

**AR** SALUD

# Los 'best sellers' de la homeopatía

Algunos se venden mejor que las aspirinas. No provocan efectos secundarios, son naturales y compatibles con otros fármacos. A pesar de sus numerosos detractores, cada vez son más las personas que toman a diario estos preparados como preventivos, siempre asesorados por un especialista. Dos de cada tres pediatras ya los recetan. ¿Y tú? ¿Qué opinas?

Texto: GEMMA CARDONA



**B**elladona, arsénico, nitrato de plata, veneno de abeja... En principio parecen sustancias tóxicas para la salud pero forman parte del arsenal de las materias primas habituales en homeopatía. Existen cerca de 2.000 elementos procedentes del mundo vegetal, animal y mineral que, tras un controlado proceso de elaboración, se convierten en el remedio para muchas dolencias. “La diferencia entre el veneno o la acción tóxica de la sustancia originaria y el medicamento está en la dosis. La homeopatía se realiza a partir de dosis tan pequeñas que es prácticamente imposible que produzcan daño a la salud”, explica Gualberto Díaz, director médico de Laboratorios Boirón.

Algunos expertos cuestionan su eficacia y sugieren que se debe al efecto placebo pero, en España, casi 6.000 médicos la prescriben habitual u ocasionalmente y un 15% de la población la ha utilizado según Boirón, empresa líder en su fabricación.

De hecho, la Organización Mundial de la Salud apoya el uso de las medicinas tradicionales si demuestran su utilidad y representan un riesgo mínimo. En Alemania, Reino Unido y Francia esta técnica se practica incluso dentro de la sanidad pública.

¿Os suena el concepto de medicina biorreguladora? Representa un puente entre la homeopatía y la medicina convencional. Así, partiendo de las experiencias de la homeopatía clásica e incorporando a la misma los avances de las ciencias médicas, ésta ha introducido medicamentos de nuevo desarrollo, avalados por numerosos estudios clínico que ofrecen soluciones terapéuticas eficaces y seguras.

Se basa en regular los procesos de autodefensa del organismo frente a las diferentes sustancias causantes de la enfermedad. Sus remedios están compuestos de principios activos naturales y, a diferencia de los medicamentos ‘químicos’, modulan las respuestas biológicas del organismo sin suprimirlas, lo que les otorga su alta tolerabilidad y la ausencia de efectos secundarios.

#### Fortalecer nuestras defensas

“Los medicamentos biorreguladores cuentan con la misma seguridad que los homeopáticos pero sus dosis y su evidencia científica son mayores”, destaca Jesús Agudo, presidente de la Asociación para el Estudio de la Medicina Biorreguladora y profesor de la Universidad Autónoma de Madrid.

Su eficacia se mide en el sistema inmunológico. Al fortalecerlo, logra mayores ratios de salud.

[www.ar-revista.com](http://www.ar-revista.com)

**15%**  
**DE LOS ESPAÑOLES HA RECURRIDO A LA HOMEOPATÍA AL MENOS UNA VEZ. UN 25% ESTARÍA DISPUESTO A PROBARLA PARA TRATAR ALGUNA DOLENCIA**



## Fondo de armario

A pesar de que cada vez son más los usuarios que hablan de la efectividad de la homeopatía, no olvides consultar primero su uso con un médico.

### ALERGIAS

Polens (13 €): se toma una vez a la semana como preventivo y, en periodo de alergias, media dosis a la semana. Poumon Instaminum (5 €): como complemento de otros tratamientos. Aufalia (13 €): descongiona la irritación ocular. Es un colirio que puede administrarse 3 o 4 veces al día.

### DEFENSAS

Oscilococcinum (13 €): aumenta las defensas. Se recomienda una dosis por semana como preventivo y tres dosis al día como curativo.

### RESFRIADOS

Omeobox (5 €): mejora la afonía y dolores de garganta. Para un enfermo agudo se recomienda tomarlo cada hora. Si es crónico, cada 6 u 8 horas. Stodal (6 €): alivia la tos. Se consume en jarabe o en glóbulos.

Se recomienda tomarlo cada 6 u 8 horas.

### GRIPE

Paragrip (6 €): son pastillas que se toman cada 6 u 8 horas. Aconitum de omeosor (13 €): una dosis al día para un estado agudo.

### ANTIESTRÉS

Sedatif (7 €): es un tranquilizante. La dosis aconsejable es tomarlo tres veces al día. Son comprimidos para chupar.

### INFLAMACIONES

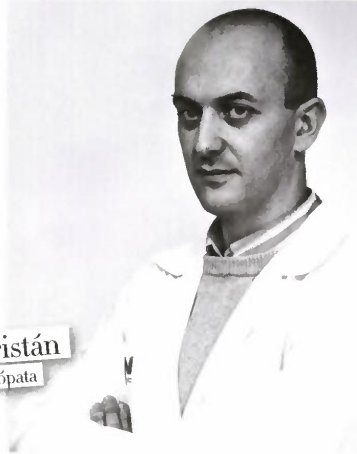
Traumeel (16 € / 100 g): cura la inflamación cutánea. Existe en comprimidos y pomada. Arnica (5 €): no es un compuesto, pero se recomienda frecuentemente.

