

La contribución de la Medicina Antroposófica para el Autocuidado: Una exploración de los conceptos de evidencia y perspectivas del paciente

The Contribution of Anthroposophic Medicine to Self-Management: An Exploration of Concepts, Evidence, and Patient Perspectives

Erik W. Baarsa^{a-c}

Evi B. Kostera^a

John Verhoefa^a

^a University of Applied Sciences Leiden, Leiden, The Netherlands;

^b Louis Bolk Institute, Driebergen, The Netherlands;

^c ESCAMP – European Scientific Cooperative on Anthroposophic Medicinal Products, Freiburg, Germany

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28803238>

Abstract

Keywords

Anthroposophic medicine · Self-management · Patient experiences · Patient perspectives

Summary Background:

In Western healthcare policies, promotion of self-management of patients is an important topic. Currently, there is also a worldwide interest in the integration of complementary and alternative medicine (CAM) and conventional medicine into integrative medicine. This article explores the contribution of anthroposophic medicine (AM) to the promotion of self-management of patients. Material and Methods: The scientific literature on concepts of, evidence on and experiences of patients with AM was explored. Results: The AM approach contributes to: [1] a patient-centered,

collaborative promotion of patient self-management by means of application of basic values (equivalence, servitude, and presence of mind) and specific methods; [2] a better coping with health-related issues by providing a spiritual worldview that serves as a coping strategy; by treating patients in such a way that they (further) develop selfregulating functioning, both on the physiological and the psychosocial level, thus enabling the self-management of disease-related symptoms; and by treating with (nonverbal) therapies that improve emotion-focused coping skills; and [3] a better self-monitoring of: one's own activity during treatment and in dealing with treatment and health-related issues, and the physiological and/or psychological responses to these (self-reflection) activities. Conclusion: AM provides specific contributions to promoting self-management of patients.

Resumen

Palabras clave

Medicina antroposófica, Autocuidado, Experiencias de los enfermos, Expectativas del paciente.

Antecedentes

El tema del autocuidado de la salud por parte del paciente se ha convertido en un aspecto importante de las políticas sanitarias en los países occidentales. Actualmente existe un interés creciente a nivel mundial en la integración de la medicina complementaria y alternativa.

El presente artículo explora la contribución de la medicina antroposófica en la promoción de la autogestión de la salud propia por parte de los pacientes.

Materiales y métodos

Para el presente trabajo se ha revisado la literatura científica sobre medicina antroposófica basándose en los conceptos, las evidencias empíricas y en las experiencias de los pacientes.

Resultados

El enfoque particular de la medicina antroposófica aporta:

1. Una colaboración y promoción orientada al paciente y un autocuidado basado en los valores de equidad, actitud servicial y presencia espiritual.
2. Una mejor capacidad para superar los problemas de salud por el hecho de poseer una cosmovisión espiritual que permite una estrategia de resolución al poner en marcha la capacidad autorreguladora del individuo en los planos psicológicos y

psicosociales. Esto posibilita por una parte, el automanejo de los síntomas y molestias de las enfermedades y, por otra, mediante procesos terapéuticos no verbales, mejorar la capacidad de superación enfocado a todo el ámbito emocional.

3. Mejorar la auto observación, tanto de las actividades propias durante la terapia, como de todo el proceso con preguntas sobre la terapia y sobre la salud. Además, permite auto reflexionar y valorar las reacciones psicológicas y fisiológicas que se hayan producido durante la terapia.

Conclusión final

La medicina antroposófica ofrece aportaciones concretas para el desarrollo del autocuidado por parte del paciente.

©2017 S. Karger GmbH, Freiburg

Introducción

En muchos países occidentales el autocuidado y la autogestión de enfermos crónicos se ha convertido en un aspecto importante en el campo de la política sanitaria.

