimiento de la especialización dentro de la medicina alopática, tal como ocurre en el caso del dermatólogo que se siente inclinado a despreciar la influencia de los adyacentes factores nutricionales y emocionales sobre el estado de la piel que en un momento dado trata.

Por otro lado, la obsesión general por lo natural de algunos naturópatas fanáticos de sus dogmas filosóficos, pueden hacer peligrar la visión clara de la realidad.

Afortunadamente, existen movimientos por ambos bandos que tienden a acercar ambos caminos, e incluso podemos afirmar que en muchos países los respectivos colegios de médicos están aconsejando a sus afiliados el resucitar la visión del ser humano como un todo y no en forma fraccionaria, y en este aspecto la naturopatía moderna posee una orientación más firme fisiológicamente.

Es evidente que el método analítico es esencial para el estudio de la enfermedad, pero el método naturopático considera que la comprensión de la salud debe estar basada en lo que el Dr. Henry Lindlahr, uno de los pioneros de la naturopatía, denominó como «el verdadero arte de la medicina». La naturopatía pretende integrar ambos métodos: el analítico y el cuantitativo en uno solo para una mejor comprensión de lo que es la salud.

## ¿Qué es la «Vis Medicatrix Naturae»?:

La creencia en el poder curativo de la naturaleza como base de la naturopatía y, por tanto, de todas las terapias naturales, está en consonancia con el mecanismo de la homeostasis, por el cual se conserva la salud y le es un imputable hecho fisiológico. Pero este concepto implica algunos fenómenos además de lo que resulta explicable, hasta aquí por términos físicos, y es la existencia de una vitalidad o fuerza de vida que ha dejado estupefactos a filósofos y médicos por igual, desde la más remota antigüedad.

Hipócrates escribió sobre el «ponos» como el arma que el cuerpo tenía para restaurar la normalidad, y Aristóteles concibió la idea en biología de la fuerza vital con algún propósito más. Y así, la inflamación es considerada en naturopatía como algo beneficioso, es decir, como un proceso depurativo más que como fenómeno consecutivo a la infección como lo considera la medicina alopática. El filósofo Kant pensó en diferenciar la idea de la fuerza vital, corriente en el pensamiento religioso, del concepto de «ánimo» que él creía necesario para la comprensión de la naturaleza orgánica; no era preciso invocar a un Ser Superior actuando animadamente, a pesar de que indudablemente en algunos campos de la medicina, tanto alternativos como convencionales, las influencias espirituales son altamente consideradas. En realidad, el Dr. Henry Lindlahr se refería a lo que él dio en llamar una «energía divina» que se asienta en los átomos y moléculas en movimiento y en otros elementos de la materia. Pero nunca creyó en el total dominio de la mente sobre el cuerpo con olvido de la realidad física, sino que más bien abogaba por una perspectiva adecuada a todos los niveles de la existencia humana.

La cuestión de la definición de la «Vis Medicatrix Naturae» debe pues permanecer, ya que a pesar de que habían habido intentos para identificarla desde Paracelso, que sugirió la existencia de la «munia», una fuerza magnética que irradiaba de todos los seres vivientes a través del fluido vital medieval, del magnetismo animal de Mésmer, a la energía cósmica «órgona» de Wilhelm Reich en el siglo XX, nadie ha logrado traducirla en una definición científicamente aceptable. Ésta puede llegar sólo gradual e indirectamente, estudiando cómo funcionan las leyes que gobiernen las funciones corporales del organismo.

### **El síndrome general de adaptación:**

Uno de los principios fundamentales de la Naturopatía es el que dice

que la enfermedad aguda no siempre es una circunstancia indeseable, sino que a menudo debe contemplarse como una manifestación externa de la fuerza vital interior con el fin de restaurar el equilibrio. Sí, resulta difícil convencer al paciente durante el tormento que supone un resfriado común, una diarrea aguda, que ello puede producirse por su propio bien en última instancia, pues es bien conocido que tales dolencias, junto con la mayoría de los casos de fiebre y muchas de las dolencias infantiles, no son más que procesos necesarios para curtir el organismo y limitarles las posibles enfermedades posteriores. Y así es si se deja que sigan su curso tan sólo con los cuidados adecuados imprescindibles, pues desaparecen espontáneamente.

Los procesos fisiológicos por los que el organismo humano mantiene su equilibrio son hoy en día mejor comprendidos gracias a muchas aportaciones, entre las que destaca el trabajo del Dr. Hans Selye de Montreal (Canadá), el cual suponía que el cuerpo responde al estrés por medio de una secuencia de tres fases a las que él denominó **Síndrome General de Adaptación**:

### SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN DE SEYLE

Nº	ESTADO	SINTOMAS
1	Estado de Alarma	Dolor, inflamación.
2	Estado de resistencia.	Libre de síntomas.
3	Estado de Agotamiento.	Colapso, degeneración.

#### 1.- ESTADO DE ALARMA

La respuesta inicial a un agente estresante tal como una herida, un traumatismo prolongado como el provocado por unas articulaciones en constante fricción, una invasión microbiana, generalmente es el dolor y la inflamación. Este estadio representa lo que Selye describió como «la llamada general a las armas de las fuerzas defensivas del organismo». Se caracteriza por ciertos cambios glandulares, particularmente en la glándula pituitaria corporal, compatibles con intentos preliminares de restaurar la normalidad y de curar los tejidos dañados.

#### 2.- ESTADO DE RESISTENCIA

Si el estímulo inicial es prolongado se entra en un estado de adaptación

o resistencia, durante el que el cuerpo aprende a vivir con el agente nocivo, sin tener la sensación de crisis. Así, por ejemplo, la inicial respuesta inflamatoria interior de una articulación a la agresión puede subsistir, aunque el dolor y la inflamación externa no sean ya evidentes; de hecho la fricción puede continuar, cobrándose luego su precio durante días, meses e incluso años. Entonces tiene lugar una adaptación que puede mantenerse durante todo este tiempo, pero eventualmente los tejidos pueden perder su capacidad de respuesta y entonces aparece el estadio final o estado de agotamiento.

### **3.- ESTADO DE AGOTAMIENTO**

En el cual se da un colapso general con degeneración de los tejidos, que no son capaces de resistir por más tiempo.

Seyle llamó al conjunto de estos tres estados el **Síndrome General de Adaptación** (G. A. S., siglas en inglés), porque es una respuesta no específica del organismo a cualquier demanda que se haga de él. Donde los tejidos están más directamente afectados por el estrés la misma respuesta tiene lugar a una menor escala, lo cual se denomina un **Síndrome Local de Adaptación** (L. A. S.). El GAS y el LAS están estrechamente coordinados para un estímulo nocivo en un área localizada del cuerpo y pueden, en algunas circunstancias, precipitar una respuesta general como es, por ejemplo, el hecho de que una herida con impacto suficiente en un dedo puede inducir una reacción sistémica total de «shock», aunque las defensas locales sean las adecuadas para enfrentarse a la agresión.

#### **La crisis curativa y la crisis de la enfermedad**

Según Seyle hemos visto que, a menudo, la curación es una reacción de defensa activa y, a menudo aunque no siempre, es necesaria para el mantenimiento de la salud. La respuesta de los tejidos locales contra la infección o la agresión, puede ser de tipo inflamatorio o la más general del organismo puede precipitar la aparición de la fiebre. Los naturópatas se refieren a estos episodios agudos y los califican de «crisis curativas», considerándolos como parte necesaria del proceso de recuperación. Lindlahr lo describió ya como la ascendencia de las fuerzas curativas de la naturaleza sobre las condiciones de la enfermedad, y las halló en conformidad con los principios constructivos de la naturaleza. Los procedimientos naturopáticos están, por lo común, dirigidos a provocar una reacción inflamatoria por estímulos diseñados para activar las hormonas defensivas. Por ejemplo, las medidas hidroterápicas y

de calor pueden ser aplicadas para inducir una fiebre artificial, siendo su fundamento que una elevada temperatura o inflamación aumenta la actividad fagocítica de las células corporales y ayuda a eliminar los residuos tóxicos.

Por otro lado Lindlahr calificó las «crisis de la enfermedad» como aquellos trastornos agudos en los que las condiciones de la enfermedad ganan ascendencia sobre la resistencia del organismo. Pueden ser confrontadas, por ejemplo, con un agente para el cual el organismo no puede tener suficiente respuesta adaptativa. Los agentes patógenos de la intoxicación alimentaria pueden minar tanto las defensas del organismo, que la muerte puede sobrevenir durante «el estado de alarma» al cabo de unas horas o días. Las crisis de las enfermedades, cuando las glándulas y órganos han alcanzado el estado de agotamiento, ocurren a menudo.

### **La curación natural**

Podría argumentarse que si el organismo posee mecanismos homeostáticos y la capacidad de resolver sus enfermedades, no hace falta terapia de ningún tipo. Todo lo que se requeriría en tal supuesto es una adherencia a las leyes de la vida natural y, por sí sola, la naturaleza efectuaría la curación. En realidad, el sistema de curación y de vida natural que describimos aquí fue ampliamente conocido desde la época de los primeros curadores por medio de lo natural y este término se sigue usando aún por parte de algunos naturópatas, cuyo tratamiento está basado primariamente en un ajuste básico de los hábitos de vivir y de comer usando el ayuno, el equilibrado de la dieta, el reposo y el ejercicio, pero sin usar los complementos ampliamente utilizados hoy día por muchos otros practicantes de la medicina natural, con excepción de algunos paliativos a base de drogas eliminadoras del dolor.

Muchos naturópatas evitan hoy el término «curación natural», en parte a causa de sus sinuosas connotaciones pero también debido a que la expresión «curación» está considerada como un tanto equívoca. En sí misma implica la erradicación de una vez para siempre de la enfermedad, mientras que los naturópatas sostienen que la recuperación es un proceso de adaptación y restablecimiento del equilibrio cuerpo-mente, que puede resultar alterado de nuevo si se reproducen los mismos factores causales estresantes. Y así fue cómo uno de los discípulos de Shelton, Keki Sidhiwa, objetó el término «curación» sobre la base de que implica una acción curativa «desde el exterior» en lugar de «desde el interior», como creen los higienistas naturales que tiene lugar en este caso.

La «curación natural» aunque todavía intercambiable con la naturopatía, es más adecuada a la forma de vida que aboga por los principios de la vida sana natural, mientras que la naturopatía es el sistema para tratar la enfermedad que está basado en dichos principios.

### **La tríada de la salud**

Si la salud es un estado dinámico de equilibrio, tanto dentro del cuerpo como entre éste y su entorno, debe ser dependiente de la equilibrada integración de los diversos niveles de funcionamiento estructurales, bioquímicos y emocionales.

La estabilidad física se considera que posee una influencia importante sobre la salud. Las tensiones musculares, los desplazamientos articulares y otros desarreglos posturales, debidos a factores ocupacionales y de estrés, se considera que interfieren con la saludable conducción nerviosa y de la circulación e indirectamente alteran la nutrición de los órganos vitales. La integridad bioquímica está relacionada con la calidad de la nutrición de los órganos vitales, y las sustancias vitales derivadas de los alimentos que pueden afectar la composición de la sangre y de otros fluidos corporales.

Una parte muy importante de la práctica de la naturopatía es el reajuste dietético y la promoción de la «nutrición óptima», o sea, la mejor calidad de nutrientes y de la capacidad físico química para absorberla y utilizarla para poder satisfacer las necesidades del cuerpo en cuanto a crecimiento y reparación. Los factores mentales y emocionales están considerados como una poderosa fuerza para controlar la salud humana y, muy particularmente, en cuanto a su influencia sobre el bienestar físico y químico.

### **La tríada naturopática**

Cada uno de estos factores son contemplados con mayor o menor importancia en cualquier sistema médico que esté basado en una base vitalista. Las terapias especializadas se han ido desarrollando con especial énfasis, en uno u otro ángulo de la tríada. Así, por ejemplo, la osteopatía y la quiropraxia buscan la reintegración de las funciones corporales por medio de un realineado estructural. La medicina psicosomática, que es el estudio del tratamiento de los factores emocionales en la enfermedad, es una disciplina que ha corrido paralelamente con la naturopatía en su desarrollo durante el siglo XX y en los últimos años, ha tenido lugar un florecimiento de las llamadas «terapias mentales» y un gran énfasis se pone en esta tríada en la práctica general de la enseñanza de doctores; pero la naturopatía es posiblemente única entre las



terapias convencionales en poner el mismo énfasis en todos los aspectos de los que Lindlahr llamaba «los tres pliegues de la constitución humana», y una particular importancia que existe entre los factores que regulan nuestra salud.

Los naturópatas no sólo reconocen esta mutua interdependencia, sino que consideran la vitalidad básica del individuo o energía como el determinante avanzado de la viabilidad homeostática. Y ésto es probablemente a lo que Seyle se refería con su término «energía de adaptación», puesto que contemplaba la adaptabilidad como un hecho básico para la vida misma, expresando el punto de vista de que: «la longitud del recorrido de la vida humana puede ser primariamente determinada por medio de la cantidad de «energía de adaptación» disponible». Y nosotros podríamos añadir que la calidad de vida está también controlada por las mismas condiciones.

Al definir como sus objetivos terapéuticos el restablecimiento de los mecanismos compensatorios por reintegración de la dinámica estructural por medio del ajuste dietético y una psicoterapia constructiva, los naturópatas están manejando los auténticos fundamentos de la salud. Los principios de la naturopatía son, por tanto, fundamentales para todas las formas de medicina natural y deberían ser el punto de partida de todos los tratados terapéuticos.

Con el fin de poder determinar cómo los naturópatas ven el papel de los factores físicos, emocionales y bioquímicos para el gobierno de la salud, debemos considerar cada uno de estos con más detalle, pero primero debemos comprender bien la base y el alcance del tratamiento naturopático, y para ello hemos de examinar sus puntos de vista sobre la enfermedad.

### **La naturaleza de la enfermedad**

La naturopatía considera que la salud del cuerpo es la consecuencia de la salud de todas las células que lo componen. Y es evidente que cada célula requiere para realizar sus funciones vitales una adecuada nutrición, un correcto drenaje y, colectivamente en forma de diversas entidades anatómicas, una buena enervación. La enfermedad se considera como probable cuando existen interferencias con cualquiera de estas causas esenciales básicas, que disminuyen la vitalidad.

No existe la menor duda de que la enfermedad es un fenómeno natural que tiene lugar tanto en el reino vegetal como en el animal, aunque según la teoría naturopática representa una rotura de las leyes de la naturaleza. Una de las mayores diferencias entre los puntos de vista convencionales y el

naturopático es que creemos que la enfermedad puede, a veces, servir como un útil propósito y no debe siempre ser considerada como indeseable.

Con el nombre «La naturaleza de la enfermedad», J. E. R. Mc Donagh tituló los estudios que realizó a lo largo de 40 años sobre los procesos y causas de la enfermedad en las plantas, los animales y el hombre en el Instituto de la Naturaleza de la Enfermedad, y en ellos dejó sentado el establecimiento del unitario concepto de enfermedad en base a una ciencia ecológicamente fundada y que integraban diversas ramas, tales como la agricultura, la ciencia veterinaria y la medicina en forma de una coordinada teoría. Dicho concepto unitario sugiere, básicamente, que sólo existe una clase de enfermedad y que lo que hoy en día se conocen como «enfermedades», no son más que manifestaciones de los perjuicios causados sobre la proteína de la sangre. El criterio médico prevalente hoy día es que la enfermedad posee una etiología específica y que identificando el factor individual responsable, por ejemplo, un virus como causante de algunos tipos específicos de cáncer o una específica deficiencia bioquímica para el caso de la artritis, con el descubrimiento de un medicamento que destruya el virus o recomponga la deficiencia bioquímica se alcanzará la curación. No obstante, existen síntomas en la actualidad de que se está produciendo un cambio en esta actitud hacia una más completa visión del hombre como conjunto, tal como los naturópatas hemos sostenido desde el principio.

