

Dra. Elena Miguel, experta en Medicina Integrativa (MI)

“La MI trabaja en la causa que origina el problema y no sólo sobre los síntomas”



Elena Miguel es médico especialista en Neumología, máster en enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) por la UCAM, en contaminación ambiental e impacto en la vía respiratoria por la CEU (con aval de la Sociedad Española de Neumología, SEPAR) y en gestión emocional, disciplina de la que es formadora

También se ha formado en psico-neuroinmunología, una disciplina que tiene una visión integral de la salud y considera que el origen de muchos trastornos se encuentran en la microbiota intestinal. En este sentido, está muy orgullosa de haber estudiado con el equipo de Xevi Verdguer, pionero y experto en la materia.

Pero esta joven doctora no sólo se dedica a la medicina y le que la rodea, posee muchas inquietudes artísticas. La escritura y la ilustración forman parte de su vida, como da fe en su libro publicado ‘Cuentos que nacen del corazón’ (editorial Ónix Editor). Además, ha colaborado como escritora e ilustradora en la obra titulada ‘Un salto en el recuerdo’, que tenía como objetivo la recogida de fondos para Fundación Alzheimer Cataluña con el fin de destinarlos a investigación de dicha enfermedad. Asimismo, ha sido ilustradora de la obra ‘Esencias. Poemario de vida’ (Editorial UNO) y del libro ‘Paseando juntos por la vida. Dos historias, un bosque de emociones’ (Editorial UNO).

Por si esto fuera poco, es aficionada a la pintura y ha participado en la exposición anual colectiva en el Centro de Arte Can Negre de la ciudad de Sant Joan Despí (Barcelona).



¿Qué es la Medicina Integrativa y cómo se diferencia de la medicina convencional?

La Medicina Integrativa o psiconeuroinmunología clínica (PNIE) es una ciencia que trata la salud de forma global. Se evalúa el estado físico, pero también el emocional, mental y la situación social que vive el paciente. Todo síntoma es reflejo de algo más. Lo que marca la diferencia entre la Medicina Integrativa y la medicina convencional está en trabajar en la causa que originó el problema y no sólo sobre los síntomas.

La psiconeuroinmunología es un campo relativamente nuevo para muchos, ¿cómo se aplica en la práctica clínica?

El sistema nervioso, endocrino, metabólico y la psico-emocionalidad de la persona están íntimamente relacionados. En una consulta médica habitual, tras años de trabajo, descubrí que, en muchas ocasiones, no se llega al fondo de la posible causa de la enfermedad.

El sistema inmune está influenciado por múltiples factores, como la contaminación, la industrialización de la alimentación, el estrés, los fármacos, la falta de sueño y de hábitos saludables. Problemas tan frecuentes como la inflamación abdominal, acidez, colon irritable, alteraciones de tiroides, alergias, asma, insomnio, estrés, e incluso problemas de fertilidad y menopausia pueden mejorar con la PNIE.

Normalmente, se realiza un tratamiento con ayuda de la alimentación, la suplementación ortomolecular, el ejercicio y el soporte emocional. Sin dejar de lado, por supuesto, la valoración médica tradicional.

¿Cómo maneja la Medicina Integrativa y la psiconeuroinmunología en su enfoque como neumóloga?

Las enfermedades neumológicas son parte de un todo. De forma tradicional, se nos enseña en la facultad una especialidad muy compartimentada y eso está bien. Pero se nos olvida que somos una persona, un todo y no sólo un aparato respiratorio. Y no sólo a nivel físico. Muchos síntomas de enfermedades neumológicas están relacionados con enfermedades a otro nivel, sobre todo del sistema digestivo. Y sólo hablo de la parte puramente física, pero hay mucho

“Un factor muy importante es la proactividad y empoderamiento del paciente en el cuidado de su propia salud”



más. Por ejemplo, muchos de mis pacientes tienen estrés por diferentes causas, hay que llegar a la causa y modificarla. También periodontitis o inflamación de la mucosa que rodea las piezas dentarias. Este hecho se asocia con problemas muy comunes del tracto respiratorio que se pueden tratar y entonces, todo mejora a la vez. Es un abordaje más completo y que precisa a su vez de la conciencia del paciente en el cuidado de su salud.

¿Qué tipo de enfermedades respiratorias pueden beneficiarse del enfoque de la Medicina Integrativa y la psiconeuroinmunología?

Se puede beneficiar cualquier enfermedad, por el motivo que he comentado previamente. A nivel respiratorio, la más agradecida sin duda es el asma. Suele haber un componente muy inflamatorio, afectación del tubo digestivo a su vez y tratarse de enfermos con mucho estrés emocional.

Siempre se llevan a cabo una serie de protocolos: se realiza una historia clínica muy exhaustiva de los síntomas y signos físicos del paciente; se profundiza en su historial de estrés tanto a nivel laboral como social y personal; se analizan posibles eventos traumáticos o de gran intensidad emocional, que a día de hoy se

sabe que influyen y mucho en la salud; se valora el nivel de actividad física, hábitos alimentarios, consumo de alcohol, tabaco, antecedentes laborales, tóxicos ambientales y el estado de su domicilio; se solicitan exploraciones complementarias que sean necesarias, sobre todo analítica de sangre y se llevan a cabo pruebas de imagen si fueran necesarias y estudio de la microbiota intestinal si fuera preciso, según el caso.