El **autocuidado** se **define**, en líneas generales, como

1. La capacidad individual de manejarse con los síntomas, tratamientos y las consecuencias físicas y sociales de una enfermedad crónica, y de llevar a cabo los ajustes necesarios en el estilo de vida para ello.
2. La capacidad de aprender a convertirse en el gestor personal del estado de salud propio y, como consecuencia de ello, poder encontrar respuestas que mejoren el estado de salud desde un punto de vista emocional y de hábitos de vida.[1]

La promoción del autocuidado implica un enfoque centrado en el paciente, un abordaje colaborativo para mejorar el automanejo de la

salud del paciente y sus destrezas, favoreciendo la autoeducación y el empoderamiento de los pacientes para buscar soluciones con el fin de retomar el control de sus propias vidas [2,3]

Actualmente existe también un interés en todo el mundo en integrar los diferentes tipos de medicinas complementarias y alternativas, por una parte con la medicina convencional y, por otra, con la medicina Integrativa. Por ejemplo, en los Estados Unidos el Consortium of Academic Health Center for Integrative Medicine llamado ahora la Asociación Académica para la Medicina y Salud Integrativa (Consortium for Integrative Medicine & Health) fue creado en el año 2000. Desde entonces, en Norteamérica, el número de universidades que se han hecho miembros de dicha asociación ha pasado de 11 a 63. Esto pone de manifiesto el creciente interés en la medicina alternativa y complementaria con fundamentos en diferentes sistemas médicos tradicionales dentro del mundo académico.[4]

En 2014 la Organización Mundial de la salud (OMS, cuyas siglas en inglés son WHO) desarrolló y promocionó la llamada WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023. La creación de dicha estrategia demuestra que, a lo largo y ancho de todo el mundo, se emplea la medicina alternativa y complementaria y que, por tanto, debería tenderse hacia una medicina Integrativa. [5].

La medicina Integrativa se fundamenta en 4 pilares:

1. Una relación horizontal entre el terapeuta/médico, el (Coach) con el paciente (co-productor)
2. Un papel activo por parte del paciente en la prevención (mediante su estilo de vida), en la obtención de su bienestar y en los procesos sanadores y curativos.
3. El empleo de terapias convencionales y complementarias basadas en la evidencia, y que sean seguras y efectivas.
4. Una de estas medicinas Integrativa es la Medicina antroposófica.

Las bases de la medicina antroposófica fueron puestas por el doctor en filosofía Rudolf Steiner y la médico Ita Wegman [7]. Ambos cooperaron para integrar los conocimientos de la medicina y ciencia convencionales con los conocimientos de la ciencia espiritual (Antroposofía) para fundamentar el concepto y la práctica de la medicina antroposófica.

La medicina antroposófica comenzó en Europa Central, en la actualidad se practica en la mayoría del continente europeo y en más de 80 países a lo largo de todo el mundo.

Los datos en Europa en el año 2012 son los siguientes:

La medicina antroposófica se practica por 2700 médicos titulados con una formación completa en medicina antroposófica en 22 países miembros de la Unión Europea además de en Noruega y Suiza.

Por otro lado se estima, basándose en diferentes datos, que unos 15.000 médicos con diferentes niveles de formación han prescrito tratamientos de medicina antroposófica.

La medicina antroposófica se ofrece en 24 hospitales de cinco países de la Unión Europea, además de en Suiza. Catorce de estos hospitales cuentan con servicios de urgencias y emergencia y dos de ellos son hospitales universitarios. La medicina antroposófica se prescribe en más de 120 centros terapéuticos que cuentan con, al menos, un médico y un terapeuta con esta orientación en 14 países miembros de la Unión Europea, Noruega y Suiza.

Las terapias Antroposóficas clásicas son ejercidas por más de 7.000 profesionales que emplean diferentes tipos de tratamientos clásicos, además de enfermeras en 25 estados miembros de la Unión Europea, Noruega y Suiza.

Además la medicina antroposófica se emplea en más de 500 instituciones para personas con dificultades de aprendizaje en más de 19 países de la Unión Europea, Noruega y Suiza

La formación de medicina antroposófica se imparte de manera reglada en universidades y escuelas médicas en siete países miembros de la Unión Europea, existiendo dos cátedras, una en Alemania y otra en Suiza para tal fin.

Existe una formación certificada para médicos antroposóficos en siete países de la Unión Europea y ben Suiza[8].