La «Filosofía de la terapéutica natural» del Dr. Henry Lindlahr, definía la enfermedad como una anormal e inarmónica vibración de los elementos y fuerzas que componen la entidad humana, en uno o más planos del ser humano, y que los trastornos de éste modelo vibracional, si se mantienen, son debidos a:

- 1.- Un descenso de la vitalidad.
- 2.- Una anormal composición de la sangre y de la linfa.
- 3.- Una acumulación de materias mórbidas y toxinas.

Existe un adecuado conjunto de teorías sobre las causas de la enfermedad, que constituyen la base de todas las terapias naturales. Uno de los puntos de vista, apoyado por las modernas teorías sobre las partículas subatómicas, es que la vitalidad puede ser expresión de la cualidad vibracional de las cosas vivientes; ésto, a su vez, depende de la composición de los fluidos corporales, en particular de su nutrición, y puede ser provocado por una inadecuada neutralización y eliminación de cantidad de productos de nues-

tro metabolismo. Éstos últimos conceptos, con muchas otras ideas adicionales, es lo que hoy en día se conoce colectivamente como «teoría de la toxemia». Han tenido una gran influencia en el pensamiento naturopático y los consideraremos más detalladamente, ya que sin duda han influenciado en el tipo de procedimientos naturopáticos empleados por los naturópatas.

En el estudio de la enfermedad deberá, naturalmente, incluirse una consideración sobre las influencias hereditarias así como también aquellos rasgos que se adquieren en la última parte de la vida, los factores precipitantes que pueden iniciar el proceso de la enfermedad. Estos últimos pueden ser, por ejemplo, los microbianos, y deberemos considerar el papel de las bacterias y virus, ya que la importancia en la naturaleza de la enfermedad posee un énfasis diferente en la terapia natural que en la medicina oficial.

### **Vibración y vitalidad**

Al definir su «Teoría unitaria de la Enfermedad», J. E. R. Mc Donagh la describió como: «... la pérdida de la salud causada por los invasores que hacen declinar el ritmo, tal como lo describe en sus ciclos la proteína que hacen así aberrantes los cambios que sufre la misma». Mc Donagh postuló una actividad primordial, para el caso fuerza vital o energía, de la cual deriva la materia. Esta materia, según él, presenta pulsaciones y posee la función de almacenaje, radiación y atracción. En el hombre y los animales ésta es una propiedad de la proteína de la sangre que, se dice, expande y contacta. Un complejo y variable proceso de condensación de la proteína fue descrito por Mc Donagh, basado en las mediciones del contenido total de proteína y viscosidad en la sangre de los pacientes a lo largo de varios años. El porcentaje de proteína y su viscosidad, descienden claramente con la expansión y se elevan con la condensación. Y en tanto que ésto continúa produciéndose rítmicamente el cuerpo funciona con salud al igual que una bien conjuntada orquesta, pero si cualquier parte del mismo deja de hacerlo aparecerán manifestaciones de la enfermedad; la «vibración armoniosa», como la describía Lindlahr. Y Mc Donagh llegó a decir que «las manifestaciones de la enfermedad pueden dividirse en adquiridas y heredadas, y las primeras pueden ser diferenciadas en agudas, subagudas y crónicas».

El grado de actividad vital que se presenta en los procesos con enfermedad es también crucial para la práctica naturopática. La enfermedad aguda puede, a menudo, ser confrontada por los tratamientos diseñados para abortar los síntomas. Anteriormente hemos mencionado el punto de vista de Hans Seyle acerca de que la inflamación es, a menudo, un proceso de defensa

fisiológica. Mc Donagh dio otro punto de vista a los estadios de Seyle para responder a los estímulos nocivos y así escribió: «tanto si la manifestación resulta aguda, subaguda o crónica, depende del número de ciclos en la descripción de los cuales el ritmo continúa descendiendo. Cuando el ritmo es primeramente reducido, la manifestación producida es aguda; si es recurrentemente deprimido, es subaguda y cuando el ritmo es constantemente reducido, la manifestación es crónica».

Podemos afirmar que las más agudas reacciones tienen lugar en la fase de alarma, cuando los tejidos están llevando a cabo su primera respuesta activa a los estímulos adversos. Cuando la fase adaptativa está completada existirá una menor actividad vibracional y algunos cambios tisulares resultarán evidentes, por lo que aparecerán manifestaciones agudas intermitentes. Una prolongada exposición a factores estresante que no remiten conduce a un estado de agotamiento, tal como lo describió Seyle, y a la enfermedad crónica a la que Mc Donagh alude.

Mc Donagh realizó estudios extensivos con sus pacientes, publicando una gran cantidad de datos y desarrollando su teoría hasta una complejidad demasiado elevada para exponerla aquí, pero el resumen de sus teorías podría ser considerado como el fundamento básico de las creencias naturopáticas. Él postuló que:

- 1.- Sólo existe una enfermedad.
- 2.- La enfermedad es la misma fundamentalmente en las plantas, los animales y el hombre.
- 3.- Existen diferentes manifestaciones de la enfermedad.
- 4.- Las manifestaciones son debidas a trastornos de la proteína de la sangre de los animales y del hombre.

Los factores responsables del perjuicio producido, definidos por Mc Donagh como los «invasores», son: climatológicos, alimentos equivocadamente cultivados y actividades patógenas de formas desarrollables de bacilos que residen en los intestinos. En otras palabras, Mc Donagh correlaciona el punto de vista naturopático de que una comprensión entre salud y la práctica de la enfermedad dependen no sólo del estudio del hombre, sino también de su alimento, del suelo en que éste crece y su total interacción con el medio que le rodea. Así expresado, lo cierto es que se antoja irrefutable.

### **Las huellas de la enfermedad**

La calidad de la salud, es decir, la capacidad de mantener la homeostasis,

depende de una gran variedad de factores, algunos de los cuales están fuera del control del individuo. Éstos son, por ejemplo, factores tales como la constitución genética de los padres y las influencias durante el desarrollo del feto en el útero, por citar solo dos. La importancia de los factores nutricionales, estructurales y emocionales para aquellos que pretenden criar a los hijos, tanto padres como madres, nunca son suficientemente destacados y muchas parejas deberían documentarse y aconsejarse sobre estos tópicos antes de la concepción. Si coordinamos el trabajo de un grupo de científicos en el campo de la medicina biológica, veríamos que es posible construir una teoría de la evolución de la enfermedad desde las primeras generaciones, que podría proporcionar los fundamentos de un eficaz sistema preventivo, lo cual puede ser considerado como una pista de nuestro entendimiento de todas las enfermedades crónicas que fue postulado por Josef Issels en sus teorías sobre la patogénesis del cáncer. Él sugería que el cáncer es una enfermedad generalizada del cuerpo humano que puede manifestarse en un área determinada, y que se origina en cinco fases que pueden ser consideradas como el origen de la mayoría de las enfermedades con las que se enfrentan actualmente los médicos. Estos factores, modificados a partir del concepto de Issels, son:

- 1.- Factores causales, que conducen a:
- 2.- Perjuicio secundario, que conduce a:
- 3.- Medio enfermizo y disminuida resistencia, que conduce a:
- 4.- Susceptibilidad a la infección y los cambios patológicos que conducen a:
- 5.- Síntomas de la enfermedad.

Y no importa cuáles sean los síntomas finales o la subyacente patología, siempre puede encontrarse la misma secuencia etiológica. Aunque el reconocimiento de estos estadios no es único en la naturopatía, su importancia ha sido largamente ignorada por la medicina tradicional en la que grandes cantidades de recursos están dirigidos hacia el profundo estudio de las dos últimas fases, que son la sintomatología y la patología de la enfermedad, olvidándose prácticamente de los orígenes profundos de la enfermedad, es decir, su auténtica etiología y la forma de prevenirla.

### **Factores prenatales:**

Los factores prenatales y postnatales corresponden a los trastornos in-

herentes y adquiridos tal como los describió Mc Donagh. Entre los factores prenatales podremos incluir los miasmas, o toxicosis residuales heredadas que se considera están presentes en cada célula del organismo, como resultado de infecciones padecidas por generaciones anteriores, y los trastornos ambientales y parasitarios. Pero, además, Kollath describió un proceso de la mesotrofia que consiste en el lento, raramente perceptible, declive de la salud de la célula a consecuencia de una pobre nutrición. La polución ambiental es una amenaza para el niño en el seno materno debido a que es altamente vulnerable, especialmente durante los tres primeros meses de gestación y, muy concretamente, debido a los medicamentos, nicotina, alcohol, estrés mental de la madre, factores dietéticos y radiación. Por tanto, el niño recién nacido y desde el punto de vista de Issels: «viene al mundo con un gravamen que es la suma total de todos los perjuicios sustentados en generaciones anteriores e impresos en sus estructuras genéticas. No existe pues la menor duda de que su dote negativa es parcialmente actual de las enfermedades crónicas».

### **Factores postnatales**

El legado de impedimentos tóxicos puede ser incrementado después del nacimiento a causa del efecto acumulativo de diversos factores desvitalizantes, que pueden ser externos o exógenos, e internos o endógenos.

Los factores exógenos incluyen tanto los riesgos ambientales como la polución química, de las influencias atmosféricas y en los alimentos, como los traumas físicos, el estrés psíquico y la pobre calidad de la nutrición.

Los factores endógenos son trastornos que se originan dentro del cuerpo, como por ejemplo una flora bacteriana anormal en los intestinos, campos de alteración que se originan a consecuencia de estímulos nocivos o alérgenos y focos tóxicos; algunos, como los de la flora intestinal, pueden ser el resultado de una dieta deficiente, así como a la ingestión de fármacos como los antibióticos, pero una vez el desequilibrio queda establecido puede continuar actuando como agente desvitalizante de cierta potencia.

Antes de nacer los microorganismos comienzan a desarrollarse en las membranas mucosas del organismo del bebé, y ésto es de particular importancia para el equilibrio saludable del cuerpo a lo largo de la vida. Un área que debería tener una floreciente colonia de bacterias son los intestinos. Las bacterias protectoras que regulan la formación de armas saludables biológicas, juegan una importante función en la descomposición de la celulosa y la asimilación de algunas vitaminas y actúan como defensoras del organismo

frente a otras invasiones patogénicas.

### **Teorías sobre la toxemia**

Se basan en la creencia de que los productos de deshecho del metabolismo, junto con las toxinas químicas de los alimentos y fármacos, se acumulan en los tejidos del cuerpo humano y dan lugar a perjuicios celulares que dificultan las funciones vitales. Lindlahr consideraba la acumulación de «materia mórbida» como una de las causas primarias de la enfermedad.

Como hemos visto anteriormente, la salud del cuerpo depende de la salud de cualquiera de sus células componentes. Individual y colectivamente la célula no sólo debe tener oxígeno y los nutrientes adecuados, sino además los más efectivos mecanismos para poder descargar los productos de deshecho de su metabolismo. El «flujo de equilibrio» de las células es mantenido en todo el organismo mediante los sistemas circulatorio, linfático y nervioso, pero entre las células de éstos y de los órganos en particular, así como los músculos y huesos, existen otros tejidos estructurales conocidos como mesenquima o tejidos conectivos. Éstos forman una clase de envase material alrededor de los órganos estructurados y regulan el intercambio de nutrición y desperdicios en todas las áreas del cuerpo. El tejido conectivo realiza no sólo una importante función de relleno y soporte, sino que actúa como una especie de agente de transmisión de nutrientes y residuos a través de la sangre y los vasos linfáticos, y a través de los órganos mayores del cuerpo. Precisamente por esta función ha sido denominado como «tránsito mesenquimático».

Existe, todavía, una más importante función del tejido conectivo, que es la función de limpieza y almacenaje, la cual ayuda a mantener un óptimo balance electrolítico y regula el equilibrio ácido-base del cuerpo.

Evidentemente, las funciones eliminativas del cuerpo son llevadas a cabo por la piel, los pulmones, los intestinos y los riñones. Y los naturópatas conceden un gran énfasis en alcanzar la óptima actividad de éstos órganos a fin de restaurar o mantener la salud; procedimientos terapéuticos tales como el ayuno y la hidroterapia, son diseñados con el fin de que estimulen al máximo dicha actividad.

Si existe una incompleta eliminación de productos residuales del metabolismo, como toxinas de los tejidos enfermos y de los microorganismos, es porque éstas están químicamente unidas a la sustancia componente del mesenquima, de forma que este actúa, además, como depositario de las mismas. El Dr. Reckeweg llamó a este intento del organismo de vivir con sus

residuos indeseables la «fase de almacenaje». Y en uno de sus primeros trabajos distinguió tres principales categorías de enfermedades como:

1.- Fenómenos excretorios: por ejemplo, el resfriado común, la diarrea, las descargas vaginales e intestinales, la transpiración anormal y las secreciones eczematosas.

2.- Fenómenos depositantes: como los tejidos grasos, lipomas, cálculos, nódulos reumáticos, quistes y anteromas.

3.- Fenómenos degenerativos: como por ejemplo la cirrosis, anemia perniciosa, leucemia, carcinoma y sarcoma.

Mientras exista un adecuado suministro de oxígeno, vitaminas, minerales y oligoelementos, los tejidos mesenquimáticos pueden mantener un eficaz intercambio de nutrientes y toxinas, pero las deficiencias conducirán a una alteración de la capacidad de almacenaje y puede ser alcanzado el nivel de saturación.

La neutralización y eliminación de impurezas, depende de tres líneas de defensa fundamentales:

- 1.- Intestinal.
- 2.- Piel, pulmones y riñones.
- 3.- El sistema retículo-endotelial.

### **El filtro intestinal:**

El concepto de toxemia intestinal no es nuevo, ni tampoco es la única forma de pensamiento para la escuela naturopática. Éste fue ideado por primera vez por el Dr. Charles J. Bouchard de París que, en 1887, publicó un trabajo titulado: «Lecturas sobre la autointoxicación en la enfermedad» o «Autointoxicación del individuo» y, también, muchos otros médicos y naturópatas han escrito prolíficamente acerca de la importancia de una salvable investigación. Tal como implica el título de la obra de Bouchard, su creencia es de que el residuo fecal no eliminado se convierte en una fuente de toxinas que pueden ser realmente absorbidas en la sangre a través del colon y, algunas personas intentaron respaldar dicha hipótesis aunque es de muy difícil comprobación. Sin embargo, la circunstancia más probable es que la lentitud de los intestinos obstruya lo que Issels ha llamado «el filtro intestinal». Y él considera la función de los intestinos como un desagüe de toxinas producidas por el cuerpo humano, tan importante como la función



de eliminación de residuos de los procesos digestivos.

En todas las partes del tracto gastrointestinal existen células glandulares que segregan toxinas y una gran parte de las heces consiste en estas secreciones con las células de las mucosas que se han desprendido. Existe cada día mayor evidencia que sugiere que la velocidad o tiempo de tránsito, y el volumen de la eliminación intestinal, están directamente relacionados con la incidencia de algunas enfermedades degenerativas. La necesidad de fibra en la dieta a base de alimentos naturales frescos, deberá ser considerada más a fondo al tratar del estreñimiento. Una saludable función intestinal no es puramente un fenómeno mecánico como lo considera la medicina actual, sino que en ella el papel de la flora intestinal, conjunto de bacterias simbióticas que se instalan en el intestino, tiene una importancia parecida.

El microorganismo *Bacillus Coli*, colibacilos, produce un gran número de sustancias que regulan el crecimiento de las bacterias y levaduras peligrosas y es el responsable de la movilidad intestinal. Entre las vitaminas que son sintetizadas por ellos en el intestino humano, figuran: el ácido pantotéico, la biotina (vitamina H), las vitaminas B1, B2, B6, B12 y el ácido fólico, aunque la eficacia con la que son absorbidas varía grandemente.

