

CLASSIFICACIÓ TERÀPIES NATURALS

La classificació actual ,segons la White House Commission on Complementary and Alternative Medicine Policy , el National Center for Complementary and Alternative Medicine dels EEUU d'Amèrica i del Centro Nacional para la Medicina Complementaria y Alternativa , són:

- 1- Sistemes integral o complets : Homeopatia, medicina naturista, naturopatia, medicina tradicional xinesa ,acupuntura i ayurveda.
- 2- Pràctiques biològiques: Fitoteràpia , teràpia nutricional, tractaments amb suplementos nutricionals i vitamines.
- 3- Pràctiques de manipulació i basades amb el cos: Osteopatia, quiropràxia ,quiromassatge , drenatge limfàtic, reflexologia , shiatsu , sotai i aromateràpia.
- 4- Tècniques de la ment i el cos: loga, meditació, kinesiologia , tai-chi, hipnoteràpia , sofronització , musicoteràpia , artteràpia , cromoteràpia i altres.
- 5- Tècniques amb base energètica: Qi-Gong o Chi-kung , reiki, teràpia floral, teràpia biomagnètica o amb camps magnètics .

EVIDÈNCIA CIENTÍFICA DE LES TERÀPIES NATURALS

Segons la Guia de Bones Pràctiques Basada en l'Evidència ,editada pel Consell de Col·legis d'Infermeres i Infermers de Catalunya el 2014 , hi ha Teràpies Naturals amb evidència científica. I aquestes milloren la qualitat de vida i el benestar de les persones.

En cataloguen 13 teràpies amb la seva evidència corresponent :

TERÀPIA NATURAL	INDICACIONS	NIVELL D'EVIDÈNCIA
Relaxació	La relaxació muscular progressiva produeix una disminució en la resposta nociceptiva.	Ib
	Ajuda a disminuir la freqüència de la cefalea tensional , la discapacitat que produeix i la intensitat.	Ib
	Ajuda al control de la tensió arterial i disminueix l'ansietat en pacients sotmesos a procediments electrofisiològics invasius	IIb

	La relaxació i les tècniques de relaxació ajuden en el control de la tensió arterial i disminueixen l'ansietat en pacients sotmesos a angiografia coronària.	Ila
	La visualització guiada disminueix la percepció del dolor , l'estrès i millora la cicatrització de les ferides relacionades amb procediments invasius.	Ib
	La meditació millora els símptomes depressius i l'estrès en pacients crònics.	III
Qi-Kung	Augmenta la qualitat de vida	III
	Disminueix el nivell d'estrès en els professionals sanitaris	Ib
	Disminueix el dolor i millora la funcionalitat dels genoll amb pacients amb artritis reumatoide.	Ib
Tai-chi	Millora la qualitat del son en població sana	Ib
	Disminueix el dolor , augmenta la qualitat de vida i la funcionalitat de les persones amb problemes osteoarticulars.	Ib
	Millora la qualitat de vida i disminueix el grau d'estrès degut a les caigudes dels pacients grans.	Ib
	Pot prevenir la pèrdua de massa òssia en pacients sotmesos a quimioteràpia per càncer de mama.	Ib
loga	Disminueix la psicopatologia , augmenta la funcionalitat ocupacional i social , i la qualitat de vida de persones amb esquizofrènia moderada.	Ib
	Es beneficiós per disminuir trastorns de conducta alimentària ,ansietat i depressió.	Ib
	Disminueix la hipercifosis en adults grans	Ib
	Incrementa la qualitat de vida i la capacitat pulmonar , així com també disminueix la broncoconstricció causada per l'exercici i la freqüència d'ús de medicació de rescat.	Ib