La medicina antroposófica emplea medicamentos antroposóficos y terapias no farmacológicas. Parece claro que la medicina integrativa tiene grandes posibilidades que ofrecer para favorecer el autocuidado de los pacientes crónicos y el automanejo de sus respectivas enfermedades. Por eso el presente artículo explora y pone de manifiesto lo que puede ofrecer la medicina antroposófica como parte de la medicina integrativa para implementar este autocuidado y automanejo de la enfermedad por parte de los pacientes.

Material y métodos

Organización de la promoción del autocuidado

La promoción del autocuidado de los pacientes ha sido estudiada en la bibliografía del autocuidado desde las siguientes perspectivas:

1. La promoción del autocuidado del paciente se lleva a cabo mediante un acercamiento colaborativo centrado en el paciente.
2. La promoción remite a la capacidad de
 - a. ser capaz de manejarse con los síntomas, el tratamiento, las consecuencias físicas y sociales de la enfermedad y los ajustes necesarios en la forma de vida para enfrentar a esta.
 - b. Poder controlarse el estado propio de salud y, por lo tanto, responder emocionalmente y mediante el comportamiento, a los resultados obtenidos de manera que se mejore la calidad de vida propia.

Objeto de la investigación

Las cuestiones de la investigación que son respondidas en este estudio son las siguientes:

1. ¿Cuales son los valores, conceptos y métodos de la medicina antroposófica que, de manera universal, pueden favorecer el autocuidado de los pacientes?
 - a. ¿Qué aspectos contribuyen a promocionar el autocuidado, mediante una aproximación colaborativa, centrada en el paciente?
 - b. ¿Qué aspectos logran que los pacientes afronten sus síntomas, tratamiento, las consecuencias físicas y sociales de su enfermedad (crónica) y la modificación de hábitos que requiere afrontarla?
 - c. ¿Qué aspectos consiguen que los pacientes puedan monitorizar por sí mismos su estado de salud y, de manera consecuente, logren reaccionar emocionalmente y mediante pautas de conducta a los datos así obtenidos para mejorar su calidad de vida?
2. ¿Cuáles han sido las experiencias de los pacientes con la promoción del autocuidado mediante el abordaje de la medicina antroposófica?

Metodología

Se ha investigado en la literatura científica sobre los conceptos y la evidencia de la medicina antroposófica, así como con las experiencias de los pacientes que han empleado el autocuidado basado en los principios de la medicina antroposófica.

Además se han llevado a cabo diez entrevistas semi-estructuradas que fueron grabadas y analizadas para observar las experiencias de los pacientes con respecto al autocuidado basado en la medicina antroposófica.

Los datos más importantes fueron codificados y transcritos y las citas fueron categorizadas en sus diferentes temáticas. Las personas que respondieron a esta encuesta fueron seleccionadas de la asociación holandesa de pacientes de medicina antroposófica.

Las enfermedades de los entrevistados resultaron muy variables, desde trastornos menores, por ejemplo, bajos niveles de hemoglobina, catarro común, alergias, enfermedades crónicas y progresivas, problemas relacionados con la edad, trastornos psicosomáticos, hasta llegar a enfermedades que comprometían la vida como, por ejemplo el cáncer y los ataques cardíacos.

Algunos datos de estas entrevistas fueron publicados anteriormente como parte de un amplio estudio sobre la relación significativa entre medicina antroposófica y calidad de vida [9].

Partes de este análisis relacionadas con el autocuidado fueron incluidas en la actual literatura analítica que relaciona medicina antroposófica y autocuidado.

Resultados

Resumen de la visión global de la medicina antroposófica

El resumen de una visión global con respecto a la medicina antroposófica ha de ser el marco para poder poner de manifiesto cuan individual son el sentido y la búsqueda de éste, así como la percepción de los asuntos propios y de las posibles soluciones a dar dentro de este tipo de medicina. Estos tienden a influir en la buena voluntad de los individuos que participan en estas soluciones con una perspectiva global.