Una nutrición deficiente y la retención de las heces podría, según Kollath, conducir a un estado de «disbacteriosis» que se considera es la causa del cáncer y otras enfermedades degenerativas. Los cambios de la permeabilidad de las paredes intestinales pueden conducir a la autointoxicación y a perjudicar enormemente la flora intestinal, que es también destruida por la mayoría de los antibióticos y las sulfamidas.

### **La piel, los pulmones y los riñones**

Estos tres canales de eliminación están considerados de una gran importancia por parte de los naturópatas y muchos procedimientos terapéuticos están dirigidos a promocionar su actividad. Dichos procedimientos van desde la hidroterapia a los ejercicios respiratorios, como veremos más detalladamente. Su mantenimiento en perfectas condiciones a lo largo de la vida es vital, no sólo para la salud del paciente, sino para su vida. La piel no debe ser considerada sólo como la cubierta de nuestro cuerpo, sino como un órgano más, situado externamente, que no sólo sirve para eliminar toxinas, sino que suele reflejar el estado de salud y enfermedad de nuestro interior y no basta con aplicar cremas y pomadas que palien los síntomas externos, sino que hay que buscar y tratar la causa interna que los provocó para que luego éstos por sí solos desaparezcan.

### **El sistema retículo-endotelial**

El sistema retículo-endotelial (SRE) consiste en ciertos tejidos presentes en todo el cuerpo, que están relacionados con la resistencia a la enfermedad. Se trata de células de origen mesenquimático, así como de órganos específicos tales como el bazo, el timo, los nódulos linfáticos y la médula espinal. Las células del SRE producen sustancias de defensa específicas y no específicas.

Las sustancias de defensa específicas son proteasas, o sea, enzimas capaces de destruir las proteínas que ellos reconocen como de procedencia extraña al organismo. Las sustancias protectoras de este tipo son capaces de neutralizar las células no sanas y las bacterias patógenas, pero sólo son producidas cuando el cuerpo las necesita, ya que las defensas son normalmente mantenidas por las globulinas del suero sanguíneo, alfa, beta y gamma globulinas, y por enzimas digestivas no específicas de la sangre. Los leucocitos, granulocitos y linfocitos, también ejercen una función protectora y fagocítica: en efecto, ellos pueden engullir y neutralizar los residuos tóxicos y las bacterias indeseables.

Si las funciones excretoras del cuerpo son alteradas, el SRE puede hacerse más activo en un esfuerzo de tratar con una adicional carga de toxinas pero, eventualmente, la falta de un adecuado drenaje da como resultado lo que el Dr. Reckeweg denominó la «homotoxicosis»: la insana sangre y tejidos del organismo que resultan la base de las diversas manifestaciones de la enfermedad. La «suciedad de los tejidos» se cree que se da en muchas personas como consecuencia de un estado de salud subnormal, mesotrofia, aunque no experimenten enfermedad en el momento presente. La carga tóxica se considera que se origina no sólo por causa de una pobre eliminación de los residuos de pesticidas y aditivos en los alimentos, contaminantes atmosféricos y medicamentos o vacunas administradas para el tratamiento o prevención de la enfermedad. La creciente tasa de enfermedades yatrogénicas, o enfermedades resultantes del tratamiento médico, ha sido perfectamente documentada por Ivan Illich, pero ya en 1938, James C. Thompson escribía sobre esto: «Los sueros, las inoculaciones y las vacunas, si quedan retenidas en el organismo, dan lugar a tensión y riesgo de derrumbamiento final; hasta que el derrumbamiento tiene lugar, existe un estado que yo llamo enfermedad equilibrada. Ésto es lo que Alexis Carrel denominaba la «salud equilibrada», en contraposición con la Salud de Alto Nivel».

La enfermedad general del organismo puede emanar también de una

infección crónica de los tejidos específicos, según ciertas autoridades médicas. Los dientes o amígdalas infectadas pueden constituir un foco que si es insoluble puede impedir la recuperación del individuo. Así, por ejemplo, Issels considera la extirpación quirúrgica de todos los dientes como un requisito esencial para el tratamiento del cáncer por medio de la inmunoterapia y otros tratamientos biológicos. Existen opiniones diferentes entre los naturópatas acerca de la idoneidad de esta medida para poder erradicar los focos, pero generalmente quedará matizada por la gravedad de la situación.

Es evidente que la estabilidad del entorno debe ser considerada como de la mayor importancia para la comprensión de la enfermedad crónica pero es, también, particularmente relevante para la interpretación de enfermedades agudas el hecho de que sean causadas por bacterias o virus.

### **Bacterias**

Cuando Luis Pasteur dijo en su lecho de muerte: «Bernard tenía razón: el microbio no es nada, el terreno lo es todo», se refería a un largo debate con su colega contemporáneo Claude Bernard con referencia a la causa primaria de la enfermedad. Pasteur había insistido en la primacía de las bacterias, mientras que Bernard mantenía que el equilibrio interno del organismo era lo más importante y que los microorganismos eran de una importancia secundaria.

Dado que en aquella época no había todavía ninguna explicación satisfactoria para las devastadoras enfermedades que afligían a la humanidad, así como que la teoría de los gérmenes de Pasteur proporcionó una muy plausible respuesta es que, tras las dudas iniciales, fue aceptada por la comunidad científica de la época. Pasteur propuso los cuatro principios fundamentales que constituían la base de la moderna quimioterapia y asepsia, que fueron:

- 1.- Las bacterias se encuentran en todas partes, y son la causa de las fermentaciones y de muchas enfermedades.
- 2.- Cada tipo de bacteria es una especie distinta y dicha especie, por sí sola, causa una enfermedad específica.
- 3.- Normalmente un animal sano posee, bacteriológicamente, estériles sus tejidos y por tanto:
- 4.- Cualquier enfermedad de origen bacteriano debe ser causada por la invasión de gérmenes externos, por medio de contacto directo o indirecto, con causas preexistentes de la enfermedad.

Pero, sin embargo, a pesar de que la presencia de tipos específicos de bacterias puede ser demostrada cuando un particular cuadro de síntomas está presente, así como que dichos síntomas son generalmente eliminados por etapas al eliminar tales bacterias, los naturópatas no consideramos a las bacterias como la causa primarias de la enfermedad. Sin embargo, el éxito de los antibióticos y la quimioterapia en el siglo XX han tendido a hacer creer al pueblo que podía prescindirse de la importancia de los poderes autorreguladores del propio cuerpo.

Ha existido una fuerte tendencia a la aceptación dogmática de los puntos de vista de Pasteur, al excluir toda investigación a gran escala de las hipótesis alternativas, pero muchos bacteriólogos han sido capaces de demostrar que las teorías de Pasteur, si bien no eran absolutamente erróneas, tampoco eran absolutamente correctas. En efecto, hemos visto ya que todo cuerpo sano depende de una flora bacteriana activa en el tracto digestivo y la interdependencia entre el hombre y los microbios ha sido claramente expuesta por René Dubois, antiguo profesor de Microbiología en la Universidad Rockefeller, el cual al escribir sobre los microbios en el cuerpo humano decía: «Evidentemente es tan difícil formular los criterios que pueden diferenciar claramente las bacterias indígenas de las patógenas, que la distinción es arbitraria y generalmente carece de sentido. Por un lado, la mayoría de los microorganismos comúnmente instalados en un organismo en estado de salud son capaces de ejercer una amplia gama de efectos patológicos bajo condiciones especiales. Por otro lado, los microorganismos clasificados como patógenos, aunque probablemente no todos ellos lo sean, a menudo persisten in vivo sin causar las mencionadas y atribuidas enfermedades».

Pero Dubois enfatiza que muchas de las razas bacterianas coexisten pacíficamente en el cuerpo humano y los organismos patógenos sólo se multiplicaban cuando este equilibrio era alterado por un estrés fisiológico. Pero además, la política de tratar las enfermedades por el método de la destrucción de los microorganismos patógenos de acuerdo con Dubois, no ha reducido significativamente el nivel de la enfermedad infecciosa. Lo que llamamos la euforia de los sanitarios, epidemiólogos y microbiólogos en cuanto a la reducción de la mortalidad por causa de enfermedades infecciosas y su control: «no ha sido desalentada aún por el hecho de que las tasas de mortalidad por la infección no han decrecido de forma significativa, e incluso en algunos casos se han incrementado. La razón más importante de esta pertinaz persistencia de la infección radica en la falta de comprensión de las interrelaciones entre el hombre y su entorno biológico».

Y fue otro contemporáneo de Pasteur, el profesor Antoine Béchamp, quien demostró que los microorganismos son capaces de producir una generación espontánea en los tejidos vivientes, es decir, que ellos no necesariamente deben ser invasores externos. Béchamp sugirió que las bacterias no necesitan estar necesariamente en su fase patogénica final en el organismo, sino que existen diminutas partículas que él denominó «microzimas», las cuales son capaces de una transmutación en formas específicas tales como los cocos (staphilococcus), los bacilos (B. coli) y muchos otros. Éste era un punto de vista muy controvertido en una época en que la microscopia electrónica no existía, pero Mc Donagh expresó más adelante el punto de vista de que el B. Coli representa una forma primaria de la que se desarrollan otras especies por mutación. El científico francés Luis Kervan presentó también pruebas en apoyo de la teoría de la transmutación de la materia. Y observó la existencia de incrementos consistentes en los niveles de ciertos minerales en las plantas, tales que no pueden ser obtenidas de ninguna fuente externa, sugiriendo que se habían formado por transformación de otras sustancias orgánicas o minerales.

### **Virus**

Existe un amplio grupo de enfermedades que, a causa de su carácter contagioso y epidémico, han sido consideradas como enfermedades inducidas por gérmenes; pero, sin embargo, no existe ningún germen en ellas que pueda ser identificado y que aparezca como responsable de la enfermedad. El agente infeccioso es generalmente considerado que invade el tracto respiratorio y, cuando los exudados de esta área son filtrados por la técnica empleada para separar las bacterias de sus residuos tóxicos, el filtrado parece arrastrar los agentes activos. Mediante la potente microscopia electrónica han sido observadas dichas partículas, que fueron denominadas «virus filtrables», las cuales parecen ser partículas microscópicas al «microzima» de Béchamp.

Como ejemplos de virus citaremos los de la meningitis, sarampión, varicela, gripe y el resfriado común y, aunque el asentamiento de la enfermedad puede estar a menudo relacionado con un contacto previo con individuos infectados, existen numerosos casos en los que la enfermedad se manifiesta sin que tales contactos se hayan producido. Como René Dubois establecía, se han encontrado en el hombre más de 150 virus diferentes y muchas infecciones víricas latentes, pueden estar presentes esperando la rotura de la homeostasis ya que ello les proporcionará el medio adecuado en el que mul-



tiplicarse. Pues bien, el punto de vista naturopático es que esta rotura se debe generalmente al resultado de un estrés emocional, bioquímico o mecánico, y que sólo por medio de la corrección de éstos puede el cuerpo sobreponerse eficazmente a la infección y mantener una armoniosa simbiosis bacteriana y, de hecho, existen innumerables demostraciones diarias de que ésto es así por parte de la enorme cantidad de naturópatas que en el mundo existen.

### **El tratamiento de las infecciones**

El naturópata no abogará, por tanto, por el uso de los agentes bacteriostáticos en el tratamiento de la mayoría de las enfermedades infecciosas agudas. En lugar de ello intentará facilitar y potenciar la actuación en el organismo de los mecanismos defensivos por medio de descansos fisiológicos, ayuno o control dietético, implicando la nutrición adecuada y estímulos tales como los que aporta la hidroterapia.

La capacidad de respuesta dependerá obviamente de la vitalidad del paciente y, por supuesto, la ayuda de las reservas vitales es una parte importante en el diagnóstico naturopático. En las enfermedades antiguas y crónicas éstas reservas pueden estar frecuentemente disminuidas y entonces ser necesaria la intervención química farmacológica para reducir a los microorganismos virulentos hasta alcanzar las capacidades defensivas del organismo. El naturópata, sin embargo, enfatizará la autoconfianza aún en tales condiciones, indicando la nutrición más adecuada y el drenaje más correcto, necesarios para ayudar a la recuperación.

### **Las leyes de la curación:**

Es bien conocida de todos la limitadora naturaleza de muchas enfermedades tales como el resfriado común, la gripe o la gastroenteritis que se resuelven, generalmente, con cualquier tratamiento unido al descanso. Según la teoría naturopática éstas son manifestaciones corporales, un esfuerzo por eliminar o neutralizar las toxinas sistémicas. Y aunque generalmente consideradas como el resultado de la infección del microorganismos, tales dolencias, según la naturopatía, pueden producirse espontáneamente y ser una parte esencial de nuestra secuencia para la recuperación de las enfermedades crónicas.

Henry Lindlahr definió a estos episodios agudos como «crisis curativas», y son reconocidas a lo largo de la terapia natural como deseables, una respuesta vital y, por tanto, en el tratamiento de algunas enfermedades cróni-

cas pueden ser activamente inducidas. Incluso en homeopatía se habla del activo retorno a los síntomas agudos que habían sido previamente suprimidos, denominándose «agravación».

Precisamente fue el homeópata Dr. Hering quien explicó este fenómeno claramente en su «ley de la curación», según la cual «todas las curaciones comienzan de dentro hacia afuera, del centro a la periferia, del psiquis al soma, cabeza a los pies y en el orden inverso en el que aparecieron los síntomas dentro del cuerpo». Para explicarlo más claramente diremos que muchas de las enfermedades crónicas presentan una tendencia a empeorar antes de comenzar a ir mejor y, que cuanto más agudos y superficiales sean los síntomas, si fueron los primeros que aparecieron, serán los últimos en desaparecer.

Dado que el punto de vista general es de que la enfermedad es invariablemente el resultado de agentes externos, el naturópata tendrá que asegurar a sus pacientes que éste no es siempre el caso y que sus síntomas más desagradables pueden ser indicativos de la vuelta a la normalidad. Ellos pueden ser indicativos de que la velocidad de recuperación puede variar grandemente según muchos otros factores, entre los que figura la reserva vital del paciente.

### **Niveles de enfermedad**

Vimos ya anteriormente que el cuerpo responde a las situaciones adversas con una secuencia de cambios conocida como Síndrome General de Adaptación (SGA). El primer estadio de la defensa activa, es decir, el estado de alarma, es caracterizado por dolor, inflamación o fiebre. Y si el estrés continúa, se entra en el estadio de resistencia y, a veces, a medida que los mecanismos defensivos empiezan a romper, se alcanza el estadio de agotamiento con una irreversible patología. Consideraremos también las teorías de Mc Donagh y otros, referentes a la intensidad de la actividad vibracional en enfermedades agudas o crónicas. Y existe una superior vibración, y por tanto se ha comprobado una mayor respuesta vital en los casos agudos.

Es evidente que usando tales principios podemos construir una tabla representativa de los niveles de la enfermedad, y diseñar una escala aproximada de la actividad vital en las diferentes enfermedades, la cuál puede ser dividida en estados agudos, subagudos y crónicos correspondientes a los estados de alarma, de resistencia y de agotamiento del SGA de Seyle:

**Enfermedad aguda:** Hiperactividad tisular.Crisis curativa aguda.

Resfriado, gripe, fiebre, alergia. ITIS.