	La pràctica del ioga disminueix el IMC , el greix corporal , greixos en sang , colesterol ,i els triglicèrids en pacients amb malalties arterials coronàries .	Ib
	Millora la qualitat de vida i el cansament de les dones supervivents de càncer de mama que presenten obesitat o sobrepès.	Ib
	Disminueix la freqüència e intensitat de les sufocacions , dolor articular , cansament , alteracions del son , nàusees i vòmits deguts a la quimioteràpia , així com l'ansietat generada per la pròpia malaltia en dones amb càncer de mama.	Ib
Acupuntura i Xiatsu	El xiatsu millora la qualitat del son i augmenta la qualitat de vida de les persones que el practiquen habitualment.	Ia
	L'acupuntura millora els símptomes de la dismenorrea com el dolor.	Ib
	L'acupuntura millora els símptomes de la quimioteràpia com nàusees i vòmits.	Ia
	L'acupuntura pot ajudar a millorar els símptomes d'estrès i ansietat de dones amb la menopausa i de nens a qui es realitza una endoscòpia digestiva.	Ib
	L'acupuntura millora la qualitat el son en gent gran.	Ib
	L'acupuntura disminueix l'agitació en pacients amb demència.	Ib
Reflexologia Podal	Ajuda a disminuir el dolor del membre fantasma dels pacients amputats EEII	III
	Millora la qualitat de vida i el maneig dels símptomes com el dolor i l'ansietat en pacients oncològics.	Ia
	Disminueix els símptomes urinaris dels pacients afectats d'esclerosi múltiple.	Ia

	Es una intervenció infermera eficaç per disminuir el cansament i millorar el patró del son i problemes d'insomni en els postpart	Ib
	Es un tractament coadjuvant eficaç per la constipació idiopàtica infantil.	Ib
	Produeix un increment de la modulació vagal i un disminució de la modulació simpàtica i de la pressió arterial diastòlica.	III
Tacte terapèutic i Reiki	Sembla tenir efectes positius a nivell fisiològic i millora la qualitat de vida.	IV
	Millora els símptomes com depressió , ansietat i dolor amb els pacients oncològics.	Ib
	Pot millorar el nivell cognitiu i disminuir el nivell d'ansietat de la gent gran.	Ia
	Pot millorar el nivell d'ansietat i depressió de la població sana.	Ia
Fitoteràpia	La fitoteràpia (Valeriana) millora el son i la fatiga dels pacients oncològics	Ib
	La fitoteràpia (flavonoides) disminueix les recaigudes dels pacients amb càncer colorectal als 4 anys	Ila
	La fitoteràpia es efectiva per disminuir el factors de risc cardío-vascular com HTA, dislipèmia , obesitat o diabetis.	Ib
	Millora els símptomes de la hepatitis aguda amb fitoteràpia (sylmarin)	Ib
	La fitoteràpia (Nigella sativa) es efectiva en el tractament del Helicobacter pílori	Ila
	Millora els trastorns del tracte urinari	Ila
Flors de Bach	Sembla que disminueix l'estrès i l'ansietat , així com redueix els fàrmacs utilitzats durant l'embaràs.	Ia
Musicoteràpia	Augmenta les variables cognitives i de memòria en pacients amb diagnòstic d'Alzheimer.	IIb
	Millora el grau de depressió en pacients amb antecedents d'infart cerebral.	Ib

	Millora el grau de depressió i la qualitat de vida en pacients geriàtrics.	Ia
	Augmenta l'adherència al tractament amb CPAP , en pacients que presenten apnea del son.	Ib
	Disminueix les necessitats de sedació en pacients sotmesos a una colonoscòpia.	Ia
	Disminueix les necessitats d'analgèsia en perfusió continua post cesària.	Ib
Aromateràpia	Disminueix la freqüència i intensitat dels còlics en recent nascuts.	IIb
	Fomenta el benestar dels bebès després del bany.	Ib
	Disminueix el grau d'estrès en els treballadors sanitaris.	IIb
	Disminueix la intensitat del dolor premenstrual amb dones en dismenorrea.	Ib
	Millora el restrenyiment , la qualitat de vida i els nivells de prolactina i cortisol en els pacients oncològics.	Ib
	Redueix els símptomes cognitius i l'agitació dels pacients amb demència.	Ia
	Millora el nivell e concentració i la memòria en estudiants universitaris.	Ib
	Millora les variables hemodinàmiques , els nivells de cortisol i el nivell d'exsudat seborreic.	Ib