

El Dr. Rafael Torres y la Medicina integrativa: Holística y humanización al servicio de la salud

[Multimedia](#)

Muchas veces, los problemas de salud que sufren las personas están relacionados con hábitos de vida o con problemas y consumos que acaban llevando a un debilitamiento del sistema inmunológico. Uno de los casos que se viene viendo en aumento en este sentido con el paso del tiempo es el del estrés y el poderoso impacto que este tiene para generar desórdenes en el equilibrio de las funciones del organismo. Para dar una respuesta, aparece el enfoque de la medicina integrativa

El Dr. Rafael Torres cuenta todo al respecto.

La medicina integrativa de acuerdo al Dr. Rafael Torres

El Dr. Rafael Torres es un profesional acreditado por el Colegio Oficial de Médicos de Valencia. Durante más de 35 años, se ha dedicado al estudio y la práctica de la medicina integrativa, a la vez que ha sido autor de diversas publicaciones, entre las que se incluye el libro "Vive Sano, Vive Bien. El Top 10 de la Salud".

En este sentido, el Dr. Rafael Torres define a la medicina integrativa como una medicina funcional o integral que busca integrar los tratamientos de la medicina tradicional a los ofrecidos por la medicina natural u holística. Ello, con el fin de brindar un abordaje completo a las distintas enfermedades o problemas de salud de las personas.

Según explica el profesional, a través de este enfoque medicinal se puede lograr un importante aumento en el bienestar y en la calidad de vida de las personas gracias, principalmente, al equilibrio de los diferentes aspectos que afectan al individuo. Es decir, gracias a la búsqueda del equilibrio en los campos físico, mental y emocional de los seres humanos. Esto da cuenta de un enfoque completamente diferente al de la medicina tradicional que se enfoca directamente en el campo físico, ya que la medicina integral, sin descuidar este campo, busca que el paciente pueda mejorar también en sus otros estados, comprendiendo la influencia que la salud emocional, social y mental tienen sobre la salud física y viceversa.

El enfoque de la medicina integral

De acuerdo con el Dr. Rafael Torres, en la medicina integral, lo que se hace es tomar al paciente como persona, humanizando su atención, escuchando sus necesidades y problemas y comprendiendo sus condiciones particulares. Es en función de esta información que se pueden combinar terapias complementarias con terapias de la medicina convencional, apostando no sólo a curar o aliviar

enfermedades y evitar los efectos colaterales de algunos tratamientos, sino también buscando una mejora integral de la salud y la calidad de vida de la persona en sus diversos ámbitos.

En otros términos, una de las principales diferencias entre la medicina integral y la medicina convencional tiene que ver con que, en la primera, se busca mirar al paciente en su totalidad, desde su calidad de vida hasta su forma de pensar y su forma de relacionarse con el entorno. Ello, tratando de hacer una interpretación compleja de sus necesidades y de sus posibilidades.

Según explica el Dr. Rafael Torres, es, entonces, una modalidad de la medicina que surge como una respuesta alternativa a diversos factores tales como la dificultad de la medicina convencional para brindar solución a determinados problemas de salud, el aumento en la expectativa de vida y la creciente información relacionada a los efectos adversos peligrosos de determinadas terapias.

Por eso, hoy en día, sostiene el Dr. Rafael Torres que la medicina integral se puede aplicar en una gran diversidad de casos. Desde casos de dolor muscular crónico, asma, diabetes y fibromialgia hasta dolor articular, colon irritable, cialgias, esclerosis múltiple, entre otras cosas. Pero, además, se viene aplicando cada vez más en casos de trastornos de ansiedad, adicción, depresión, insomnio, entre otros.