**Enfermedad subaguda:** Actividad intermitente. Crisis periódica. Afecciones piel y mucosas. ITIS.

**Enfermedad crónica:** Hipoactividad. Ausencia de crisis. Falta de reacción. Artrosis, asma crónico, tumor. OSIS

**Enfermedad degenerativa:** Degeneración tisular. Cáncer maligno, leucemia. OSIS

### **Niveles de actividad de la enfermedad**

La actividad vital es mayor en enfermedades agudas y puede disminuir a medida que la enfermedad se vuelve más crónica y se asienta más profundamente. La adición de algunos ejemplos puede ayudar a definir mejor los estados para los que se aplican.

Vemos pues cómo los síntomas agudos que presentan la mayor respuesta vital adoptan generalmente la forma de condiciones inflamatorias, como resfriados, gripe, diarreas y erupciones. La inflamación la describió Seyle como una activa reacción de defensa que es necesaria para mantener la salud. Y esto ocurre donde cualquier agresión o acción irritante con la cuál ha sido tratado el cuerpo, nos invade. Pero también ocurre de una forma localizada o generalizada donde toxinas, previamente inactivadas o no eliminadas, son movilizadas en el interior del cuerpo.

Lindlahr estableció que la inflamación era un proceso reconstructivo y que no debería ser suprimido. Toda enfermedad aguda es el resultado de una limpieza y un esfuerzo curativo de la naturaleza. Y según decía Issels: «si el organismo es incapaz, o no se le permite desarrollar las reacciones autónomas febriles para eliminar por sí mismo y completamente las toxinas de la infección, éstas tienen que ser depositadas en las células almacenadoras del mesenquima y como resultado de ello aparece la toxicosis». En general, puede decirse que el proceso de limpieza resuelve por sí mismo los síntomas agudos en algunos días, pero éstos pueden continuar en una fase menos aguda.

El estado subagudo puede alcanzarse cuando el cuerpo carece de vitalidad para sostener el nivel de actividad eliminadora para poder resolver el trastorno, o bien cuando dicha actividad puede haber sido suprimida por un tratamiento farmacológico que se enfrenta a los síntomas o respuestas febriles. El «bloqueo mesenquimático», al cual nos referíamos al principio, aparece y la capacidad de respuesta constructiva disminuye. Así, por ejemplo, un trastorno reumático puede significarse por una persistente rigidez, con



sólo episodios esporádicos de dolor e inflamación. Los resfriados, toses y erupciones de los primeros años de vida pueden ir, si se elimina repetidamente, transformándose luego en sinusitis, bronquitis y artritis de los años de adulto o anciano según creemos los naturópatas, lo cual es precisamente lo que más nos distancia de la medicina oficial. Para admitirlo, ésta debería hacer un gran acto de humildad, olvidarse de los libros de medicina actuales y reconocer que se ha equivocado, para luego escribirlos de nuevo. Y ésto es muy difícil, por no decir imposible.

Lo que ha sido sugerido por la teoría unitaria de Mc Donagh es que no existe una clara distinción entre una enfermedad y otra, y que las toxinas de los resfriados y gripe que no han sido eliminadas, pueden resultar los fundamentos mesentrópicos de dolencias más persistentes que tienen lugar a un más profundo nivel, tales como los problemas sinusales o pectorales. El bronquítico crónico puede permanecer en un nivel subagudo con períodos agudos, que son considerados por los naturópatas como intentos espontáneos de eliminación por parte del cuerpo. Análogamente, el sujeto con problemas sinusales puede experimentar a su vez una congestión catarral prolongada, con sólo periódicos episodios de sinusitis o catarros fuertes y, a medida que pasa el tiempo, la capacidad de respuesta con reacciones inflamatorias o vitales de otro tipo disminuye, las condiciones se vuelven más crónicas y el bloqueo mesenquimático se produce. A veces, pueden tener lugar, incluso, cambios degenerativos: los pulmones, que se han ido volviendo cada vez menos eficaces, pueden desarrollar ahora tejidos quísticos y resultar enfisematosos, o sea producirse la distensión de los sacos de aire, debido a una pérdida de elasticidad.

### **El inverso orden de la curación**

En el seno de la terapia natural pueden adoptarse medidas, bien pasivas o bien activas, que permitan al organismo su recuperación. Las medidas pasivas son recomendadas para crear condiciones conductivas para las funciones del propio mecanismo homeostático del cuerpo, por ejemplo, con descanso y por eliminación de las obstrucciones para el normal funcionamiento, controles dietéticos, ayuno o una suave corrección estructural. Este es el sistema de los «Higienistas naturistas», como Shelton y otros. Las medidas heterostáticas activas son diseñadas para estimular o potenciar las defensas corporales normales o para poner el termostato más alto como, indica Seyle. Así pues, estímulos tales como la hidroterapia, el color, un ejercicio más activo, los tónicos a base de plantas, los tratamientos alternativos fitoterápicos

y los suplementos nutricionales, pueden ser aquí recomendados. Pero cualquiera que sea el método utilizado, el proceso de recuperación seguirá la misma secuencia: los problemas crónicos menos activos y los síntomas problemáticos, irán gradualmente dando paso a más agudos episodios. Así, el enfermo de sinusitis crónica o catarro, puede desarrollar de repente una liberadora y más activa secreción y posiblemente algunos resfriados con abundante secreción. El asmático puede experimentar la misma clase de síntomas, pero puede también sufrir una agravación del eczema que había padecido de pequeño y que fue suprimido mediante medicamentos.

Estos ejemplos son contemplados por los naturópatas como ejemplos de enfermedades que se recuperan desde dentro hacia afuera. Los síntomas superficiales de la piel, las membranas nasales o intestinos son considerados como la última vía de eliminación de las toxinas acumuladas por el organismo y no deben ser tratadas supresivamente, sino desde dentro a fin de que no vuelvan a aparecer y deben ser contempladas como una manifestación externa del grado de toxemia interior.

La literatura naturopática resulta muy abundante en casos de informes de personas que sufren trastornos crónicos y que han pasado por este proceso, pero no parece existir un estudio definitivo que demuestre la incidencia de «la crisis curativa» en la recuperación o que demuestre la proporción de tales casos en relación con las crisis de enfermedades, es decir, en aquellos casos en que las manifestaciones agudas superan a la resistencia vital y resultan destructivas o pueden hacer peligrar la vida. El papel de la «crisis curativa» es tan ampliamente reconocido en la terapéutica natural que no existe la menor duda de su validez. Muchos procedimientos terapéuticos son, en realidad, aplicados con el fin expreso de estimular una tan activa reacción de defensa.

### **La terapia de la fiebre**

La introducción de la fiebre alta entre las condiciones clínicas ha formado parte desde antiguo de la terapia holística. La técnica era antiguamente conocida como «terapia malárica» o «malarización», a la cual Hipócrates se refirió hace 2400 años como la forma en que algunas enfermedades podrían ser controladas por medio de una fiebre malaria corriente.

Hoy en día la fiebre puede ser introducida mediante la hidroterapia en forma de los baños de mostaza u otras diversas formas de tratamiento. Ha sido conseguida también mediante inyecciones de un preparado de Echinacea que eleva la resistencia no específica, técnica comúnmente usada por los

naturópatas del continente europeo.

Durante el estado febril los leucocitos de la sangre se incrementan y aparece una movilización de fagocitosis y células productoras de enzimas, conocidas como inmunocitos. Estas enzimas desintoxicantes, comúnmente conocidos como anticuerpos, neutralizan las toxinas metabólicas liberadas del reactivado almacén mesenquimático de los tejidos. Entonces ocurre que la tasa de anticuerpo en la sangre presenta un aumento significativo tras unas horas de un ataque febril.

Durante la crisis febril, cuando la temperatura alcanza su punto máximo, la piel se vuelve seca e irrigada dado que el cuerpo sustenta el calor necesario para una incrementada actividad metabólica. Pero en cuanto la temperatura desciende se produce una marcada transpiración, la cual permite la eliminación de las toxinas. El naturópata debe, pues, conceder gran importancia a las funciones eliminadoras de la piel, que son la razón de ser para la mayoría de los estímulos físicos tales como la hidroterapia.

### **Constitución y curación**

La conveniencia de someter a los pacientes a la terapia febril, o termoterapia, o a otras formas de tratamiento técnico o estimulante puede variar enormemente. Para ello el paciente debe poseer la suficiente reserva vital para poder dar una buena respuesta y tener la capacidad suficiente para poder soportar la crisis curativa en mayor o menor grado, que seguramente se producirá en beneficio de su salud.

Y el naturópata deseará, para satisfacción personal, no sólo que la máxima vitalidad del paciente le permita soportar un más activo tratamiento, sino que los diversos órganos de eliminación, tales como la piel, los intestinos y riñones, puedan soportar la adicional carga tóxica liberada por el mesenquima. El poder de recuperación del paciente dependerá de cierto número de factores que consideraremos más adelante, los cuales limitan también las posibilidades terapéuticas y la velocidad de mejora de la salud. El tratamiento deberá ser aplicado bajo el asesoramiento directo del naturópata, el cuál deberá tener en cuenta la influencia de cada uno de dichos factores en el estado actual del paciente. Idénticas medidas terapéuticas aplicadas a pacientes diferentes, atacados por la misma dolencia, no pueden, por tanto, ser estandarizados. La elección del tratamiento y el grado de respuesta variarán de acuerdo con las diversas influencias heredadas, constitucionales, la historia anterior y los factores ambientales.

**Factores hereditarios:** Una predisposición a determinadas deficiencias funcionales de los órganos (inferioridad orgánica), tales como las de corazón, pulmones o hígado, tienden a aparecer en las familias. Presumiblemente tales características familiares son transmitidas de la misma forma que se transmitidos los rasgos faciales. Ya vimos el papel tan importante de los rasgos prenatales y es evidente que, en tales casos, las vigorosas medidas tonificantes pueden no ser aceptables para que un corazón, unos pulmones o un hígado débiles, sean capaces de enfrentarse eficazmente a una incrementada demanda circulatoria.

**La constitución:** Es también gobernada por la herencia. Usando la anterior clasificación de Sheldon, los endomorfos pueden generalmente aceptar diversos estímulos, mientras que los tipos mesomorfos y ectomorfos poseen una inferior reserva vital. El ectomorfo necesita un tratamiento anabólico para reconstruir su vitalidad y puede ser sólo conducido a una crisis activa mediante estados de liberación.

**La edad del paciente:** Deberá ser considerada junto con la constitución a la hora de seleccionar el tratamiento terapéutico. En general, los niños y los adultos jóvenes poseen una mayor vitalidad. En el joven existe una superior incidencia de trastornos febriles agudos, que pueden permitirle que sigan su curso natural sin intervención médica. En ellos la reserva vital es suficiente como para imponerse a regímenes dietéticos estrictos o algunos prolongados. En los ancianos, en cambio, prevalecen trastornos más crónicos y degenerativos; la vitalidad puede ser baja y los tratamientos serán, de acuerdo con ello, más suaves. El reposo, el ejercicio suave y una nutrición suplementaria deberán ser aquí aplicadas, y el reforzamiento de las defensas deberá tener preferencia a la movilización y eliminación activa.

**La historia pasada del paciente:** Puede modificar la intensidad de cualquier tratamiento naturopático, especialmente en los mayores. Toda una serie de dolencias sin resolver a lo largo de la vida, puede haber dejado una toxicosis residual demasiado grande para que puedan soportarla el hígado y los riñones. El tratamiento médico previo deberá ser tenido en cuenta a la hora tanto de administrar la posible supresión de la enfermedad para la cual fue administrado, como las alteraciones de la economía corporal que puedan haberse producido por causa de los efectos secundarios. Así, por ejemplo, las drogas conocidas como corticosteroides, usadas hoy en día para una am-

plia gama de trastornos agudos, subagudos e inflamatorios, que van desde condiciones tales como la artritis reumatoide a los problemas gastrointestinales, pueden, aparte de otras reacciones adversas, causar una pérdida de calcio que conduce a una gran fragilidad de la estructura ósea corporal. Y las avitaminosis, o deficiencias vitamínicas, están a menudo presentes tras la administración prolongada de la mayoría de medicamentos, en especial los antibióticos.

Idénticas precauciones deben ser aplicadas cuando se enfrenta un paciente que no ha estado enfermo nunca en su vida. Mientras que la ausencia de enfermedad puede ser síntoma de una constitución robusta, también deberá considerarse siempre la posibilidad de cambios patológicos y degenerativos. Y existe algún naturópata que ha observado que una ocasional crisis curativa, como signo de una mejor salud y vitalidad, es mejor que el no tener ninguna en absoluto, pues aquella induce a inmunidad.

El modelo general de salud de una comunidad tiende a ser bastante consistente a causa de la similitud de estilos de vida entre las gentes que viven en ella. La aceptabilidad del tratamiento y la probabilidad de éxito está también dictada, en cierta medida, por este factor. Las epidemias han sido consideradas como debidas a tales similitudes, que hacen que presenten igual vulnerabilidad a la infección, más que a la presencia de una difusión amplia de los correspondientes patógenos.

***La periodicidad:*** Desde los siglos II y III, los médicos observaron ya que la tendencia a tener ataques de asma se producía por la noche. Se han adelantado muchas explicaciones de este hecho, pero las comparaciones con los pulmones normales y sanos a lo largo del ciclo de las 24 horas han conducido a la sugerencia de que ello puede ser debido a una variación rítmica de la amplitud de los tubos bronquiales. En las personas que padecen de asma, los tubos bronquiales que conduce el aire dentro y fuera de los pulmones son especialmente sensibles y sus paredes musculares se contraen demasiado. El estrechamiento de tales tubos puede ser, ulteriormente, agravado por la acumulación de mucosidad de una elevada viscosidad, superior a la normal, con lo que se obstruyen todavía más las vías aéreas.

Estudios realizados con medidores de flujo máximo del aire que sale de los pulmones, han revelado que en los sujetos sanos los tubos bronquiales se encuentran en su anchura máxima entre las 4 y las 6 de la tarde, y tiene su máximo de estrechez al levantarse por la mañana. Esta variación es todavía más pronunciada en el asmático, causándole el broncoespasmo a tempranas

horas de la madrugada o últimas de la noche.

Los patrones rítmicos de muchas funciones corporales son hoy en día mejor comprendidos y reciben la mayor atención científica y las variaciones cardíacas en niveles hormonales, por ejemplo, son bien conocidas por sus efectos sobre la salud. El cambio rítmico en la secreción del cortisol, un corticosteroide, por parte de las glándulas suprarrenales, puede ser una posible explicación a las variaciones de amplitud de los tubos bronquiales, que tan críticas resultan para los asmáticos.

### **Biorritmos**

Un distinto patrón rítmico para los diferentes niveles de las funciones humanas ha sido sugerido por medio de los biorritmos. En 1980, Herman Swoboda, un profesor vienés de psicología, observó unas variaciones rítmicas en sus pacientes en cuanto a su comportamiento. Exactamente, observó que existían dos modelos distintos, un ciclo físico de 23 días y uno emocional de 28 días. Años más tarde, un ingeniero alemán, Alfred Teltcher, añadió a éstos un ciclo intelectual de 33 días. Y estos ciclos se cree que empiezan en el momento del nacimiento por lo que, de acuerdo con la teoría de los biorritmos, presentan dos fases iguales: una fase positiva, que es cuando la actuación de la persona es óptima y una fase negativa, cuando es más probable que resulte más sensible y sea más vulnerable a los accidentes o a la falta de salud. Los días en los que el ciclo cruza la línea del cero entre la parte positiva y negativa, se dice que son días críticos y que pueden serlo todavía más si dos o más de los ritmos coinciden en cruzarse de fechas.

Aunque los biorritmos revelan algunas correlaciones con los estados físicos y emocionales, su absoluta regularidad no tiene en cuenta la individualidad biológica. Sin embargo, como un ejercicio en la observación de los ritmos corporales, la teoría de los biorritmos proporciona una muy útil información para un ulterior estudio de las fluctuaciones en la salud y la enfermedad.