Una visión global posee cinco aspectos que resultan interdependientes e interrelacionados:

1. Ontología: Una perspectiva de la naturaleza de la realidad.
2. Epistemología: Una perspectiva de cómo se puede llegar al conocimiento de la realidad.
3. Axiología: Una perspectiva de los valores de la vida tanto en términos morales, de calidad de vida, como éticos y estéticos.
4. Antropología: una perspectiva sobre qué criatura es el ser humano y sobre su papel y posición en el universo.
5. Enfoque social: una perspectiva sobre cómo debería organizarse la sociedad y cómo deberían abordarse los problemas sociales [10].

La cosmovisión de la medicina antroposófica entiende al ser humano, en esencia, como un ser espiritual (no material), que, además de su espíritu, posee un alma y un cuerpo físico (viviente) (ontología). Así contemplado, el ser humano es una entidad que integra y equilibra estos diferentes “niveles” que se encuentran interactuando constantemente entre ellos y con el mundo exterior. Desde este punto de vista, la salud y la enfermedad son las manifestaciones y los resultados de las interacciones adecuadas o inadecuadas, entre estos niveles que se han descrito separados del ser humano.

El tratamiento de la medicina antroposófica está orientado de cara a influir de diferentes formas en los niveles de organización que se encuentran involucrados tanto en la salud como en la enfermedad, ya sea actuando de manera simultánea o mediante diferentes fases. Una de las maneras principales de tratar es lograr restaurar el equilibrio y la integridad del sistema consiguiendo estimular los niveles superiores para que estos puedan regular a los inferiores. [6, 7, 11].

Los tratamientos antroposóficos de las distintas enfermedades buscan estimular la actividad de autocuración o autorregulación del paciente o de su organismo. Tratan de lograr un funcionamiento óptimo de los niveles superiores de organización en su relación entre ellos y también en su regulación hacia los niveles inferiores. Esto significa que los tratamientos de medicina antroposófica fomentan habilidades fisiológicas y / o psicosociales (proporcionando la capacidad de autoorganizarse) y, con ello, proporcionando la capacidad de recuperar o mantener la salud mediante adaptaciones a través del cambio de las disposiciones personales y ambientales.[12, 13].

Por lo tanto, principalmente, resulta una estrategia de promoción de la salud sostenible, que favorece y capacita a los pacientes a contribuir activamente a autogestionar su propia salud y estado de enfermedad [14].

Dado que la medicina antroposófica resulta de la integración y de la aplicación de los conocimientos y métodos tanto de la ciencia y medicina convencionales como de la antroposofía, ésta puede integrar y aplicar lo mejor de ambos mundos para un enfoque de cara a “combatir la enfermedad” y favorecer la salud [13] (epistemología).

De acuerdo con la posición de la Ciencia espiritual (antroposofía), el ser humano se desarrolla a través de vidas sucesivas en la tierra (karma y reencarnación), para lograr conseguir una perfecta autogestión. Esto es en una estrecha relación corresponsable con el desarrollo de todos los otros seres humanos y del planeta tierra [15] (antropología y visión social).

A partir de estos cuatro aspectos de la cosmovisión de la medicina antroposófica se pueden deducir tres importantes valores

que “guían” a los profesionales del cuidado de la salud desde la medicina antroposófica en su interacción con los pacientes:

- Principio de equivalencia de todos los seres humanos.
- Actitud de servicio para favorecer el desarrollo de otros individuos humanos.
- Presencia de la razón para ser capaz de encontrar soluciones a diferentes situaciones [15] (axiología).

Contribuciones a un Enfoque Colaborativo Centrado en el Paciente para la Promoción de su autogestión

La atención centrada en el paciente es un enfoque “holístico” (biopsicosocial y espiritual) capaz de brindar una atención respetuosa e individualizada que le permita ofrecer la necesaria atención y proponer así opciones, a través de un tratamiento, en las que, mediante la relación que se establece con los terapeutas facultados, se pueda acompañar la toma de decisión en cualquiera de los niveles que lo requiera la persona que está recibiendo el mencionado cuidado. ([16], p 3).

La medicina antroposófica proporciona un enfoque específico colaborativo centrado en el paciente para favorecer el automanejo.