¿Qué papel juega el estrés en las enfermedades respiratorias y cómo se aborda esto desde la psiconeuroinmunología?

El estrés, el gran protagonista de nuestra época. Es algo por lo que me he interesado mucho en los últimos 5 años de mi vida profesional. De hecho, me formé en psiconeuroinmunología por este motivo. La pandemia COVID me hizo remover estructuras muy profundas. Escuché muchas conferencias, entre ellas al doctor Mario Alonso Puig, a quién por primera vez escuché hablar de la PNIE.

Cuando el estrés patológico o distrés aparece en la vida de una persona con enfermedad respiratoria, es porque tiene demasiado activado el sistema nervioso simpático. Esto genera que se dispare la conocida hormona cortisol, que para



“La Medicina Integrativa o psiconeuroinmunología es una ciencia que trata la salud de forma global. Se evalúa el estado físico, emocional y mental del paciente”

un ratito nos ayuda, pero si se mantiene demasiado tiempo elevada genera muchos problemas. En resumen, afecta el sistema nervioso, el metabolismo de la glucosa y de los lípidos, el metabolismo óseo y también los ciclos sueño-vigilia.

A modo de ejemplo, a mis pacientes asmáticas les recomiendo el yoga y las técnicas de meditación. La medicación es importante, pero acompañado de un cambio en el estilo de vida obra milagros.

En su opinión, ¿cuáles son los mayores desafíos para incorporar la Medicina Integrativa en el sistema de salud convencional?

El primero de todos es el conocimiento. El no saber es cómo no ver. Y otro factor muy importante es la proactividad y empoderamiento del paciente en el cuidado de su propia salud. Y lo digo por propia experiencia. En la facultad de medicina aprendí enfermedades del sistema endocrino, pero no me enseñaron a elegir los alimentos ni a comer bien. Tampoco a cómo cocinarlos. No me enseñaron los efectos que tiene el ejercicio físico en la microbiota. En cómo el ejercicio ayuda a la liberación de BDNF, un mediador que nos protege de la degeneración neuronal. Faltan muchas actividades de prevención y promoción de la salud para la población general: conocimiento.

También es básico el empoderamiento personal en la propia salud, por parte del paciente. Y un último factor, sería el reconocimiento de esta parte de la medicina, que completa, desde mi punto de vista, donde no llega la medicina convencional. Hoy día, se disponen de técnicas muy precisas para el estudio celular. Con prevención se evitaría llegar a patologías tan evo-

lucionadas y graves que se ven en el hospital.

¿Es necesario llegar a ello si se puede prevenir? Creo que aún queda mucho trabajo y camino, pero se está comenzando.

¿Cómo puede un paciente beneficiarse del enfoque integrativo en su tratamiento de enfermedades crónicas, como el asma o la EPOC?

Lo primero es comprometerse con la mejora de su salud. A partir de aquí, por ejemplo, en el caso del paciente con asma o EPOC que fume, hay que trabajar en soltar este hábito nocivo para evitar que la inflamación y las toxinas sigan haciendo desastres. Para ello, hay ayuda y tratamientos. Debe realizar el tratamiento prescrito por su médico, pero es fundamental profundizar en hábitos de vida, estrés y estudio de la microbiota.

En mi práctica clínica del día a día, por ejemplo, la valoración del nivel de vitamina D es fundamental. Hace años casi nadie se lo planteaba y hoy se sabe que su efecto está muy relacionado con el buen funcionamiento del sistema inmune. El objetivo es controlar la inflamación. La alimentación saludable, el buen funcionamiento de la microbiota, prebióticos, probióticos y los suplementos necesarios, según cada caso, con una valoración previa individualizada es fundamental.

“Aún queda mucho trabajo por hacer y un largo camino por recorrer hacia una medicina más integral y personalizada”

¿Qué tipo de investigaciones recientes en psiconeuroinmunología considera más prometedoras y por qué?

Actualmente hay varios tipos de investigación abiertos. Se comenzó por el estudio de la microbiota y el sistema digestivo, y aún se sigue en ello, pero hay otras líneas muy prometedoras e interesantes. Destacaré entre ellos los estudios que se están llevando a cabo sobre: la mejora del sistema inmune, alergias y asma; los efectos de los probióticos con *Lactobacillus*; los efectos de la micoterapia en la salud (ayuda en la suplementación y alimentación en cáncer, en deterioro cognitivo, Parkinson y Alzheimer); el estudio de salud cardiovascular sobre los efectos y beneficios de la coenzima Q10, omega-3 de alta calidad, vitamina C, entre otros.

¿Qué recomendaciones daría a otros profesionales de la salud interesados en incorporar la Medicina Integrativa y la psiconeuroinmunología en su práctica?

La primera recomendación que daría es que se formaran. Lo siguiente, que lo probaran en ellos mismos. Y lo puedo decir por propia experiencia. A continuación, que hagan prevención y divulgación entre sus familiares, colegas y pacientes. Quizás al principio no les entiendan, pero cada vez hay más personas conscientes de la importancia de la nutrición saludable, de la prevención y de que un cambio de hábitos y de estilo de vida es necesario para conservar la salud.

Y que poco a poco lo vayan integrando en su consulta. Aún queda mucho trabajo por hacer y un largo camino por recorrer hacia una medicina más integral y personalizada, pero es posible. ■