***La ley de los sietes:*** La periodicidad de crisis en la salud y la enfermedad fue observada por Lindlahr, que observó también cómo la llamada «ley de los sietes» operaba tanto en los trastornos febriles como crónicos. La significación del ciclo de los sietes fue ya abordada en la antigüedad. En efecto, los textos de la medicina tradicional china se referían ya a los ciclos de siete años en el desarrollo de la mujer. Muchas enfermedades febriles e inflamatorias siguen un curso que se aproxima a una semana o múltiplos de

ella y en el tratamiento de enfermedades crónicas por métodos naturales, observó las siguientes manifestaciones de la ley de las crisis y su periodicidad: «Cuando un paciente crónico, cuyos cambios en la curación son buenos, es colocado bajo las adecuadas condiciones naturales de vida y tratamiento experimentará, como regla, cinco semanas de marcada mejoría. La sexta semana, si las condiciones son favorables, generalmente marca el comienzo de reacciones agudas o de crisis curativas. Ésto significa que las fuerzas curativas del organismo han crecido lo suficiente para comenzar un trabajo de aguda eliminación. Por medio de toda clase de erupciones agudas tales como erupciones cutáneas, diarreas, fiebre, inflamaciones y estados catarrales, granos, abcesos, descargas mucopurulentas, la naturaleza se esfuerza por eliminar los restos de la enfermedad crónica del sistema».

### **Los gradientes de recuperación**

El mejoramiento inicial, seguido de una agravación de síntomas, al que se refiere Lindlahr, ha dado lugar a menudo a una confusión y a un desencanto por parte de los pacientes cuando se someten a una terapia natural, debido a que ellos no comprenden el curso de la recuperación natural de las enfermedades crónicas. Los múltiples factores que gobiernan la naturaleza de una enfermedad, el tipo de tratamiento y la respuesta al mismo dan lugar a un cierto número de patrones de recuperación distintos.

El retorno a la salud puede considerarse que tiene dos estadios: en primer lugar el alivio del dolor y síntomas agudos, y luego la completa recuperación con autosuficiencia y eliminación de todos los elementos de la enfermedad. El escalonado del tiempo puede ser medido en días, semanas, meses e incluso años dependiendo de la naturaleza de la enfermedad.

# TEMA 2

## Etiología y patología

### *Etiología:*

La ciencia que trata de las causas de las enfermedades se conoce con este nombre. Las causas de la enfermedad pueden ser directamente activas o excitantes, indirectas o predisponentes y, finalmente, pueden ser oscuras o desconocidas.

*Causas directas o activas:* Son las que producen directamente la enfermedad. Un cuidadoso examen determinará, generalmente, la causa activa o excitante.

*Causas indirectas o predisponentes:* Son las que no desencadenan la enfermedad a menos que resulten favorables ciertas condiciones. Por lo tanto, cualquier cosa que disminuya la resistencia del organismo, tal como la fatiga, la dieta inadecuada, la falta de ejercicio, la excesiva exposición al frío o al calor, una insuficiente cantidad de aire fresco y diferentes excesos, son causas predisponentes.

*Causas oscuras o desconocidas:* Incluyen todo lo que no es conocido de forma definitiva o no ha sido definitivamente probado.

*La falta de ejercicio físico:* Es un factor importante para hacer disminuir la resistencia corporal. Nadie puede disfrutar de la mejor salud, a menos de que haga cierta cantidad de ejercicio. Es preferible el ejercicio al aire libre que en el interior de un local, pero aún en éste es también preferible a la falta de ejercicio.

*La falta de radiaciones solares:* Es otra de las causas de descenso de vitalidad. El sol tiene un efecto beneficioso sobre los tejidos y la sangre en todo el sistema.



*La insuficiencia de aire puro:* Tiene una gran tendencia a reducir la resistencia corporal. La sangre debe estar intensamente oxigenada, si se desea poseer un alto grado de salud. Las habitaciones para dormir deben tener, especialmente y en todo momento, una gran abundancia de aire fresco.

*La dieta inadecuada:* Es un factor importante, por lo que respecta a la buena salud. El organismo no puede ser adecuadamente alimentado a menos que utilice unos alimentos adecuados para suministrar al organismo los elementos necesarios para una buena salud.

*La fatiga:* Es una amenaza para la buena salud; puede ser debida a no dormir, descansar insuficientemente o a un exceso de horas de trabajo.

*El vestido:* Puede ser la causa de una resistencia disminuida, tanto si se usa en exceso como demasiado poco.

*Las temperaturas excesivas:* Pueden también a disminuir la resistencia. La temperatura de las habitaciones no debe exceder nunca de los 21°C. Las personas que viven en climas calurosos o tropicales carecen, generalmente, del vigor y la energía de los que residen en climas más fríos. La larga exposición al frío, sin embargo, reduce también la resistencia corporal.

*Ciertos tipos de ocupación o trabajo:* El tipo de ocupación afecta la salud de los individuos. Las largas horas de permanencia sentado o de pie, no permiten hacer el suficiente ejercicio para todos los músculos del cuerpo.

*Dormir:* Es esencial para una buena salud. Alrededor de 8 horas de sueño reparador son necesarias para una persona normal media. La habitación debe estar libre de ruidos y molestias. Las personas que duermen durante el día no logran alcanzar el descanso que se obtiene al dormir por la noche.

*Baño:* Es un factor de buena salud. Un baño limpiador al menos una vez por semana, resulta necesario. La ducha fría o fresca cada mañana resulta beneficiosa si la reacción que se consigue es completa.

*Tóxicos:* Poseen un efecto nocivo sobre la salud. El alcohol, los medicamentos, el tabaco, las drogas, los estimulantes como el café y las bebidas a

base de cola, y ciertos productos químicos, son factores que contribuyen a la aparición de enfermedades. Quienes trabajan en ciertas factorías químicas absorben, a menudo, materiales tóxicos a través de la piel si no se protegen cuidadosamente de acuerdo con las normas de Seguridad e Higiene.

*Las causas reflejas:* Pueden acarrear condiciones de desorden en ciertas partes del organismo, por causa de acción refleja de la médula espinal o del sistema nervioso simpático.

*Las causas especiales traumáticas:* Tales como la subluxación de vértebras, la contracción de ligamentos o la infiltración de los músculos, tienen efecto negativo sobre la salud al interferirse con los nervios y el suministro de sangre a los tejidos y órganos vitales.

*Las causas mentales:* Las emociones, fracasos, preocupaciones, odios, envidias y otros trastornos emocionales tienen, sin ninguna duda, un efecto deteriorante sobre las funciones del sistema nervioso. Muchos desórdenes son originados así y serán eliminados al corregir las causas mentales.

*Los excesos de varias clases :* Muchos son los que interfieren con la buena salud. Los excesos sexuales y otros desórdenes interfieren al disminuir la vitalidad y resistencia del organismo y, por dicha razón, son causas indirectas de enfermedades.

## **Patología**

Es la ciencia relacionada con los cambios biológicos, funcionales y estructurales que tiene lugar durante las enfermedades. En las enfermedades existen siempre ciertos cambios que tienen lugar variando el grado, según la severidad y duración del trastorno.

En las enfermedades agudas existe una pérdida de peso corporal y la sangre resulta sensiblemente reducida en hematíes y hemoglobina. La superficie de la lengua y de la piel cambia de apariencia y tienen lugar otros cambios. En las enfermedades crónicas existe, generalmente, una esclerosis o un supercrecimiento del tejido fibroso. En prácticamente todos los casos se da algún cambio en la calidad y cantidad de la sangre.

Vamos a describir y facilitar los términos médicos de algunos de los principales cambios que tienen lugar durante el proceso de la enfermedad.

*Inflamación:* Es una condición mórbida, consistente en la congestión de los vasos sanguíneos. Los vasos sanguíneos entonces se agrandan, la circulación se retrasa y el plasma, con o sin los leucocitos y a veces los hemáties, pasa fuera del tejido circundante sin que las paredes de los vasos sanguíneos estén rotas o dañadas. Ésto es lo que se llama exudación. Cuando la inflamación subsiste mucho tiempo se conoce como:

a) Inflamación crónica: Generalmente en casos de larga permanencia, se produce un aumento del tejido conjuntivo en la parte afectada.

b) Inflamación aguda: Este proceso produce calor, rojez, dolor e hinchazón y deja a la parte afectada inhábil para realizar su función normal.

La inflamación crónica produce a menudo calor pero, además, posee otras propiedades en diversos grados.

Existen diversos tipos de inflamación:

- Catarral, que es una condición inflamatoria de la membrana mucosa fibrinosa, término usado para expresar dicha condición en el tejido fibroso.
- Intersticial, que es cuando se refiere al tejido conjuntivo.
- Purulenta, que se conoce como supuración y el producto cremoso que segrega se denomina pus. Éste indica un alto grado de inflamación en el que las células blancas proceden de los vasos sanguíneos y del tejido cutáneo cambiante.

*Toxemia:* Es el nombre que se da a una condición de autointoxicación o toxicidad de las células y tejidos del cuerpo, a causa de las materias mórbidas que circulan por la corriente sanguínea. Este material dañino puede originarse en el organismo como consecuencia de diversas fuentes, tales como los tumores malignos, la alteración de la cavidad glandular, la retención del dióxido de carbono y la bilis, y de tóxicos que se originan en la descomposición de la materia fecal no expulsada. A menudo existen fuentes exteriores tales como: mercurio, plomo, estricnina, arsénico, opio, medicamentos, bacterias, drogas, venenos animales, alimentos descompuestos, etc., los cuales producen una intoxicación del organismo.

*Anemia:* Es una condición en la que existe un deficiente número de corpúsculos rojos, hematíes, en la sangre, falta de hemoglobina y de reducción en la cantidad de sangre o volemia: 80 gr. de sangre por Kg. de peso.

*Trombosis:* Formación de un coágulo de sangre o trombo en un vaso sanguíneo o en el corazón. Cuando el coágulo de sangre, o parte del mismo, es desplazado o arrastrado desde el lugar de su formación a alguna otra parte del cuerpo, la obstrucción se llama embolia.

*Hemorragia:* Es una pérdida de sangre de los vasos sanguíneos.

*Hiperemia:* Denota una condición de congestión y representa un aumento de sangre en los vasos sanguíneos.

*Isquemia:* Es el término que se da a un descenso anormal en la cantidad de sangre en un órgano o una parte del organismo.

*Edema:* Significa una hinchazón producida por la efusión de linfa o líquido acuoso de los vasos sanguíneos en los espacios intercelulares del tejido conjuntivo.

*Atrofia:* Significa una disminución del tamaño de ciertos tejidos, como resultado de un descenso en la cantidad y tamaño de sus células.

*Infiltración:* Invasión de los tejidos, en particular del celular, por un líquido orgánico, por gases o por tejido neoplásico.

*Degeneración grasa:* Es un cambio de las células normales en contenido de grasa.

*Degeneración granular:* Denota una condición en la que las células se vuelven hinchadas, turbias y llenas de sustancias granulares. En ellas tiene lugar una desintegración de las células. La digestión, nutrición o eliminación deficientes son, generalmente, la causa de esta condición.

*Degeneración hialina, mucoide, amiloide o coloide:* Significa un cambio de las células normales en material albuminoso incoloro.

*Ulceración:* Es un proceso que tiene lugar cuando unas pocas células mueren a la vez y son rechazadas por las subyacentes.

*Necrosis:* Es un término dado a la muerte de grandes masas de tejido. Generalmente se refiere a la muerte de un hueso o de un tejido.

*Supuración:* Denota una descomposición de leucocitos, tejidos y células. Ésto trae como consecuencia la formación de material conocido como «pus».

*Abceso:* Es el término dado a una cantidad de pus incluida en una cavidad recién formada.

*Fístula o senos:* Son condiciones ulceradas o supurantes de ciertos canales que conectan cavidades entre sí o con otras superficies.

*Gangrena:* Es la muerte y descomposición de los tejidos blandos del organismo a causa de la interferencia con la nutrición local. Existen dos formas de gangrena:

- *Seca:* generalmente tiene lugar en partes superficiales del organismo y es causada por un defecto en el suministro arterial. La parte afectada es seca, dura y de un color gris oscuro o negruzco.

- *Húmeda:* generalmente tiene lugar en los tejidos profundos cuando la evaporación no puede tener lugar y está causada por un defecto, tanto en la circulación arterial como venosa. La parte afectada es blanda y pútrida.

*Fiebre alta:* Es una condición en la que la temperatura del cuerpo está por encima de la normal de 37°C. Puede ser debida a toxemia o algún trastorno nervioso del mecanismo de regulación del calor. La fiebre grave o continua, mantenida durante mucho tiempo, produce una degeneración granular de los músculos, riñones, corazón, bazo e hígado.

*Hipertrofia:* Indica que ha tenido lugar un aumento en el tamaño de las células. Ésto es debido, generalmente, a un aumento excesivo de suministro de nutrientes permitiendo, a dicha parte, hacer un trabajo mayor.

*Hiperplasia:* Indica que en dicho lugar ha habido un incremento de tamaño, debido a un aumento del número de células de un tejido.

*Tumores:* Un tumor es una hinchazón sobre y en cualquier parte del cuerpo, debido a una nueva formación de tejido. Las causas de este proceso no están bien establecidas. Los tumores se dividen en dos clases: los malignos y los benignos o inocentes:

- Malignos: Comienza con una pequeña lesión local y crece rápidamente. Este tipo se extiende a las partes circundantes y no se parece al tejido sobre el cual se desarrolla. Tales tumores reaparecen, generalmente, después de la extirpación.

- Benignos: Se desarrollan lentamente, no se extienden a las partes circundantes y se parecen a los tejidos que los rodean. Tales tumores no se reproducen después de la extirpación. A menudo, presionan sobre los nervios, vasos sanguíneos y órganos y producen dolor si no se eliminan.

*Quiste:* Es un término que se aplica a una forma benigna de tumor. Es una bolsa sin abertura y consiste en tejido epitelial o fibroso que contiene una materia mórbida fluida o semifluida.

*Cáncer:* Tumor maligno que incluye los carcinomas y sarcomas y cuyos rasgos, fundamentalmente, son: terminación fatal si no se trata adecuadamente; infiltración de los tejidos circunvecinos; después de eliminado puede reproducirse en el mismo lugar o a distancia; crecimiento rápido; incapaz de reproducir la estructura del tejido en que se inserta; producción de metástasis en los ganglios linfáticos o en órganos distantes.

Los agentes desencadenantes mejor conocidos del cáncer incluyen cierto número de agentes carcinógenos exógenos físicos, como radiaciones; químicos, como el benzopireno, 1:2:5:6 dibenzantraceno, grupo colantreno; y endógenos, como los esteroides, hormonales sexuales.

# TEMA 3

## Historial y examen del paciente

En orden a tratar con éxito al paciente el naturópata debe conocer lo suficiente acerca del modo de vivir de éste y de la naturaleza del problema que está padeciendo. En muchos casos, el naturópata encontrará que el paciente ha recurrido ya a varios médicos y que ha sido examinado tantas veces, que él mismo es incapaz de explicar exactamente los desórdenes que padece. Sin embargo, existen muchas cosas importantes acerca de su condición y forma de vida que es necesario que sepa todo naturópata.

