



"No sé si el coronavirus va a llevar a más gente a la medicina natural, pero sí espero que a un mundo más sereno y pacífico"

a doctora Isabel Giralt forma parte de muchas organizaciones, entre ellas es directora y fundadora de ENERGIMED, doctora especialista en acupuntura en la clínica Dexeus mujer y vicepresidenta de la Sociedad Española de Salud y Medicina Integrativa, Sesmi. Se define a sí misma como una persona "inquieta" a la que le gusta mucho "cambiar y tocar distintas teclas". Le preguntamos cómo hace para organizarse y su respuesta es clara: "Es cuestión de optimizar el tiempo, de ser muy concreto y muy ágil y rodearte de gente que tenga ganas de hacer lo mismo".

¿Por qué decidió dedicarse al mundo de la acupuntura?

Comenzó hace mucho tiempo, cuando estaba en el tercer año de la carrera de medicina (era una época muy utópica y un poco hippie, en el año 1978). Un grupo de estudiantes empezamos a ver que muchas de las patologías eran de causa desconocida y el tratamiento era sintomático, entonces tuvimos una especie de 'shock', porque pensábamos que la medicina llegaba a curar más cosas y qué sabía más sobre los procesos de la enfermedad.

Es cierto que ahora hemos avanzado mucho, pero ya entonces nos dimos cuenta de que había algunas preguntas que la



"A pesar de lo malo, creo que hay algunos pacientes a los que les ha servido esta crisis para hacer una introspección"

licenciatura de medicina no nos acaba de llenar como seres buscadores de la salud y del bienestar de las personas. Entonces nos unimos y buscamos a alguien que nos diera clases de acupuntura, de homeopatía y así empezó a surgir. Desde el tercer año de mi carrera estuve siempre muy ligada a la acupuntura.

¿Cuál es su mejor experiencia profesional y la peor?

No se encontrar experiencias 'peores'. A mí me ha gustado mucho ejercer la medicina desde el punto de vista de la medicina natural y de la acupuntura, porque es un método con el cual escuchas mucho al paciente y lo ves desde una esfera más global: hablas de sus sentimientos, de sus inquietudes, de su pasado emocional y al mismo tiempo también de sus dolencias más físicas. Les ayudas a comprender, a aliviar o a resolver sus problemas y también tu aprendes mucho de ellos.

Además, la medicina natural, sobre todo la acupuntura, no es una técnica que te pueda conllevar grandes problemas y en la que puedas cometer errores que no se puedan resolver. Es verdad que tienes que estar muy al tanto de escuchar al paciente y de ver que no haya una patología que necesite otro tipo de requerimiento sanitario urgente. Pero, en principio, toda mi experiencia ha sido positiva y si en algún momento ha habido alguna experiencia negativa o error, no ha sido grave y sobre todo me ha servido para mejorar.

¿Cómo está viviendo la crisis del coronavirus?

Lo vi venir un poco antes y, a primeros de marzo, empezamos a limpiar más la consulta tras cada paciente, porque yo consideré que China estaba muy cerca, más de lo que nos pensamos, el mundo se nos ha hecho pequeño. Empecé a avisar a los pacientes, intenté tonificar su energía de protección, les di consejos dietéticos y de higiene, suplementación con vitamina C y lactoferrina... Ha pasado una cosa muy interesante (durante esta crisis) y es que, aunque ha sido duro, creo que hay algunos pacientes a los que les ha servido para hacer una introspección,



les ha ayudado a parar y a ver que no puede ser que vayamos tan rápido y con tanto estrés por la vida, incluso a mí misma me ha ayudado en ese aspecto. Pensaba que iba a ver peor a algunos pacientes, por la enfermedad en sí, por el miedo, por la angustia de la pandemia y, sorprendentemente, a muchos los estoy viendo mejor.

¿Cree que cambiará o aumentará la demanda tras las crisis del coronavirus?

Yo creo que sí, porque las terapias naturales, la medicina integrativa y la acupuntura abogan por una medicina más global, complementaria con la medicina convencional, en la que se escuche más al paciente, que cuide la alimentación natural, la respiración más limpia, los pensamientos más limpios... Y el coronavirus nos ha ayudado a darnos cuenta de que no lo estábamos haciendo bien, que íbamos todos con un estrés muy grande, que no dormíamos bien, que estábamos muy agresivos... No sé si esto va a llevar a más gente a la medicina natural, pero sí a un mundo más pacífico, más reflexivo y menos acelerado o eso espero.

En China los médicos han compaginado la medicina convencional con la Medicina Tradicional China, ¿por qué en España no se contempla como opción?

En España tenemos un Gobierno que, en la pasada legislatura, hizo un plan contra las 'pseudoterapias' sin evaluar cada una de ellas, sin evaluar a fondo cuáles eran sus posibles indicaciones, ni su bibliografía, ni sus investigaciones positivas, y tampoco quién las debía hacer y qué efectos secun-

"Nosotros (varias asociaciones) hemos presentado en Europa una demanda contra el Estado español por su plan contra los 'pseudoterapias', porque creemos que vulnera algunas leyes europeas y españolas"

darios podrían tener. Entonces, de alguna manera, en España la administración está bastante cerrada a esto, a diferencia de otros países como China o Estados Unidos, en el que el Instituto Nacional de Salud tiene un área de medicina integrativa con una gran dotación presupuestaria.

