

Doctor Rafael Torres, médico naturista

“La Medicina Integrativa tiene un enfoque holístico que permite un tratamiento más eficiente”

La curiosidad de conocer otras posibilidades terapéuticas, otros criterios, le llevó a empezar a estudiar acupuntura, a conocer el Taoísmo, ese camino hacia la perfección, declara el Dr. Torres. Actualmente, con más de 40 años de actividad profesional, trabaja sólo en su clínica “que es una medicina para mí, ya que me gusta ser médico”

En su extensa trayectoria profesional, ¿Cómo y cuándo conectó con el mundo de la medicina natural?

Alrededor de 1980, el siglo pasado, como me gusta decir, estando acabando la carrera de Medicina, me surgieron muchas dudas, sobre todo con los resultados de los tratamientos en las enfermedades crónicas.

La curiosidad de conocer otras posibilidades terapéuticas, otros criterios, me llevó a empezar a estudiar acupuntura, a conocer el Taoísmo, ese camino hacia la perfección, que chocaba frontalmente con nuestra cultura judeo-cristiana, esa lucha entre el bien y el mal, sin caminos intermedios.

Después de estudiar profundamente la acupuntura, vi la necesidad de tener una buena alimentación y unos buenos hábitos para que nuestra energía nos permitiera vivir con plenitud, fue mi entrada en el mundo de la Medicina Naturista, que en aquellos momentos estaba resurgiendo en España, después de la época franquista, que había sido un largo periodo perdido para este tipo de terapias.

Más tarde, en el momento oportuno entré a estudiar la Homeopatía y una serie de terapias muy interesantes como la terapia neural.

Paralelamente hice varios másteres en Salud Pública y Educación para Salud, pensando que, con una buena prevención, podíamos conseguir una buena salud.

Abandoné ese camino, ya que el control político en el trabajo en Salud Pública era determinante para el trabajo como médico salubrista.



“Estamos ocupados en volver a fomentar los estudios universitarios de la medicina integrativa, tan necesarios para las nuevas generaciones”

Decidí abrir una consulta en medicina alternativa o complementaria como se llamaba en aquellos momentos, a la vez que trabajaba como médico de Atención Primaria, ya que este ámbito me permitía mayor autonomía que trabajando en un hospital.

Sin pretenderlo estaba haciendo una medicina integrativa, mucho antes que se definiera este término en EE.UU.

Actualmente trabajo sólo en mi clínica, con más de 40 años de actividad profesional, que es una medicina para mí, ya que “me gusta ser médico”.

¿Cómo define la medicina integrativa? ¿Y en qué se diferencia de la convencional?

Es un concepto muy interesante, que deberemos de definir muy bien:

Podemos definir el criterio de la Medicina Integrativa, la que partiendo de las terapias más sencillas llega hasta las más complejas, si es necesario, hasta las intervenciones quirúrgicas. Tiene en cuenta, fundamentalmente, qué comemos, qué pensamos y cómo nos movemos. Por supuesto, utiliza todos los recursos que estén demostrados científicamente. Y con la finalidad de tener los mejores resultados, tiene en cuenta las características singulares de cada persona, con el objetivo de realizar una verdadera Medicina personalizada.

Es decir, tiene como fundamento una interrelación tanto del cuerpo como

de la mente, espíritu y por supuesto su relación con la sociedad que vive. Y un punto fundamental, se necesita la participación de la persona en su salud, asumiendo su responsabilidad. Y como no, centrada en la prevención como forma de mantener la salud.

Concretando, es una visión holística, evitando el reduccionismo de la medicina convencional, que estudia al ser humano desde un plano más físico, mientras que la Medicina Integrativa tiene un enfoque más holístico que permite un tratamiento más eficiente, sobre todo, en las enfermedades crónicas, que son la asignatura pendiente en los momentos actuales.

A raíz de la pandemia ¿ha notado un mayor interés de las personas por cuidarse a todos los niveles? (Alimentación, ejercicio, mente)

En los momentos de crisis y la pandemia ha sido la mayor crisis que he conocido, las personas se han planteado que lo más importante es la salud, incluso entre los más jóvenes.

Paralelamente ha aumentado la necesidad de tener buenos hábitos para mantener nuestra salud, que son mucho más importantes que delegar ex-

clusivamente en la toma de fármacos para vivir bien.

¿Qué tratamientos practica en su centro médico de medicina integrativa y estética?

En nuestro centro médico hacemos una primera visita muy detallada de nuestros hábitos, qué comemos, con una encuesta de alimentación, diversos test tanto de hábitos alimenticios como psicológicos, los análisis convencionales y los especiales que vemos necesarios, para poder realizar una medicina de precisión, con lo que plantearemos la estrategia de tratamiento personalizado necesario, la sinfonía personal como me gusta decir.

Nos ayudamos con diferentes tratamientos, además de las indicaciones de los hábitos a corregir, entre ellos la fitoterapia, los aportes de nutrientes que se necesiten, la psicoterapia breve, la medicina naturista, la ozonoterapia, la terapia neural, la acupuntura y la homeopatía, principalmente.