Cuando un paciente le llega por primera vez, lo primero es confeccionar un historial o expediente en el que se reseñarán los datos de cada caso para futuras referencias, estudios estadísticos o comprobaciones con casos semejantes. El buen naturópata no se limita a la mero vistazo, sino que medita luego sobre los casos que se le presentan y saca sus conclusiones desde un punto de vista general. El interrogatorio, o anamnesis, puede contener los siguientes aspectos:

- 1.- En primer lugar debe cumplimentar todos los datos personales del paciente: nombre, dirección completa, número de teléfono, etc.
- 2.- Inmediatamente después debe anotar la edad, si está casado o soltero y su ocupación habitual. En caso de que sea mujer, preguntarle el número de hijos, si es que tiene alguno y si los hijos viven o no; también si su periodo menstrual es regular o irregular, y si su flujo menstrual es abundante, escaso o normal y si sufre algún dolor anormal asociado con ello.
- 3.- Averigüe el peso actual del paciente y su peso habitual normal. Deberá medir su altura, pues ello le dará una idea de si su peso está por encima o debajo del que corresponde su edad.
- 4.- Investigue los antecedentes familiares: si sus antepasados eran altos y delgados; bajos o gruesos; enfermedades más corrientes entre sus familiares más inmediatos, especialmente los padres y abuelos; motivo de su fallecimiento en el caso de se haya dado ya el óbito, etc.
- 5.- Pida al paciente que enumere de su propia expresión los síntomas y

experiencias, y cuánto tiempo los ha tenido.

6.- Conviene preguntar sobre si está afectado por resfriados, diarreas, deposiciones fétidas, estreñimientos, dolor de garganta, problemas oculares, en la digestión, irregularidades en la acción del corazón, flatulencias, vómitos, vértigo, convulsiones, debilidad, fiebre, extremidades frías, calambres, nerviosismo, dificultad de respiración, ictericia, erupciones cutáneas, sudores nocturnos, dolores en alguna parte del cuerpo, etc.

7.- Averigüe sobre su dieta: los alimentos que come, lo que come y bebe entre comidas, la masticación, la digestión, el apetito. Entérese en qué cantidad consume huevos, carne, pan, alimentos crudos, café, azúcar, condimentos y picantes, sal y alcohol.

8.- Investigue sus hábitos de sueño, sexuales, baños, ejercicio físico, trabajo, descanso, etc.

9.- Pregúntele sobre su trabajo: postura, fatiga, ventilación, salubridad, temperatura, ambiente, productos que maneja, etc.

10.- Pregúntele acerca del vestido: cantidad, géneros utilizados, presión, calzado.

11.- Interróguele sobre su vida de hogar: familia, allegados, ambiente, ventilación, calefacción, etc.

12.- Averigüe sobre su mentalidad: emociones, disposición, preocupación, sentimientos.

13.- Pregúntele sobre sus traumas: accidentes, heridas, caídas, fracturas, «shocks», tensiones, estrés, operaciones, etc.

14.- Indague algo más sobre la toxemia: productos químicos, medicamentos, etc.

Normalmente no es preciso hacer la totalidad de las preguntas anteriores a todos y cada uno de los pacientes; cada caso exigirá un enfoque diferente en atención a los síntomas y estado en que se halle.

De lo que nunca podrá prescindir un buen naturópata es de conocer las transgresiones que comete el paciente a las leyes naturales, a fin poder proponerle un nuevo sistema y ritmo de vida que le permita recuperar la salud. Habitualmente, dichas transgresiones se cometen en:

- Alimentación: alimentos tóxicos como carnes, mariscos, alimentos desnaturalizados como pan blanco, azúcar blanco, cereales descascarillados, sal refinada, etc.



- Bebidas: alcohol, estimulantes a base de cola o café, etc.
- Respiración: fumar, vida en ambiente contaminado, trabajo en malas condiciones de salubridad, etc.
- Ejercicio físico: vida sedentaria, exceso de TV, abuso del automóvil, etc.
- Tensión mental: excesos de actividades, ambición desmedida, disgustos, etc.

La revisión de estos cinco puntos es totalmente indispensable para poder recuperar la salud y luego conservarla, no sólo a nivel individual de cada paciente sino también a nivel familiar.

La persistencia de la transgresión de los cinco puntos antes mencionados habrá producido una sintomatología y unas consecuencias somáticas, más o menos acentuadas, que es lo que se ha dado en llamar enfermedad y que es lo que hay que corregir mediante la medicina natural.

El primer paso para ello es el diagnóstico o diagnosis.

## **Diagnosis**

Diagnosis es el acto de determinar la naturaleza y presencia de una enfermedad a partir del estudio de su historial, sus síntomas y signos. El método operativo de diagnosis más sencillo y corriente se basa en un examen sistemático del organismo por medios como la inspección visual, la palpación, la percusión, el iridodiagnóstico, la esclerología, la reflexología, la auscultación y la medición. Se conocen como diagnosis física y es el método más importante en el examen del paciente. También se usa la diagnosis analítica, que consiste en hacer un examen químico de la sangre, de la orina y de otras secreciones o componentes del cuerpo. La medicina alopática emplea otros sistemas de diagnóstico más sofisticados: rayos X, biopsia, etc., que no son aceptados por la naturopatía por considerarlos agresivos.

1.- Inspección: Visual. Consiste en el examen de la parte enferma a simple vista. El aspecto general denota ya muchas cosas.

2.- Palpación: Sensorial. Consiste en el examen por medio de los dedos, con presiones suaves, de la zona afectada.

3.- Percusión: Golpeando o palpando. Consiste en el examen por medio

del golpeteo o palpación con el dedo de una mano, colocado contra el cuerpo, con el dedo de la otra mano.

4.- Iridodiagnosia: Consiste en el examen visual con lupa o iridoscopio, del iris.

5.- Esclerología: Consiste en el examen visual de la esclerótica.

6.- Reflexología: Consiste en un masaje compresivo profundo de las zonas reflejas del pie, observando si duelen.

7.- Auscultación: Paraudición. Consiste en aplicar el oído contra el cuerpo, o usando el estereoscopio.

8.- Medición: Consiste en medir las diferentes partes del cuerpo, utilizando medios físicos o bien el control de determinados parámetros somáticos, utilizando métodos eléctricos, electrónicos: encefalogramas, cardiogramas, etc.

Al hacer un diagnóstico, la parte a examinar debe estar desnuda. Si hay que hacer un profundo examen de todo el cuerpo, el paciente deberá desnudarse completamente y estirarse sobre una mesa, pero el cuerpo puede cubrirse con una sábana y las diferentes partes ser descubiertas a medida que van siendo realizados los exámenes de las mismas.

Para la inspección es necesaria una buena iluminación, así podrá ser descubierta cualquier desviación del tamaño, forma, color o movimiento de la parte afectada, fuera de lo normal.

Por medio de la palpación el naturópata deberá ser capaz de determinar el tamaño, consistencia y movilidad de las diferentes partes. Los músculos de la región examinada deben estar tan relajados como sea posible. Notar la presencia o ausencia de ablandamientos y la relación de las partes afectadas con otras partes. No usar más presión que la absolutamente necesaria y hacer los movimientos lentamente, aplicando la presión gradualmente. En la palpación, debe usarse la superficie de la palma de la mano y de los dedos, es decir, toda la palma de la mano. Una profunda presión gradual no debe causar dolor al aplicarla.

Cuando se usa la percusión, es preciso colocar el segundo dedo de la mano sobre la parte a ser examinada, en firme contacto con la piel. Luego, golpear o estirar hacia atrás la falange media del dedo con la punta del segundo dedo de la mano derecha, usando un impulso regular. Usar un impul-

so regular, pero no golpear más de lo que es absolutamente necesario para dar con el sonido que deseamos oír. De los ruidos escuche la calidad, tono, intensidad, duración.

Anotar los diferentes caracteres que se observan en los diferentes tejidos del cuerpo, haciendo así posible obtener un conocimiento de la clase de tejido y su condición actual. A menudo resulta conveniente usar el estetoscopio en la percusión, colocando la campana entre el dedo pequeño y el cuarto dedo de la mano izquierda y manteniéndolo firmemente apretado contra la piel, mientras se hace la percusión.

Como ha quedado establecido en los párrafos anteriores, los diferentes tejidos producen sonidos de diferentes caracteres. Sobre el estómago la nota es como el tambor, fuerte, larga y de tono bajo. Sobre los pulmones la nota es más vibratoria y es de un tono, intensidad y duración medios. Sobre el hígado la nota es blanda, corta, de alta intensidad y tiene un sonido sordo o muerto. La experiencia es la ayuda de todo punto necesaria para saber interpretar con absoluta seguridad los diferentes tonos y sonidos.

El tamaño, forma o posición de los diferentes órganos pueden ser determinados por percusión y para este propósito se usa, generalmente, una percusión auscultatoria. La campana del estetoscopio se sitúa en el centro del órgano a ser delimitado, luego se golpea el cuerpo muy suavemente, empezando a acortar distancia del estetoscopio y moviéndose hacia el instrumento. A la que se cruza el borde del órgano, tiene lugar un repentino cambio en la intensidad, que será fácilmente apreciable, marcando así los bordes del órgano. Recuerde que al cruzar los bordes del órgano, la nota será prácticamente la misma que la nota de alrededor y debajo la campana del estetoscopio. Órganos tales como el corazón, el hígado, el bazo, el estómago y el colon, pueden ser perfectamente dibujados por percusión auscultatoria con un poco de experiencia.

El estetoscopio es un instrumento principalmente diseñado para hacer exámenes del corazón o de los pulmones. Dicho instrumento aumenta grandemente el sonido de éstos, permitiendo así al naturópata determinar fácilmente su estado. El estetoscopio debe ser comprimido fuertemente sobre el pecho y debe ser mantenido completamente quieto mientras se hace el examen. Cualquier movimiento de la campana del instrumento sobre el cuerpo,

movimiento de los dedos sobre la campana o roce conjunto de los tubos, producirá sonidos normales que interferirán el diagnóstico.

Permítasenos decir aquí que se requieren meses, incluso años, de entrenamiento, experiencia, práctica y paciencia para ser capaz de diagnosticar fácil y correctamente el exacto estado del corazón y los pulmones, la envergadura del perjuicio causado por la enfermedad y las porciones de los órganos afectados. Muchos médicos y naturópatas, que son excelentes profesionales en otros aspectos, no parecen nunca dominar la técnica o hacerse expertos en el diagnóstico de estos órganos aunque, generalmente, son capaces de hacerse una idea de la naturaleza del problema.

*Corazón:* Puede decirse, sin embargo, que cualquiera puede aprender pronto a distinguir la diferencia entre un corazón fuerte o débil. Un buen corazón, sano y fuerte, generalmente late con fuerza, potente y regular mientras que un corazón débil es por contra irregular, rápido y con unas pulsaciones débiles. Cuando el músculo del corazón es débil, el corazón late rápido después de un ligero ejercicio. Después de un ejercicio violento o de subir rápidamente las escaleras, un corazón fuerte logrará pronto su normal cadencia del pulso, mientras que un corazón débil o incompetente, continuará latiendo rápidamente durante bastante tiempo antes de normalizarse en su acción. Si una persona salta a la cuerda, o hace algún ejercicio violento durante unos pocos segundos, los latidos del corazón aumentan en 20 pulsaciones o más. Si el corazón está razonablemente cerca del estado normal, el pulso volverá a su frecuencia normal tras 2 ó 3 minutos después de un corto descanso. Las personas con corazones débiles se vuelven cortos de respiración después de un ligero ejercicio. Cuando el corazón está fuerte, el latido es fuerte y regular y ésto puede notarse con facilidad colocando la campana del estetoscopio en la región de la cúspide del corazón.

La sístole y la diástole del corazón producen característicos sonidos que están relacionados con la contracción y el cierre de las válvulas del corazón. El primer sonido del corazón está producido por la sístole ventricular y es de tono bajo y sordo. El segundo sonido empieza al principio de la diástole ventricular y está producido por el cierre forzado de las válvulas semilunares. Este sonido es corto y chasqueteante.

Estos sonidos son descritos en ocasiones como sonidos de tic-tac. En

un corazón normal los sonidos valvulares se oyen casi juntos y existe un corto período de descanso antes de que los sonidos se repitan. Si existe resonancia es debido a la neumoconiosis o endurecimiento del pulmón. Si existe un sonido amortiguado, ello indica presencia de fluido en la pleura, edema o aneurisma. Los movimientos respiratorios disminuidos pueden ser debidos a efusiones pleurales o adhesiones, neumoconiosis o a una subluxación.

Al usar el estetoscopio para auscultar los pulmones, se notará que la expulsión es más ruidosa, larga y alta de tono que durante la inspiración, sobre todo si el instrumento se coloca sobre la tráquea o los bronquios largos. Si el estetoscopio se coloca sobre el cuerpo del pulmón, excepto en el vértice derecho, la inspiración será más ruidosa, larga y alta de tono que la espiración. El sonido espiratorio a menudo es muy débil. Si el sonido es exagerado, sobre todo con el estetoscopio situado en el cuerpo de los pulmones, puede ser debido a una hipertrofia. Si el sonido resulta disminuido, puede indicar una atrofia o actividad disminuida del pulmón, obstrucción bronquial o bien la presencia de fluido o sólido en la pleura.

Cuando los conductos de aire de los pulmones están parcialmente obstruidos, puede oírse un silbido o ronquido; ello se debe a los estertores. Los estertores secos, silbantes o sonoros, indican un descenso en el calibre de los tubos bronquiales; la mayoría de los estertores indican un colapso en los vestíbulos o bien, la presencia de mucosidad espesa en ellos. Las toses frecuentes intensifican los estertores o bien, los eliminan completamente.

Cualquier variación en la calidad de los músculos del corazón redonda en el carácter de la acción de las válvulas. Un músculo cardíaco débil, produce un débil primer. sonido cardíaco. El imperfecto cierre de las válvulas produce un sonido blando, palpitación o zumbido conocido como murmullo. Ésto indica un escape, llamado regurgitación, de la válvula en la cual es observado y tiene lugar más frecuentemente en la válvula mitral. A veces, el sonido cardíaco está apagado u oscurecido, debido a un aumento del líquido pericardial. Si el primero de los sonidos de la cúspide del corazón es duplicado o separado en dos sonidos, ritmo de galope, ello indica una grave debilidad cardíaca.

El mal funcionamiento de las válvulas está generalmente causado por la endocarditis, que es una condición inflamatoria del revestimiento interno de

las cavidades cardíacas, del endocardio. La válvula dañada, imposibilitada de moverse libremente, presenta una oposición al paso de la sangre, causando lo que se denomina estenosis. Ésta produce un aumento en el tamaño del corazón: hipertrofia. A veces, el corazón se ve obligado a trabajar a costa de su reserva de potencia y, en consecuencia, a menudo se dilata. La hipertrofia del corazón produce un órgano abultado con paredes gruesas, mientras que la dilatación del corazón da un órgano grande con paredes finas.

Pídale al paciente que realice ejercicio físico hasta que la respiración aumente en velocidad y profundidad. Entonces no debería haber ni debilitación, ni cianosis, ni dificultad de respiración, ni tampoco pulso débil ni irregular. Si aparecen algunos de estos síntomas, el corazón debe ser considerado como más o menos enfermo.

# TEMA 4

## Examen y diagnosis I

### - Examen físico general:

La operativa para un examen físico general se compone de los siguientes puntos:

1.- Considerar el aspecto general del paciente, observando su postura, su caminar, el ritmo de movimiento, su estado mental y el comportamiento general.

2.- Estudiar su rostro, notando particularmente la expresión, el color, el estado nutricional, el movimiento y estado de los ojos.

3.- Observar la lengua y ver si está completamente recubierta y el color del recubrimiento.

4.- Tomar la temperatura del paciente si fuese necesario. Preguntar si se siente asaltado por sudores nocturnos.

5.- Tomar el pulso del paciente, controlando cuidadosamente su frecuencia, regularidad, tiempo e intensidad y la compresibilidad de la arteria.

6.- Inspeccionar la piel, observando el color, humedad, temperatura, consistencia y condición de su superficie.

7.- Observar los movimientos respiratorios del pecho paredes abdominales, notando su frecuencia, intensidad y libertad de movimientos.

8.- Palpar y observar el movimiento del vértice del corazón, notando su posición, resistencia, fuerza y regularidad de sus latidos.