En China se ha autorizado su uso porque tradicionalmente se ha utilizado, sobre todo la fitoterapia china, que es muy potente y se puede utilizar tanto para prevención como para mejorar los síntomas agudos del coronavirus. También se utiliza la acupuntura y yo creo que esto nos puede dar una oportunidad. Soy consciente de que se están haciendo algunos estudios en estos momentos con coronavirus, incluso en España, con técnicas de la medicina integrativa, de acupuntura y otras técnicas, y que esto nos tiene que dar una oportunidad para abrir, porque la ventaja que tienen estas

Las terapias naturales, la medicina integrativa y la acupuntura abogan por una medicina más global, complementaria con la medicina convencional, en la que se escuche más al paciente



terapias es que aportan sin aumentar los efectos secundarios y sin aumentar la iatrogenia, y pueden ayudar a que la medicina convencional funcione mejor.

Entonces, ¿sería beneficiosa una regulación de las terapias naturales en pro de esto que hablamos?

Nosotros (varias asociaciones) hemos presentado en Europa una demanda contra el Estado español por su plan contra los 'pseudoterapias', porque creemos que vulnera algunas leyes europeas e incluso las españolas, lo que demandamos es que se retire este plan y que se elabore una regulación clara, y para cada una de las terapias naturales no de todas a la vez, que se estudie bien cada una de ellas, qué indicaciones tienen, qué efectos secundarios y, sobre todo, quién las puede ejercer y qué grado académico tienen que tener los profesionales. Tanto Europa como el mundo van en esta dirección, porque necesitamos una medicina más cercana, en la que el paciente está en el centro del proceso y en la que tenga capacidad de decisión, que pueda aportar y, sobre todo, que lo entienda. Necesitamos estas terapias de forma urgente para mejorar el arsenal terapéutico que tenemos en medicina.

¿Qué aplicaciones tiene la acupuntura?

La acupuntura sirve para muchas patologías, especialmente del aspecto funcional y en el tratamiento del dolor. Se ha demostrado que es efectiva para para problemas de dolor crónico, especialmente osteomusculares y migrañosos, en las mujeres en problemas de fertilidad o sofocaciones (que son típicos las mujeres con menopausia), también problemas de dolor en la menstruación, etc...

"PETICIÓN PARA QUE LA UNIÓN EUROPEA PROTEJA LA LIBRE DECISIÓN DE LOS PACIENTES QUE DESEEN COMPLEMENTAR SUS TRATAMIENTOS CON LA MEDICINA INTEGRATIVA, ASÍ COMO LA DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS A EJERCERLA" HA SIDO INTERPUESTA POR LAS ASOCIACIONES:

SESMI, Sociedad Española de Salud y Medicina Integrativa, AESMI, Asociación Española de Médicos Integrativos, FESMEDI, Federación Española de Sanitarios por la Medicina Integrativa, SAME, Sociedad de Acupuntura Médica de España, AEMN, Asociación Española de Médicos Naturistas y ANH, Asamblea Nacional de Homeopatía.

CON ELLA, ESTAS ASOCIACIONES TIENEN COMO OBJETIVOS:

- Interpelar al Estado Español a cumplir la normativa europea respondiendo a las exigencias del Tratado de Funcionamiento de la Unión Europea y a las reivindicaciones legítimas de los ciudadanos, así como las de los profesionales sanitarios que ejercen la Medicina Integrativa en sus diferentes terapias dentro de un marco de seguridad y rigor.
- Responder a la creciente demanda de los pacientes en el ámbito de la Medicina Integrativa y Complementaria, por lo que cabe adecuar oferta y demanda partiendo de un doble principio de libertad: libertad de los pacientes para elegir la terapéutica que prefieran y libertad de los profesionales para ejercer su profesión.
- Unificar los criterios de aplicación y uso de la Medicina Integrativa y de sus terapias asociadas en el marco de la Unión Europea con criterios sanitarios de seguridad, evidencia, eficacia y buena praxis.

Además uno de los efectos importantes que tiene la acupuntura es que al aplicarla libera endorfinas en el sistema nervioso central, y esto quiere decir que cuando te haces acupuntura tienes una sensación de bienestar y un aminoramiento de los síntomas de inquietud y angustia. Además, tiene un efecto regulador de los órganos internos, en su mayor parte debido a la regulación del sistema autónomo, que es el sistema que regula estos órganos. Por ello la Acupuntura puede ser beneficiosa en problemas respiratorios, urológicos o digestivos.

En el caso que hemos hablado de la fertilidad, si ponemos puntos de acupuntura relacionados con el área ginecológica, sólo por el hecho de insertar una aguja cercana a esta área, el tejido recibe más sangre y por tanto está más oxigenado, mejorando la producción de ovocitos y promocionando el crecimiento del endometrio. Y todo ello conlleva que el embrión tenga más posibilidades de éxito al ser implantado.

Entonces, la acupuntura también puede ser útil para paliar los efectos del confinamiento (ansiedad, estrés, insomnio...)

Claro, claro. Porque cuando tú estás muy encerrado en una caja, estás preocupado, tienes miedo de enfermar o estás sufriendo por tus familiares... Esto crea una tensión interna muy grande y la acupuntura tiene la gran virtud de conseguir que el cuerpo se relaje mediante la liberación de sustancias que tendrían un efecto contrario al cortisol liberado por el estrés. Desde los años 80 se conoce que la acupuntura libera endorfinas y otras sustancias en el Sistema Nervioso Central que dan una sensación agradable de placer y de relajación. Además, por resonancia magnética funcional, se ha demostrado que esta terapia relaja partes muy internas del cerebro, áreas del sistema límbico, se trata de una relajación intensa, que no obstante no merma las condiciones cognitivas, es decir, estás relajado pero aun así puedes tener mayor concentración, mayor orientación e incluso mayor memoria. Puedes pensar más claramente, porque tu cuerpo y tu mente también están relajados.