



Educación en palabras simples Por fin, lo esencial en la medicina

■ **Wilta Berrios Oyanadel**
Educadora

La salud mental a nivel mundial y de forma general no está bien en niños, jóvenes y adultos, y es un tema que cada día va cobrando relevancia sin precedentes en la sociedad chilena. Es por ello que la reciente propuesta de Ley Integral de Salud Mental Pública es fundamental, ya que no solo busca abordar los problemas de salud mental desde una perspectiva propiamente desde lo que acostumbramos, sino que de manera integral, incorporando políticas de medicina complementaria como lo es **la acupuntura, la homeopatía y la naturopatía**. Este es un enfoque que pretende ser innovador y con un gran potencial de la manera que estamos acostumbrados a tratar la salud mental, especialmente en nuestro país, sin dejar de excluir los establecimientos educacionales y sus familias, en donde se permita ver esto como tratamientos efectivos y no solo como una situación complementaria.

Frente a la salud mental surge la necesidad de un enfoque integral. Si hacemos historia, la salud mental en Chile es un tema relegado, sin poder acceder a

los tratamientos de salud mental adecuados, exacerbando esta situación con la pandemia, donde claramente los niveles de depresión y mala salud mental aumentaron. El incorporar esta medicina 'mal llamada complementaria', porque es la esencial, se abre un abanico de posibilidades para abordar la salud mental de forma holística y desde otra perspectiva, y abre puertas a que se vayan sumando otras formas de esta categoría.

La acupuntura es una práctica milenaria de la medicina tradicional china y principalmente se basa en la inserción de agujas en puntos específicos del cuerpo, de tal forma de equilibrar el flujo de energía. Ya estudios han demostrado eficacia en el tratamiento de trastornos como la ansiedad y la depresión. Incluir la acupuntura en el sistema de salud mental público ofrece a los pacientes una alternativa en conjunto con los tratamientos convencionales, promoviendo de esta forma lo que conlleva lo natural y volver a nuestra esencia.

La homeopatía se basa en el principio de que 'lo similar cura lo similar'. En este tratamiento se utilizan sustancias altamente diluidas para estimular

la capacidad de autocuración del organismo. Aunque su eficacia ha sido objeto de debate, muchos pacientes reportan mejoras significativas sobre todo en el bienestar emocional. Lo más significativo de incluir la homeopatía en el marco de la salud mental, es que permite que el tratamiento sea individualizado y sea adaptado a las necesidades de cada persona.

La naturopatía se basa en la noción del poder curativo de la naturaleza y pone énfasis en prevenir enfermedades a través de un estilo de vida saludable. También es de la idea que el cuerpo tiene la capacidad de sanarse a sí mismo y desde ahí que usa una variedad de técnicas como la fitoterapia, uso de plantas medicinales y nutrición.

Estas tres formas de sanar nuestro organismo confluyen en que importa la salud física, pero también la emocional. Es por ello que hagamos el esfuerzo o tengamos la voluntad de enseñar en los establecimientos este tipo de información y cuidados.

«No minimicemos la naturaleza y su simpleza, es quien nos engrandece en una buena salud física, mental y espiritual». W.B.O, Educadora, San Felipe, Chile.