9.- Inspeccionar y palpar el abdomen notando su tamaño, contorno y sensibilidad. Nada puede notarse ni verse del músculo cardíaco, excepto los músculos psoas, la aorta abdominal y las vértebras lumbares.

10.- Examinar la espina dorsal, observando su forma, contorno, movimiento y sensibilidad.

11.- Tomar la presión al paciente.

12.- Otros exámenes a realizar pueden ser: iridodiagnos, esclerodiagnos, fisonomía, pulsos chinos, análisis clínicos, etc.

Signos físicos:

- La temperatura: la fiebre, aumento de temperatura, puede producirse en casos de infección, inflamación, toxemia y trastornos nerviosos. Un descenso de temperatura puede ser debido a una postración, trastornos nerviosos o enfermedades de agotamiento. Los escalofríos pueden preceder al asentamiento de fiebres, infecciones graves y trastornos nerviosos. Los sudores tienen lugar, a menudo, a la terminación de las fiebres o por causa de la baja vitalidad, la neurastenia y la tuberculosis.

- El peso: La pérdida de peso puede ser debida a una falta de dormir, a una mala nutrición, a toxemia, a fiebres infecciosas, a tuberculosis y a enfermedades agotadoras.

- El pulso: En las fiebres, trastornos cardíacos, hemorragias, bocio exoftálmico, colapsos, después de los ejercicios físicos intensos y durante los trastornos emocionales, el pulso es más rápido. En la toxemia, el agotamiento, las tensiones cerebrales y algunos trastornos nerviosos, decrece la cadencia del pulso. En algunos desórdenes de los aquí mencionados, el pulso puede ser también irregular. La cadencia del pulso puede ser más larga en la fiebre, la regurgitación aórtica y después del ejercicio físico y más corta en el agotamiento, la peritonitis y la estenosis aórtica.

- La piel: En las enfermedades de los pulmones y del corazón, la piel presenta un color azulado. En la anemia, la tuberculosis y la arteriosclerosis, la piel es de color pálido. En la ictericia y la toxemia, la piel tiene un tono de color amarillento. En la sífilis, la malaria, el cáncer y la enfermedad de Addison, la piel tiene un color peculiar. En los trastornos crónicos del hígado, la piel puede presentar manchas de color marrón. Las enfermedades de la piel, la toxemia, las drogas y las infecciones agudas, pueden producir erupciones cutáneas. En las fiebres, diarreas graves e hiperemias, la piel se muestra cálida. Cuando existe una obstrucción o fallo de la circulación, la piel suele estar fría. En casos de debilidad, reumatismo, postración, trastornos vasomotores y durante las crisis febriles, existe una excesiva humectación de la piel.



- La respiración: La respiración rápida puede ser debida a anemia grave, a trastornos emocionales, a debilidad y a trastornos del corazón y los pulmones. La respiración lenta puede ser debida a toxemia, agotamiento y presión sobre el cerebro. Cuando existe dificultad respiratoria o disnea, el problema puede ser debido a una neuralgia intercostal, dolores o enfermedades del corazón y los pulmones, alteración en la sangre o anemia, coma diabético, asma bronquial, etc.

- Los impulsos cardíacos: Si existen irregularidades en el impulso cardíaco pueden ser debidas a toxemia, fallo de compensación o trastornos cerebrales. Si el impulso está ausente, puede ser debido a la pleuresía, pericarditis o que la cúspide del corazón puede quedar detrás de la costilla. A veces, a causa de enfermedades de los pulmones o del tamaño del corazón, la cúspide cardíaca se encuentra desplazada.

- El abdomen: Cuando el abdomen está contraído puede ser debido a un agotamiento o una mala nutrición. Si está agrandado puede ser debido a obesidad, raquitismo, flatulencias, ascitis, tumores o gestación. Si se nota una masa dura en el abdomen, debe sospecharse un órgano agrandado o desplazado, un absceso, un tumor, la vejiga distendida o estreñimiento. A veces el músculo rectal, si está bien desarrollado y no está relajado, se notará duro y será causa de un ligero bombeo. La blandura en el abdomen se debe a una inflamación, neuralgia o a una congestión esplénica.

- La espina dorsal: Las enfermedades y lesiones espinales causan blandura a lo largo de la espina dorsal. Una deformación de la espina dorsal puede traer como consecuencia enfermedades espinales, escoliosis o posturas falsas. El curvado de la espina dorsal puede ser debido a curvaturas, tumores, subluxaciones o contracción de los músculos. La espina dorsal rígida está, generalmente, causada por dolores, una lesión espinal o una enfermedad espinal.

### **1.- La temperatura y cómo tomarla**

La temperatura del cuerpo se toma mediante el termómetro clínico. El método usual es poner el termómetro bajo la axila o debajo de la lengua y dejarlo con el brazo apretado o con la boca cerrada durante 3 a 5 minutos,

aunque la mayoría de los termómetros registran la temperatura al cabo de un minuto. La temperatura de un adulto oscila entre 36,3°C a 37°C en la axila o en la ingle; en el recto es medio grado más elevada, de 36,5°C a 37,5°C; y en la boca de 36,5°C a 36,8°C. Pero, sin embargo, puede variar en un grado más o menos, dentro de los límites de la salud. Una temperatura anormal de 35°C, demuestra un estado muy grave, mientras que una temperatura de 34°C puede ser fatal. La temperatura anormal se traduce generalmente en hemorragias, hambre, agotamiento por enfermedades crónicas y enfermedades del cerebro y la médula espinal. Por otra parte, una temperatura de 40,5°C indica un fuerte ataque de cualquier enfermedad infecciosa y una temperatura de 42 grados es un síntoma grave y es capaz de resultar fatal si persiste durante algunas horas. Como regla general, la muerte suele ser consecuencia de una temperatura de 42,5°C.

La escala del termómetro clínico suele estar graduada desde 33°C a 48°C. Las líneas de la escala indican los grados, mientras que las pequeñas los dividen en fracciones. Éstas fracciones de grado se denominan «décimas» y pueden ser observadas con facilidad. Casi todos los termómetros clínicos son autorregistradores, es decir, que cuando el mercurio alcanza un punto indicado de temperatura el mercurio permanece allí estacionario hasta que el termómetro se sacude. Hay que sacudirlo hasta que la columna de mercurio llegue por debajo de los 35°C y siempre antes de tomar la temperatura, por si fuese una temperatura más baja que la última tomada y pudiera pasar así desapercibida.

El termómetro debe lavarse cuidadosamente después de cada uso, sin excepción. Úsese para ello agua fría, pues la caliente podría romper el vidrio. En casos de infección deberá lavarse con un desinfectante, usando de preferencia una solución al 5% de ácido fénico o cualquier otro desinfectante adecuado, como un algodón empapado en alcohol. No tomar nunca la temperatura en la boca inmediatamente después de haber tomado una bebida fría o caliente, ya que la gradiente remanente de temperatura podría afectar a la toma de la misma.

La temperatura puede tomarse también colocando el termómetro en el recto, en la ingle y, en casos muy raros, en la vagina. La temperatura en las enfermedades delirantes es mejor tomarla en la axila, ingle o recto pues los efectos sintomáticos de ellas pueden romper el termómetro en dos si se las

toma en la boca. Cuando la temperatura se toma en la axila o en la ingle debe procurarse eliminar antes el sudor de la zona. El termómetro debe ser mantenido allí, en posición, durante 8 a 10 minutos. Si la temperatura se toma en el recto, el termómetro debe ser untado con aceite e insertado unos 3 a 5 cm., y dejado allí durante 3 a 5 min. En los niños, la temperatura se suele tomar en el recto.

El estudiante deberá proveerse de un termómetro clínico y practicar, tomando la temperatura de algunos miembros de la familia.

## **2.- El pulso y cómo tomarlo**

Cada contracción del miocardio del corazón manda una onda que distiende los vasos sanguíneos. Esta distensión intermitente de las arterias se conoce como pulso. El pulso puede ser tomado en cualquier punto en que una arteria aflore a la superficie. El pulso es una guía valiosa para el naturópata, pues mientras el corazón late existen esperanzas en cualquier caso. En toda enfermedad, el pulso da la primera señal de alarma.

Por conveniencia, siempre se suele tomar en la arteria radial, justamente a la altura de la muñeca. El pulso se toma aplicando 2 ó 3 dedos a lo largo del curso de la arteria radial, ejerciendo una ligera presión. La arteria radial está en el lado de la muñeca que corresponde al pulgar.

La frecuencia del pulso medio normal de un adulto sano es de 75 a 85 pulsaciones por minuto y varía algo de unos individuos a otros. Generalmente suele ser más rápido después de tomar alimentos, así como también estando de pie que sentado o acostado. Los niños tienen de 90 a 100 pulsaciones por minuto de promedio; al año de edad de 120 a 130; a los 2 años alcanza de 90 a 115; a los 3 de 80 a 110. Y de dicha edad en adelante descende de forma gradual hasta llegar a las 70 a 72 pulsaciones a los 7 años. A la edad de 14 años se alcanza el ritmo normal del adulto.

Generalmente, las condiciones anormales del organismo producen algún efecto sobre el pulso. El aumento de pulsaciones es más frecuente que la disminución. El carácter, así como la frecuencia, están sujetos a variaciones. El pulso, en caso de fiebre, aumenta generalmente con el incremento de temperatura, aunque existe una variación de elevación con las distintas fie-

bres.

La elevación de un grado en la temperatura viene acompañada por lo general de un aumento de 8 a 10 latidos por minuto. A una temperatura de 37,7 ° le corresponden 90; a 39°, 100; a 39,5°, 110; a 40°, 120; a 40,5°, 130; y a 41°, 140. En todos los accesos de fiebres, un pulso de 120 es considerado como grave e indica una debilidad cardíaca muy seria. Cuando el pulso alcanza las 130 a 140 pulsaciones existe un gran peligro, y cuando el pulso llega a 160 hay riesgo de desenlace fatal.

Un pulso lento se encuentra en las apoplejías, las manías, la melancolía, la meningitis, las hemorragias cerebrales, frecuentemente en la edad adulta, después del parto, en la convalecencia de la difteria, en las erisipelas, la neumonía, la fiebre tifoidea y el reumatismo articular agudo. Los problemas digestivos crónicos pueden hacer que baje la frecuencia del pulso. Un pulso frecuente y rápido puede ser producido por la fiebre, debilidad, excitación, estimulantes o histeria.

### **3.- La respiración**

La velocidad media de respiración para un adulto es de 18 veces por minuto, pero es más rápida en la infancia y juventud y se hace más lenta con la edad. Los bebés respiran de 30 a 40 veces por minuto y los niños de 5 a 6 años, de 20 a 25 veces en el mismo período.

En estado de perfecta salud la relación entre velocidad de respiración y latidos del corazón es de 1 a 4. Cuando aparecen trastornos esta relación varía con la naturaleza de la dolencia. Ha de ser por una causa muy grave que la respiración baje por debajo de las 8 veces por minuto o se vuelva más frecuente de 40 veces por min., pues la sangre no puede, bajo tales condiciones, estar perfectamente aireada.

La respiración muy acelerada, hasta 60 o más por minuto, tiene el nombre de polipnea y se produce en los casos de estados febriles, encefalitis, uremia, histeria, etc. La respiración lenta, llamada oligopnea, se presenta en los casos de coma diabético o urémico, en los estados agónicos, etc.

#### **4.- La lengua**

Existen condiciones de la lengua que son típicas de ciertas enfermedades. Por tanto, el aspecto de la lengua es una valiosa ayuda para determinar la naturaleza de algunas dolencias. Cuando la lengua es blanca y está cubierta de sarro, es evidencia de una digestión débil. Una lengua fuertemente cubierta de una naturaleza marrón, indica estreñimiento. En condiciones biliosas, la lengua está generalmente amarilla. Un anormal enrojecimiento en la punta de la lengua se observa a menudo en el curso de fiebres.

# TEMA 5

## Examen y diagnosis II

### 1.- Análisis de la orina

Es un examen de las secreciones de los riñones y resulta de gran utilidad en el diagnóstico de las enfermedades. Para tener un completo análisis, la orina debe ser examinada física, química y microscópicamente. La diabetes y la enfermedad de Bright, o nefritis crónica, son las dos principales enfermedades de las cuales el examen de la orina suministra una evidencia, positiva y merecedora de confianza, por medio del descubrimientos de glucosa y albúmina en las secreciones urinarias.

Antes de emprender el estudio de los diversos exámenes de la orina, consideremos la manera en que la orina se forma y se elimina.

La orina se forma a partir de la sangre, por medio de la acción de los riñones; la eliminación de residuos de la sangre es debida a la filtración y la secreción. Después de que la orina ha sido formada en los riñones, pasa lentamente a los uréteres, que son dos conductos excretores de unos 40 a 45 cm. de longitud, los cuales convergen en la vejiga. La vejiga es el almacén o reservorio para la orina. Cuando está ordenadamente distendida contiene unos 600 cc. de orina. Desde la vejiga, la orina se elimina a través de la uretra, que es un conducto de unos 4 cm. de longitud en la mujer y de 20 a 23 cm. en el varón.

Pocos naturópatas tienen tiempo ni facilidades para hacer un completo examen de la orina. Por tanto, cuando se desea un completo análisis, es preciso mandar una muestra de orina a un laboratorio químico o analítico que esté especializado en este trabajo, entonces el análisis se hace física, química y microscópicamente y se recibe un informe escrito con todo lo que se ha encontrado.

Para poder obtener resultados fiables de un análisis de orina hay que

tener una muestra del total en 24 horas. Si ésto es imposible, entonces la mejor muestra es la del mediodía, aunque para muchos análisis se acostumbra a solicitar una muestra de la primera orina de la mañana..

Para obtener una muestra de 24 horas conviene que el paciente vacíe la vejiga en una botella limpia al levantarse por la mañana, así como toda la demás orina expulsada durante las 24 horas siguientes, incluida la de la mañana del segundo día, en el mismo recipiente. Finalmente, se separan unos 100 gr. y se remiten a un laboratorio de análisis, debidamente etiquetados con el nombre del paciente.

Para evitar que la orina sufra descomposición o fermentación después de ser expulsada y antes de analizarla, pueden añadirse agentes conservantes. Una gota de formalina para 100 ml. de orina, evitará la descomposición durante casi una semana.

A veces puede ocurrir que se desee, solamente, hacer una prueba de glucosa o de albúmina. Dicha prueba es sencilla y puede ser hecha por cualquiera. En efecto, muchos pacientes aprenden a ensayar su propia orina para reconocer en ella albúmina o glucosa.

La prueba de albúmina puede hacerse colocando un poco de orina en un tubo de vidrio limpio y hervirla lentamente sobre una llama suave. Si hay albúmina presente, se coagula como si fuese una clara de huevo. El ensayo químico para la albúmina se realiza con ácido nítrico. Se hace introduciendo 20 gotas de ácido nítrico fumante en un pequeño tubo de ensayo limpio. Luego, dejar resbalar por la pared de 6 a 8 gotas de orina; el tubo deberá ser mantenido oblicuamente a  $45^\circ$ , aproximadamente. Si hay albúmina presente, se formará una línea blanca en el punto de encuentro del ácido con la orina.

La prueba de la glucosa se hace con ayuda del Licor de Fehling o de Haines, disolución de la que debe procurarse tener siempre una buena cantidad. Estas disoluciones contienen mezclas de sales de cobre con otros ingredientes. Poner en un tubo de ensayo de 25 a 30 gotas, bien sea de solución de Fehling o de Haines y hervir lentamente con llama suave. Si la solución es correcta, el color se mantendrá de tono azul intenso; si el color cambia, es que la solución no es fresca. Después se añaden de 10 a 15 gotas de orina y se hierve de nuevo. Si hubiese azúcar presente, aparecería una abundante

coloración amarilla o rojo ladrillo. Si el azúcar está ausente, no tiene lugar ningún cambio.

