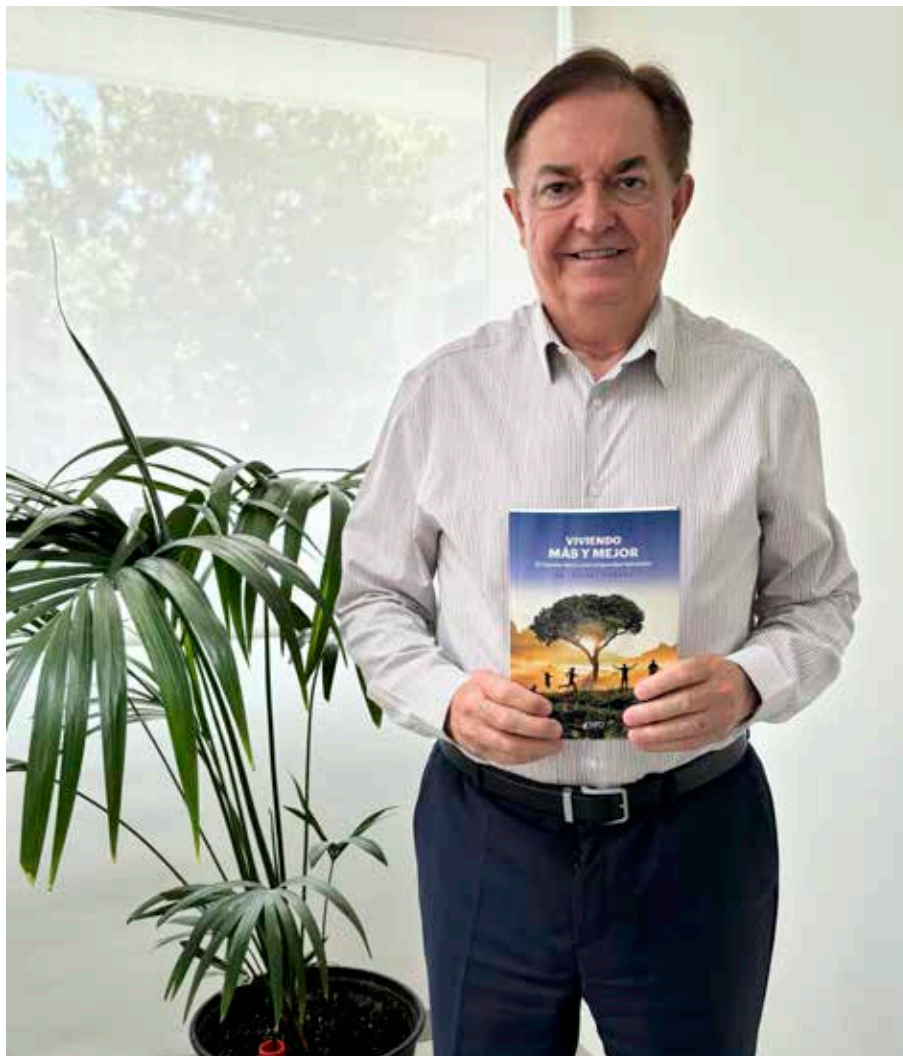


▼ **Dr. Rafael Torres**, Presidente de Honor de la Asociación Española de Medicina Naturista, AEMN

“No importa la edad que se tenga, siempre debemos fijarnos una nueva meta”

El doctor Rafael Torres nos desvela las claves para una vida larga y saludable. Entre sus proyectos destaca seguir haciendo presentaciones de su libro: *“Viviendo más y mejor”*, ya que es una excelente manera de difundir la Medicina Naturista y la Medicina Integrativa, afirma



Para el Dr. Torres es necesario cambiar los estándares de medicina convencional que es reduccionista a medicina integrativa. La primera preserva la ley de causa y efecto de Newton y dio resultados sorprendentes para algunos problemas (como la cirugía), pero no resuelve enfermedades crónicas.

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

La medicina integrativa es un nuevo paradigma médico que surge en Estados Unidos, a principios de 1990, inicialmente por motivos económicos y luego como respuesta a la necesidad de pacientes activos ante la deshumanización de la medicina. Su enfoque es de trabajo en equipo, guiado por el principio de competencia, es decir, cada profesional desarrolla su especialización de acuerdo a sus competencias, con un eje horizontal en el que no existen jerarquías. Destacaron los profesores Dr. Andrew Weil, de la Universidad de Arizona y el Dr. David Rakel de la Universidad de Wisconsin, que definieron la Medicina Integrativa como una medicina orientada a la sanación, que enfoca a la persona como un todo (cuerpo, mente y espíritu), incluyendo todos los aspectos

del estilo de vida. Hace participar al consultante, haciendo uso de todas las terapias apropiadas, tanto convencionales como complementarias.