Concretando los tratamientos más frecuentes son los de las enfermedades crónicas, como dolor de cabeza, problemas digestivos, estudio de las Intolerancias Alimenticias, insomnios, dolores cervica-





“Países como EE.UU., Francia, Alemania, Suiza... tienen incorporados en sus Sistemas de Salud la medicina integrativa”

les, dorsales, lumbares, del nervio ciático, de rodillas... y de prevención como los adelgazamientos, dejar de fumar, longevidad saludable, siempre con la visión de la medicina integrativa.

En relación a la medicina estética, la planteamos de una forma eficiente que nos permita vivir con satisfacción con nuestro cuerpo y para ello planteamos tratamientos, de acuerdo con nuestra filosofía de tratamientos, como los factores de crecimiento plaquetario, botox, y ácido hialurónico.

¿Y cuáles son los que tienen mayor demanda o son más necesarios?

Trabajamos generalmente por la recomendación de otros pacientes y entre los tratamientos que más demandan tenemos el adelgazamiento saludable, los tratamientos del dolor, ya que se evitan tener que tomar fármacos que tienen sus efectos secundarios, y las enfermedades crónicas que ven que no se solucionan sus problemas, e incluso aumentan debido al exceso de medicación.

¿En qué medida está relacionada la salud con la estética?

Considero que la estética como concepción de gustarnos a nosotros mismos, hace que nuestro organismo funcione mejor, que nuestro sistema hormonal, nervioso e inmunitario realicen sus funciones de manera más eficiente para nuestra salud. Pienso que son razones suficientes para que realicemos tratamientos estéticos con la finalidad de vivir con la mayor plenitud posible, siempre que estos tratamientos no tengan efectos secundarios.

En todos estos años de experiencia, podría decirnos qué influye más a la hora de contar con una buena salud ¿la genética o el autocuidado?

Pregunta muy pertinente, ya que algunas personas consideran que su herencia es la culpable de sus enfermedades.

Ya en 1974, el Ministro de Salud de Canadá, Marc Lalonde habló de los determinantes de salud, que actualmente siguen vigentes, a la herencia atribuyó un 27% de los problemas de salud, a los problemas ambientales un 19%, un 11% al sistema sanitario y un 43% a los hábitos de vida.

Está muy asumido por la comunidad científica que los hábitos de vida, podemos entender los autocuidados, como qué comemos, cómo pensamos y cómo nos movemos, son lo más importante para nuestra salud.

Además, actualmente los científicos están empezando a hablar de la necesidad de investigar como aumentamos nuestra salud, estimulando nuestra capacidad de cuidarnos sistémicamente, y no estudiar exclusivamente la posible causa de una enfermedad.

¿Cree que hoy día es posible llegar a un envejecimiento saludable?

Tenemos los conocimientos científicos suficientes para lograr un envejecimiento saludable, es decir, más años con la plenitud necesaria para disfrutar de la vida.

En mi consulta es un referente en nuestra actividad que siempre tenemos en cuenta, que los tratamientos tengan por objetivo una longevidad saludable.

El concepto de Medicina Integrativa, como comentamos anteriormente, la participación de las personas en su salud es fundamental para conseguir una Longevidad Saludable.

¿Cuál es la tendencia en lo que se refiere a la demanda de medicina integrativa?

La tendencia está clara, cada día más, de una forma acelerada, el buscar soluciones en los médicos que trabajamos en medicina integrativa, sobre todo en las enfermedades crónicas.

Países como EE.UU., Francia, Alemania, Suiza... tienen incorporados en sus Sistemas de Salud la medicina integrativa y concretamente EE.UU. en los 100 mejores hospitales tienen departamentos de medicina integrativa, que es lo ideal, trabajar junto con la medicina convencional, buscando los mejores tratamientos, con los menos efectos secundarios para las personas.

Háblenos de sus proyectos

Tengo varios proyectos, quizás el más importante en estos momentos en la publicación de un libro sobre Envejecimiento Saludable, y con todo lo expuesto en esta entrevista se entenderá claramente la necesidad de contribuir a la difusión de estos conocimientos tan necesarios en estos momentos, de separar el trigo de la paja.

También estamos ocupados en volver a fomentar los estudios universitarios de la medicina integrativa, tan necesarios para las nuevas generaciones.

Y como no, intentar vivir con plenitud, cada vez más cerca de la naturaleza, consecuente con mi forma de pensar, por lo que soy agricultor ecológico de nogales y olivos, que bien podríamos decir como Hipócrates, que son dos alimentos que pueden ser medicamentos y viviendo en una casa ecológica y bioclimática.

El doctor Rafael Torres es Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Valencia, además de Doctor en Medicina y Cirugía Cum Laude, por dicha Universidad, acreditado en el Colegio Oficial de Médicos de Valencia, entre otras distinciones: Presidente de Honor de la Asociación Española de Médicos Naturistas, y Académico de la Ilustre Academia de Ciencias de la Salud Ramón y Cajal. Académico de Honor de la Academia Internacional de Ciencias, Tecnología, Educación y Humanidades. Premio Estetoscopio de Oro a la Innovación en la Medicina, concedido por la Asociación de Industria, Tecnología e Innovación.