Para determinar si la orina es alcalina o ácida, procúrese papel de tornasol azul y rojo de un establecimiento de productos químicos y haga la siguiente prueba: coja algo de orina y si no está perfectamente clara, fíltrela a través de un filtro de papel. Entonces se sumerge en una tira de papel de tornasol azul en la orina y si el papel vira de color, la reacción es ácida. Si no aparece ningún cambio de color al usar el papel azul, sumérjase un trozo de papel de tornasol rojo en la orina y si cambia a azul, la orina es alcalina. Si no aparece ningún cambio de color, ni con un papel ni con otro, se dice que la orina tiene reacción neutra.

La orina tiene, normalmente, reacción ácida. Es esencial que el naturópata sea capaz de obtener una idea del estado del paciente a partir del examen de su orina. Por lo tanto, es aconsejable un cuidadoso estudio de los datos siguientes:

- **COLOR DE LA ORINA:** En estado de salud normal, la orina debe ser clara y transparente y de color ámbar claro, con un ligero olor casi imperceptible. Algunas personas presentan una orina más clara que otras y el color es más fuerte en la dieta cárnica que en una dieta vegetal. Si la orina es roja puede ser debido a sangre o a ácido úrico; si es turbia, a pus o albúmina; si es verde, a bilis como en la ictericia; si es azul indica un envenenamiento, a veces, en los intestinos. El color de la orina aumenta en la fiebre, en los problemas hepáticos y en los tumores melanóticos. El color de la orina disminuye en la diabetes (sacarina e insípida), en los fibromas e inflamación de los riñones, en la histeria y en otras condiciones nerviosas.

- **CANTIDAD DE ORINA:** La cantidad normal de orina emitida durante 24 horas es de alrededor de 1,5 litros, pero puede variar según la cantidad de líquido ingerido por el organismo y la actividad de los intestinos y de la piel. La cantidad de orina depende, y es incrementada, por ciertos medicamentos llamados «diuréticos». Cuando la cantidad de orina expulsada en 24 horas se aparta en un 50% de lo normal, existe razón suficiente para creer que ello es debido a alguna condición anormal del organismo. La orina aumenta con la diabetes, con la nefritis intestinal, con la hipertrofia cardíaca, con la absorción de edemas, con la histeria y con otras condiciones nervio-



sas. La emisión de orina descende en la nefritis aguda, en la nefritis crónica, en los trastornos febriles, en la uremia y en los «shocks» postoperatorios.

- **DENSIDAD DE LA ORINA:** La densidad de la orina depende de la cantidad de residuos sólidos presentes en ella y ésto puede ser fácilmente determinado por medio de un instrumento llamado urinómetro. Para ello se llena parcialmente con orina una probeta de vidrio y se coloca el urinómetro en ella. El número que marca la superficie de la orina indica la densidad. Normalmente la densidad es de 1015 a 1025. La densidad aumenta en las nefritis agudas, en la diabetes melitus y en los trastornos febriles. La densidad descende en las enfermedades crónicas de los riñones, en la diabetes insípida y en algunos problemas nerviosos.

- **REACCIÓN DE LA ORINA:** La reacción de la orina normal es ácida. La reacción de la orina viene dada por el ejercicio y la alimentación. La orina segregada inmediatamente después de las comidas tiene reacción alcalina, de ahí que deba siempre ser determinada en la mezcla de orinas segregadas durante las 24 horas. La dieta cárnica aumenta su acidez, mientras que la dieta vegetal la hace disminuir o la vuelve alcalina. La acidez de la orina aumenta en la nefritis crónica, en la gota, el reumatismo, la diabetes melitus y en los trastornos febriles. La reacción ácida de la orina disminuye con una debilidad general y con la anemia.

- **UREA:** La urea es el resultado final del metabolismo protéico, de ahí que sea el principal producto de deshecho del organismo. La urea está en solución en la orina ya que los riñones tienen la especial función de eliminar este molesto constituyente de la sangre. La cantidad de urea excretada en estado de salud, depende del alimento y del ejercicio practicado pero varía entre 1,5 y un 2,6%. La cantidad de urea se mide con el ureómetro. La urea se incrementa en la diabetes, los trastornos febriles, los ataques epilépticos y los envenenamientos por fósforo y arsénico. La dieta cárnica y los ejercicios físicos excesivos, también aumentan la urea. Decrece en la gota, la uremia y los trastornos renales. El ayuno y el abundante consumo de vegetales también hace descender la cantidad de urea.

- **CLORUROS:** Después de la urea, son el principal componente de la orina. Los cloruros proceden de los alimentos que no han sido utilizados por los tejidos. En la orina de las personas con salud normal, el contenido de

cloruros oscila entre 10 y 15 gr., expresados en cloruro sódico, durante 24 horas, aunque ésto está sujeto a muchas variaciones. Los cloruros aumentan después de los ataques epilépticos, por el abuso de sal común y unos pocos días después de la crisis de trastornos febriles agudos. Descienden durante las diarreas, crisis gástricas, lesiones renales, nefritis, anemias, neumonías, durante el reposo, durante la formación de grandes exudados y en los trastornos febriles agudos, hasta que se alcanza la crisis.

- FOSFATOS: Son los productos resultantes de la actividad de las células. En las personas sanas, la eliminación diaria es de 1 a 8 gr., calculados en ácido fosfórico. Los fosfatos aumentan en el reumatismo, los trastornos inflamatorios, en las tensiones nerviosas, en una dieta nitrogenada excesiva y en la enfermedad generalizada de los huesos. Descienden por causa de las lesiones renales, la dispepsia, la neumonía, el agotamiento, la melancolía y durante la gestación.

- INDICÁN: El indicán deriva del indol, que es un producto formado en los intestinos por la putrefacción de los alimentos protéicos. En estado normal, la orina presenta sólo una pequeña cantidad de esta toxina. El indicán se encuentra en la orina cuando el contenido intestinal sufre una rápida descomposición como en la indigestión intestinal, los trastornos del hígado y la peritonitis. Se encuentra en trastornos tales como el absceso en los pulmones, los abscesos en el apéndice y en el enfisema.

- ALBÚMINA: Cuando se encuentra albúmina, proteínas, en la orina, en cualquier proporción, ello significa enfermedades en los riñones. Sin embargo, una albuminuria temporal puede presentarse durante la adolescencia o después de un vigoroso ejercicio físico, de sentir frío o de una excitación nerviosa. La enfermedad de Bright es la principal enfermedad renal y es debida a la presencia de apreciables cantidades de albúmina en la orina.

- AZÚCAR O GLUCOSA: Cuando en la orina se encuentra azúcar en grandes cantidades, ello significa o bien una excesiva ingestión de azúcar o bien diabetes. Tal orina es, generalmente, ligera de color y posee un olor dulzón. En tales casos, la cantidad de orina expulsada excede en mucho a la cantidad normal.

- BILIS: La presencia de bilis en la sangre es debida a la obstrucción del

conducto biliar y se presenta en las diferentes formas de ictericia, lo que puede ser determinado por su detección en la orina. Cuando la orina contiene bilis, el color va desde amarillo-verdoso a verde. Al agitarla forma espuma y ésta tiene un tono amarillento. Si se introduce una tira de papel de filtro, éste adquiere un color amarillo al secarse. La presencia de bilis puede ser determinada mediante la siguiente prueba química:

Colocar de 20 a 25 gotas de ácido nítrico en un tubo de ensayo limpio. Luego se dejan caer varias gotas de orina lentamente por la pared del tubo, nunca directamente, que puede ser mantenido en un plano inclinado. Cuando la orina llega al nivel del ácido nítrico se desarrolla en el punto de contacto un color verdoso si hay bilis presente.

- **ACETONA:** En estado de salud la acetona puede estar presente en la orina en pequeñas cantidades y su significación no es de mucha importancia, a menos que aparezca en grandes cantidades. Está formada por descomposición de sustancias albuminoides. Está presente en la orina en la diabetes, en los tumores, en la autointoxicación, en el hambre y en las fiebre elevadas. Si se detecta durante la gestación, es indicativo de que el feto ha muerto. Comunica a la orina un típico olor a manzana.

- **ÁCIDO DIACÉTICO:** Lo mismo que la acetona. La acetona está siempre presente cuando existe ácido diacético en la orina.

- **ÁCIDO ÚRICO:** Una pequeña cantidad de ácido úrico está normalmente presente en la orina. El aumento de ácido úrico por encima de 1 gr. se produce cuando hay un exceso en los tejidos, en las fiebres reumáticas agudas, en los cálculos renales o de vesícula y cuando existe un excesivo uso de los alimentos protéicos, particularmente de los que contienen bases púricas, como las carnes y el marisco en general. Un descenso por debajo de de 0'25 g. indica tejidos disminuidos en desechos, enfermedades renales, dietas vegetarianas o pobres en proteínas, particularmente en aquellos alimentos libres de bases púricas.

- **RESIDUOS:** La presencia de residuos sólidos en la orina indica un proceso degenerativo de los riñones y es el más importante descubrimiento del examen microscópico. Son reconocidas las siguientes variantes de residuos:

- a).- Hialinos: Son de muy escaso valor.
- b).- Granulares: Son el resultado del cambio degenerativo de las células epiteliales que recubren los tubículos de los riñones.
- c).- Grasos: Indican una degeneración grasa en los riñones.
- d).- Pus: El pus en la orina indica una inflamación supurante y puede proceder de cualquier parte del tracto urinario.
- e).- Sangre: Puede ser el resultado de un estado de enfermedad en cualquier parte del tracto urinario como, por ejemplo, en la cistitis aguda, nefritis o en casos de gonorrea. Los instrumentos introducidos por la uretra pueden producir sangre.
- f).- Epiteliales: Pueden encontrarse en pequeñas cantidades en la orina, en condiciones normales. Pero cuando están presentes en grandes cantidades indica un trastorno circulatorio, o inflamatorio y pueden proceder de los riñones uréteres, vejiga o uretra.

- **OXALATO CÁLCICO:** Estos cristales se encuentran cuando existe una incompleta oxidación de azúcares o grasas, en la dispepsia, en la neurastenia y en los trastornos intestinales o estomacales. En muchos casos se encuentra en enfermedades tales como la tuberculosis o el cáncer.

## **2.- La presión sanguínea y cómo determinarla**

La tensión arterial, o presión sanguínea, se determina mediante un instrumento denominado esfigmomanómetro, aparato que mide el esfuerzo necesario para equilibrar la presión de una arteria de las extremidades. A tal fin, la arteria braquial del brazo izquierdo es la que generalmente se selecciona.

Existen varias clases de esfigmomanómetro. Uno de ellos funciona con una columna de mercurio y otro está construido basado en un principio anaeroide y tiene forma de reloj. Ambos registran, sin embargo, la presión en mm. de mercurio. Se considera, por parte de muchos naturópatas, que el tipo de columna de mercurio es inferior al tipo anaeroide a causa de que la acción del mercurio es demasiado lenta para poder registrar la presión diastólica correcta. Por otra parte, se trata de un sistema en desuso.

Para tomar la presión arterial es preciso desnudar el brazo izquierdo del paciente y que éste quede apoyado sobre la mesa, en condiciones de relaja-

miento. El paciente debe estar sentado o en posición yacente. La manga del manómetro, que es el puño o saco de goma, se sitúa sobre la parte superior del brazo por encima del codo, asegurándose de que no está ni demasiado apretada, ni demasiado suelta. Luego se coloca el estetoscopio sobre la arteria braquial, en el pliegue del codo. Hinchar suavemente la manga o bolsa, bombeando el bulbo, hasta que se oiga el pulso. Ahora haga descender la presión lentamente abriendo la válvula de aire, hasta que el primer sonido resulte perceptible. El punto indicado en el reloj, o en la columna de mercurio, en el momento en que se percibe el primer sonido es la presión sistólica, que da la presión durante la sístole del corazón. Abra lentamente la válvula y espere a que el sonido desaparezca completamente. El sonido se hará cada vez más suave y finalmente será inaudible. En el momento en que el sonido se pierda deberá hacerse la lectura del manómetro y este punto, es el de la presión diastólica.

La presión arterial depende de varios factores: de la fuerza y resistencia del corazón, de la elasticidad de las paredes de los vasos sanguíneos, de la cantidad de sangre y de la viscosidad de ésta. La presión sistólica representa la fuerza del corazón para dirigir la sangre a través de las arterias, mientras que la presión diastólica representa la tensión que las paredes de las arterias ejercen sobre la sangre. La presión del pulso es la diferencia entre ambas y representa la energía del corazón, que produce una distensión de las arterias conocida como pulso.

La presión sanguínea está influida por muchos factores. Así, por ejemplo, la presión es más baja por la mañana que por la tarde. Asimismo no es raro un descenso de 10 mm. después de una comida. Una taza de café fuerte aumenta la presión de 10 a 15 puntos. El miedo, la pasión, la excitación, etc., elevan la presión, como el ejercicio y el esfuerzo, pero si la acción continúa hasta que el cuerpo se fatigue, la presión descenderá. Los baños calientes elevan, generalmente, la presión sistólica mientras que los muy calientes seguidos de exudación la bajan. La presión sanguínea suele ser 4 mm. más alta cuando se está de pie y 4 mm. más baja en posición yacente.

Los niños de un día de edad, tienen presiones sistólicas de alrededor de 60 mm. y a partir de aquí la presión aumenta gradualmente.

A continuación, damos la tabla de las presiones arteriales normales para

niños y niñas:

EDAD	NIÑOS	NIÑAS
7 años	85	82
9 «	95	90
12 «	105	100
13 «	108	105
15 «	116	110
17 «	118	112

Presiones arteriales normales para varones y para adultos:

EDAD	PRESIÓN SANGUÍNEA
20 - 30 años	120 a 125
30 - 40 «	120 a 130
40 - 50 «	125 a 135
50 - 60 «	130 a 140
60 - 70 «	135 a 145
70 - 80 «	145 a 150

Para mujeres, hay que tener en cuenta que las presiones suelen estar de 8 a 10 mm. más bajas que las arriba indicadas.

Quando se habla de la presión sanguínea, se refiere generalmente a la presión sistólica, a menos que se mencione la presión diastólica o la presión del pulso. Por tanto, las tablas anteriores muestran la presión sanguínea sistólica, o sea, la conocida como máxima. La presión sanguínea diastólica normal para la edad de 20 años será de 80 mm; para la edad de 40 es de 87 y para la edad de 60 es de 94 mm. Según Fanght, estas 3 presiones deben mantener, aproximadamente, entre sí la relación de 3, 2, 1, es decir: sistólica 120, diastólica 80 y presión del pulso 40. Esta relación es, en la práctica, una forma de comprobación. Otra diferente para establecer la compensación entre presión sistólica y diastólica, es que la regla de la mitad más uno; o sea, antes una presión máxima de 12, la mínima proporcionadamente aceptable sería de 7 (6+1).

La presión arterial se eleva a causa de materias residuales tóxicas acumuladas en el organismo, por debilitamiento de uno o más órganos, en la

arteriosclerosis, la toxemia, la nefritis, la tensión nerviosa, etc. Ésto también e aplicable a la tensión diastólica. La presión arterial también queda reducida por causa de una debilidad general, enfermedades de la excreción de residuos, anemia, descenso de la vitalidad, insuficiencia cardíaca, agotamiento, etc. El aumento de las pulsaciones indica una hipertrofia cardíaca o «regurgitación» aórtica. Un descenso en las pulsaciones puede ser debido a una insuficiencia cardíaca o estenosis aórtica.

En todo caso, la presión arterial es uno de los indicativos más llamativos respecto del estado de salud de una persona.