



# Terapias naturales tras la práctica quirúrgica

Una revisión sistemática establece que ciertos tratamientos de diferentes disciplinas de las Terapias Naturales pueden ser útiles en los cuidados postoperatorios, vamos a describir brevemente los hallazgos.

El uso de Acupuntura y Acupresión contra el deterioro de la función gastrointestinal después de la cirugía puede mejorar la motilidad y reducir el tiempo hasta el primer flato, así como una defecación más temprana después de la cirugía. También se ha informado que existe un efecto beneficioso en el tratamiento de las náuseas y los vómitos postoperatorios.

Aunque la Acupuntura es por excelencia la disciplina más estudiada con respecto a la mejora del dolor en pacientes que lo sufren, en este caso también se ha concluido una menor percepción del dolor en dichos pacientes, así como una menor demanda de analgésicos. También se ha comprobado que la musicoterapia y la aromaterapia influyen positivamente en la reducción del dolor.

En ciertas ocasiones, tras una operación, nos podemos encontrar con que la recuperación es lenta, sobre todo dependiendo de la clase de intervención a la que se haya sometido la persona, lo que le lleva a un estado de estrés y, como consecuencia, con alteraciones del sueño. Un estudio relacionado con el estrés sugirió que la valeriana era efectiva para ayudar a controlar el nivel de ansiedad en las personas que se iban



123rf Limited©

a someter a una operación de muelas del juicio.

La atención plena, ya estudiada anteriormente con éxito en pacientes oncológicos, también ha demostrado ser beneficiosa para una buena recuperación postoperatoria, haciendo consciente al paciente de la importancia de ser una "parte activa" del proceso de recuperación. A través de la voluntad de movilizarse y de una vuelta temprana a la ingesta normal de alimentos, se logra que el interesado pueda contribuir activamente en la mejora de su estado de salud.

## Riesgos de dichos tratamientos

Ninguna de las investigaciones documentó efectos secundarios graves de los métodos utilizados. La se-

guridad de la acupuntura en la atención médica de rutina se ha estudiado en Alemania en más de 300 000 pacientes, y solo el 0,8% de los pacientes experimentan efectos secundarios que requieren tratamiento.

Sin embargo, bien es cierto que las preparaciones a base de hierbas pueden representar un peligro debido a que en muchas ocasiones los pacientes toman los preparados sin consultar a un profesional, por lo que para mayor seguridad los preparados fitoterapéuticos deben de suspenderse antes de cualquier intervención quirúrgica.

## Conclusiones

Técnicas como la acupuntura y la acupresión reducen la ansiedad teniendo un gran efecto positivo sobre

## Dentro de los problemas que un paciente puede encontrar en el postoperatorio tenemos:

- Alteraciones gastrointestinales.
- Náuseas, vómitos.
- Dolor.
- Alteración del sueño.
- Recuperación postoperatoria retrasada.

## Para ello vamos a evaluar diferentes propuestas como:

- Acupuntura.
- Acupresión.
- Fitoterapia.
- Musicoterapia.
- Atención plena.

el dolor, las náuseas, vómitos y disfunciones gastrointestinales. También encontramos en la musicoterapia reducción de ansiedad, estrés y dolor en pacientes intervenidos, aumentando la rapidez de recuperación postoperatoria. Se incluyen en los programas quirúrgicos técnicas de atención plena lo que lleva al paciente a una mejor y más temprana recuperación tras la operación.

Una vez más se confirma la seguridad de la mayoría de las disciplinas de las Terapias Naturales, en este caso particular, en los pacientes recién operados. ■

**Nota:** Fuentes del estudio: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6369237/>



**AENOR**

GESTIÓN  
DE LA CALIDAD

ISO 9001:2015

ER-0027/2021



## Subvenciones para socios:

Abonamos  
**el 15% de tu formación**  
en Terapias Naturales.

**Cofenat**  
Somos Profesionales. Somos COFENAT

913 142 458 - [cofenat.es](http://cofenat.es)