

La sinergia en medicina alternativa: entre el bienestar complementario y la necesidad de evidencia científica

Noticias 24hs | 09-05-2026 | 19:19



Sinergia

La llamada sinergia en medicina alternativa hace referencia al uso combinado de distintas terapias no convencionales o complementarias con el objetivo de mejorar el bienestar general de una persona. Bajo este concepto se incluyen prácticas como la acupuntura, la fitoterapia, la meditación, el yoga, los masajes terapéuticos, la aromaterapia, la nutrición personalizada o determinadas técnicas de relajación.

En los últimos años, este enfoque ha ganado presencia en el debate sanitario, especialmente bajo el término de medicina integrativa, que busca combinar la medicina convencional con prácticas complementarias que puedan aportar beneficios al paciente. Este modelo incorpora algunas prácticas complementarias a la atención médica habitual cuando han demostrado seguridad y utilidad.

La clave, según los especialistas, está en diferenciar entre complementar y sustituir. Una terapia complementaria puede utilizarse junto al tratamiento médico pautado, siempre con conocimiento del profesional sanitario. En cambio, una terapia alternativa se convierte en un riesgo cuando reemplaza tratamientos con eficacia demostrada, retrasa diagnósticos o genera falsas expectativas en enfermedades graves.

La medicina tradicional y complementaria forma parte de la atención sanitaria en muchos países, pero los expertos insisten en la necesidad de más investigación, regulación y evidencia científica para garantizar su seguridad, calidad y eficacia. La falta de estudios sólidos en algunos ámbitos limita la capacidad de establecer una base científica clara sobre determinadas prácticas.

Entre las terapias que suelen integrarse con mayor frecuencia se encuentran las técnicas de relajación, la meditación, el yoga, la musicoterapia, el masaje o la acupuntura. En determinados

contextos, estas herramientas pueden ayudar a mejorar la gestión del estrés, el descanso, el dolor o la calidad de vida.

Sin embargo, no todas las terapias tienen el mismo nivel de evidencia ni el mismo perfil de seguridad. Los suplementos herbales, por ejemplo, pueden interactuar con medicamentos, alterar tratamientos o producir efectos adversos. Por ello, no debe asumirse que algo es seguro solo porque sea "natural".

La sinergia en medicina alternativa, por tanto, solo puede entenderse de forma responsable si se basa en tres pilares: información rigurosa, supervisión profesional y respeto al tratamiento médico convencional. Los expertos recomiendan comunicar siempre al médico cualquier terapia, suplemento o producto natural que se esté utilizando, especialmente en pacientes con enfermedades crónicas, cáncer, embarazo, tratamientos anticoagulantes o medicación compleja.

El interés social por estas prácticas responde también a una demanda creciente de una atención más humana, personalizada y centrada en la persona. La medicina integrativa plantea precisamente esa visión global, teniendo en cuenta no solo la enfermedad, sino también el bienestar físico, emocional y mental del paciente. Aun así, este enfoque debe apoyarse en criterios científicos, profesionales acreditados y una vigilancia estricta frente a pseudoterapias o promesas sin fundamento.

La sinergia en medicina alternativa puede tener un papel como complemento de la atención sanitaria, especialmente en el ámbito del bienestar y la calidad de vida. Pero su utilización debe hacerse con prudencia, evidencia y acompañamiento médico. La salud no puede quedar en manos de la improvisación ni de tratamientos que sustituyan a la medicina convencional cuando esta es necesaria.

Autor: Redacción