¿Cree que cada día es mayor la demanda de Medicina Integrativa? ¿Cómo se da a conocer la misma al ciudadano?

En España tenemos 20 millones de personas con 1 enfermedad crónica, a partir de los 50 años una media de 2 enfermedades crónicas, y pasando los 65 años una media de 4 enfermedades crónicas. La enfermedad supone un coste social cada vez menos asumible, es algo que venimos escuchando desde diferentes estamentos.

La forma más eficaz y eficiente de tratar las enfermedades crónicas es la Medicina Integrativa, y cada vez nuestra sociedad es más consciente de esta realidad y supone una mayor demanda de la misma.

La forma de conocerse es de diversas formas, por recomendaciones de amigos, familiares..., por redes sociales, por medios de comunicación como esta revista...

¿Sería importante incluir la Medicina Integrativa (acupuntura, homeopatía...) en la Seguridad Social?

Mejorar los hábitos de los españoles podría suponer un ahorro de más de 16.000 millones de euros a la economía. Es el eterno debate, el de la medicina preventiva frente a la medicina reactiva. Hemos avanzado muchísimo en la curación y tratamiento de enfermedades. Pero en su prevención, todavía nos falta mucho camino por recorrer. De hecho, en España la estadística de gasto sanitario elaborada por el Ministerio de Sanidad muestra que, en el año 2019, del gasto público en salud de más de 75.000 millones de euros (cerca del 6% del Producto Interior Bruto) solo un 1% se destinó a salud pública y promoción de la salud, invertimos muy poco en prevención. ¿No sería más lógico dar la vuelta a la tortilla, aumentar el gasto en prevención, y paulatinamente reducir la carga de enfermedad? Y por supuesto introducir la Medicina Integrativa en la Atención Primaria, ya que en algunos seguros médicos ya está introducida, desde hace ya décadas.

“Siempre debemos fijarnos objetivos, lo que en Japón se denomina Ikigai. Esto ayuda mucho para prolongar la vida”

Este próximo mes de marzo la AEMN celebra el XLII Congreso Nacional de Medicina Naturista con el lema Salud y Exposoma ¿Cuál es la finalidad del Congreso?

El Comité Organizador del Congreso ha tenido un gran acierto en el lema de este Congreso de Médicos naturistas, ya que la exposómica estudia todas las exposiciones ambientales que pueden influir en la salud y la genética a lo largo de la vida. Incluye exposiciones químicas (contaminantes, medicamentos) biológicas (virus, Bacterias) y sociales (estrés, dieta, hábitos). Los conceptos de epigenética y exposómica, están relacionados, ya que muchas exposiciones ambientales pueden inducir cambios epigenéticos.

Gracias a estos conocimientos que tenemos hoy en día sobre la MI, se puede llevar a cabo una medicina personalizada, que consiste en enfocar el tratamiento de cada persona a sus características y necesidades individuales, que es la forma de proceder en la Medicina Naturista. Además, se va poner en valor una figura clave en la historia de la medicina Naturista en España, el Dr. Eduardo Alfonso, todo un referente tanto nacional como internacional, por varios motivos, como su visión ética y moral y el gran conocimiento que aportó, para tener una buena práctica de la Medicina Naturista en este siglo XXI.

¿Qué tratamientos ofrece en su Clínica de Medicina Integrativa y Estética y cuáles cuentan con mayor aceptación?

Tenemos diferentes tratamientos, como explicamos en nuestra página web doctorrafaeltorres.com. Diríamos que principalmente tratamos las enfermeda-



“En la 2ª edición de “Viviendo más y mejor” hablamos de cuidar la alimentación, siguiendo una dieta sana y equilibrada”



des crónicas, desde las sencillas hasta las más complejas, haciendo especial atención a lo que pensamos, lo que comemos y lo que nos movemos.

Actualmente tenemos una gran demanda en los problemas digestivos principalmente.

En el tratamiento del dolor tenemos una gran experiencia, de más de 40 años, tanto en Terapia Neural, como en los tratamientos de ozonoterapia, y por supuesto con Acupuntura.



¿Para qué se aplica la Terapia Neural y qué grado de efectividad alcanza?