### MAREOS

Coculine (6 €): si quieres prevenirlos, es aconsejable tomar dos comprimidos la noche anterior al viaje y otros dos al iniciarlo.



**AR SALUD**



**Alberto Sacristán**  
Médico y homeópata

*“El rechazo viene causado por el desconocimiento”*

El doctor Alberto Sacristán es médico de Atención Primaria en un centro de salud de Madrid y tiene, además, una consulta privada de homeopatía y acupuntura.

**Cada vez se usa más la homeopatía como medicina preventiva, ¿están cambiando de mentalidad los médicos?**

La homeopatía y la medicina biorreguladora se usan para prevenir, pero también son muy útiles en el tratamiento de enfermedades. Se pueden tratar por ejemplo las tendinitis calcificantes de hombro, haciendo desaparecer la calcificación y el dolor.

**Los médicos recurren a ella cada vez más.**

Hay sectores de la población que demandan otro tipo de tratamiento más natural y menos agresivo. Ante este aumento de la demanda, vamos ampliando nuestros conocimientos para tener más posibilidades. Antes había mayor desconocimiento y de ahí venía el rechazo.

**¿Por qué es tan importante en la homeopatía el trato con el médico?**

Nosotros no tratamos la enfermedad, sino al paciente. Dos personas con la misma dolencia probablemente necesiten un tratamiento distinto.

**¿Qué hay de los niños?**

Reaccionan frente a este tipo de medicamentos mucho mejor que los adultos. Son personas que no están 'intoxicadas' de lo que comemos, lo que respiramos, las ondas electromagnéticas, los antibióticos... Su organismo tiene una gran capacidad de reacción a estímulos pequeños.

**¿En qué casos concretos hay mejores resultados?**

En los problemas funcionales, que son aquellos en los que no se encuentra una causa que justifique los síntomas del paciente.

**¿Cuáles son los medicamentos homeopáticos más vendidos?**

Oscilococcinum, para prevenir estados gripales y catarrales, y Traumeel, para tratar la inflamación.

Los tratamientos biorreguladores están registrados como medicamentos y, por tanto, se venden en farmacias. La Sociedad Catalana de Medicina Familiar ha elaborado una guía en la que recomienda este tipo de tratamientos para 30 patologías diferentes como síndromes gripales, afecciones respiratorias, fibromialgia, fatiga crónica...

“Cada vez más personas confían en la homeopatía. Primero, porque su fabricación reduce los efectos secundarios al mínimo, y segundo, porque no interactúa con otros medicamentos. Además, es segura para embarazadas, niños y ancianos”, explica Díaz. Se recomienda, por ejemplo, para tratar y prevenir los resfriados y la otitis, para paliar algunas dolencias infecciosas como la varicela o el sarampión, o para aliviar los trastornos premenstruales.

Julio Zarco, presidente de la Semergen (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria), añade que “trata al paciente de forma holística, es decir, como un todo, algo muy parecido a lo que hacemos en atención primaria, donde deseamos establecer un vínculo psicológico con el paciente en vez de especializarnos en el órgano que provoca la enfermedad. Eso ayuda a la mejoría”.

La homeopatía también tiene sus limitaciones, ya que necesita una mínima capacidad de reacción del organismo y los tratamientos no son muy económicos. Además, algunas enfermedades como las oncológicas, la diabetes o un postoperatorio, no deben tratarse únicamente con medicamentos homeopáticos, pero éstos pueden servir como complemento.

**Médicos y homeópatas**

En España, el modo habitual de recibir un diagnóstico y tratamiento es acudir a un especialista privado. Según recuerda Valentín Romero Bonilla, doctor en Medicina por la Universidad de Sevilla, “antes de ponerse en manos de un homeópata hay que asegurarse de que el doctor cuente con el título de licenciado en Medicina y Cirugía y un curso de especialización, normalmente un máster avalado por una universidad. Mal utilizada, la homeopatía podría agravar la enfermedad”.

Se calcula que en nuestro país la practican casi 6.000 profesionales, pero no todos forman parte de la clase médica oficial. Acude a las diferentes asociaciones y federaciones que, a lo largo del territorio nacional, ofrecen información sobre los especialistas que pueden encontrarse más cerca de tu domicilio. Puedes consultar en las siguientes direcciones de Internet: [www.femh.org](http://www.femh.org) y [www.semh.org](http://www.semh.org)



FOTOS: JOAQUÍN CALLE/ THINKSTOCK/ D.R.