La terapia neural se basa en el tratamiento mediante la regulación del sistema nervioso (SN), especialmente el vegetativo o autónomo. Este tratamiento se realiza mediante la inyección de pequeñas cantidades de un anestésico local en bajas concentraciones en determinados puntos y/o centros nerviosos con el objetivo de facilitar su capacidad reguladora de las funciones del organismo y ejercer un efecto general.

El objetivo es eliminar estos focos irritativos para que puedan regresar a la normalidad las funciones del SN y su capacidad de autorregulación, para que el mismo organismo produzca sus propias reacciones autocurativas, desarrolle su actividad y le conduzcan a un nuevo orden mediante su propia fuerza vital.

¿Qué porcentaje de éxito tiene los tratamientos para el dolor y dejar de fumar que practica en su clínica?

Estoy muy satisfecho con los resultados tanto en el dolor, por supuesto con un diagnóstico preciso, como con el de dejar de fumar, con un compromiso por el consultante que quiere dejar de fumar y no de disminuir el número de cigarrillos/día.

El éxito en estos tratamientos es el de personalizar la estrategia a seguir en cada persona, eligiendo la técnica

“La forma más eficaz y eficiente de tratar las enfermedades crónicas es la Medicina Integrativa”

adecuada, incluso combinándolas si lo considero necesario.

Son tratamientos muy agradecidos, podríamos hablar por encima del 75% de éxito, ya que los utilizo de forma complementaria en otros tratamientos principales, con lo que aumento mucho la calidad de vida de los pacientes.

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

Lo importante es lograr un envejecimiento activo, mantener durante el mayor tiempo posible el protagonismo de la persona de edad, su autonomía, su autoestima, fomentar las relaciones, la interacción, vivir los años suplementarios de una forma productiva y gratificante. Lo deseable es envejecer en las mejores condiciones posibles, sin historia previa de enfermedades, sin factores de riesgo importantes, con un desgaste fisiológico mínimo, esto es envejecer con éxito.

Un buen envejecer se basa en haber adquirido la plenitud humana, donde la capacidad de comunicación, de afecto, de disfrute, de disposición activa y creativa, de autoestima, de sentido del humor, de mantener las relaciones sociales y por supuesto, de adaptación a la situación que presentan las nuevas condiciones, biológicas, emocionales y sociales.

Háblenos de su libro recientemente presentado: “Viviendo más y mejor”

Se estima que para el 2050 que uno de cada cuatro habitantes, será mayor de 65 años y el número de personas mayores de 80 años se habrá triplicado. Por primera vez en la historia de la humanidad, hay más personas mayores de 65 años que niños menores de cinco. Ante estos datos sentí la necesidad de aportar todo lo que nos enseña la Medicina Naturista, de una forma sencilla, que lo pudiera entender todas las personas, con letra grande, con

resúmenes para una lectura rápida y sinceramente por las opiniones recibidas, rápidamente fue necesaria una 2ª edición, lo hemos conseguido.

Hablamos de cuidar la alimentación, con una creciente evidencia científica, siguiendo una dieta sana y equilibrada, una dieta mediterránea, aunando prácticas de higienismo como el ayuno, muy efectivo para mantener una longevidad saludable. Asimismo, es recomendable practicar ejercicio y evitar el sedentarismo para prevenir diversas enfermedades. También es importante cumplir con siete horas de sueño por noche, para una vida saludable.

Establecer metas de vida, marcar metas y objetivos a lo largo de la vida, y alcanzarlos a través del esfuerzo y el trabajo diario, es una de las claves de la felicidad. No importa la edad que se tenga, siempre debemos fijarnos una nueva meta, un rumbo al cual dirigir los pasos, lo que en Japón se denomina Ikigai. Esto ayuda mucho para prolongar la vida.

¿Qué proyectos tiene a medio plazo?

Estoy participando, como Codirector en el Certificado en Medicina Integrativa y del Bienestar: Propuesta de la Medicina Tradicional Hipócratica, fruto de la colaboración entre la Universidad Católica de Valencia y la Asociación Española de Médicos Naturistas, con la finalidad de divulgar los conocimientos de la Medicina Integrativa entre nuestros compañeros médicos y los estudiantes de medicina de los últimos cursos.

Intento ser consecuente con lo que pienso y vivo, tener mi Ikigai, como dicen los japoneses, tener un sentido en la vida, compaginar mi consulta, con mi actividad de agricultor ecológico, de nueces y aceite, dos alimentos con grandes beneficios, sobre todo en el aparato cardiocirculatorio, principal causa de muerte, en estos momentos.