En primer lugar, los tres valores ya descritos que impulsan a los profesionales de la salud de la medicina antroposófica (Principio de equivalencia de todos los seres humanos, actitud de servicio para favorecer el desarrollo de otros individuos humanos y la presencia de la razón) ,respaldan un enfoque respetuoso e individualizado y permiten llegar a acuerdos para el cuidado de la salud (toma de decisiones compartida).

En segundo lugar, en la medicina antroposófica se emplean métodos prácticos específicos para evaluar

- a) La capacidad de los niveles de organización superior en su relación con los niveles inferiores físicos y fisiológicos. [17]
- b) La situación específica individual y compleja del paciente.

Estos métodos se caracterizan por la observación objetiva, no sometida a prejuicios y por un uso metodológico de la empatía y del pensamiento sistémico [18-26].

Los estudios empíricos de evaluación de medicina antroposófica de pacientes en esta escuela médica confirman la promoción del enfoque colaborativo centrado en el paciente, y la consiguiente promoción de la autogestión de su salud por parte del paciente.

La **Tabla 1** muestra los correspondientes elementos de tres estudios de evaluación de pacientes tratados con medicina antroposófica basados en un macroestudio cualitativo sobre las aportaciones más relevantes para la mejora de su salud y calidad de vida.[9]

Este estudio cualitativo demuestra campos relevantes con respecto a un enfoque colaborativo centrado en el paciente, como son "relación de cuidado" y "estar bien informado". Existen otros dos ejemplos de estudios llevados a cabo, por Koster y colaboradores [27] y Esch y colaboradores [28], que se sitúan de manera paralela.

Koster y colaboradores [27] estudiaron las experiencias de los pacientes con médicos generalistas practicantes de la medicina antroposófica con un total 2063 pacientes de 22 consultorios. Llevaron a cabo una comparación de los pacientes tratados en Suiza, entre la satisfacción que les producía la atención recibida

en la atención primaria convencional y, la practicada por los médicos de orientación antroposófica.

Koster y colaboradores [27] , en la tabla 1 demostraron la elevada satisfacción general de los pacientes con los médicos generalistas holandeses de orientación antroposófica, obteniendo estos una valoración promedio de 8,4 (en una escala de 0 a 10).

Esch y colaboradores [28] demostraron que un número significativamente mayor de pacientes usuarios de medicina generalista antroposófica se encontraban satisfechos de sus tratamientos comparados con aquellos usuarios de la medicina general (un 56,1% de los primeros frente a un 43,4% de los segundos).

Las expectativas de su tratamiento se veían completamente satisfechas en un 38,7% de los pacientes usuarios de medicina generalista antroposófica frente al 32,6% de los pacientes sometidos a tratamientos convencionales. Un 70,4% de los primeros sentían que su tratamiento había sido concienzudo, algo que valoraron un 56,5 % de los segundos.

Las entrevistas con los pacientes sobre sus experiencias con medicina antroposófica [9] ilustran los temas descritos.

A continuación los diferentes testimonios

CJ: *”Con mi terapeuta antroposófico interactúo en un plano de igualdad, por lo que la comunicación resulta muy sencilla”*

PN: *“Valoro que un médico pueda escuchar con la mente abierta sin presuponer determinados hechos y que llegue a preguntarte ¿qué te ayudaría en tu situación?”*

KS: *“Junto a otros he organizado sesiones informativas en el*

centro de salud fomentadas y promovidas por los profesionales sanitarios. Soy paciente pero me convierto en una especie de colega disminuyendo la brecha existente con los médicos o terapeutas; lo llevamos a cabo en equipo algo que resulta muy útil.”

Contribuciones para que los pacientes puedan afrontar mejor sus enfermedades

Las estrategias para que el paciente afronte mejor su enfermedad comprenden desde el focalizar el problema hasta valorar las emociones que conlleva.

Afrontar directamente el problema puede ayudar a eliminar el estrés que lo acompaña, y si no es posible eliminarlo del todo se pueden tomar medidas para eludirlo, o para disminuirlo y controlarlo.

Enfrentar la enfermedad centrándose en las emociones tiene como objetivo minimizar la angustia provocada por los factores provocadores del estrés.

Dado que existen múltiples formas de reducir la angustia, afrontarla centrándose en la emoción incluye una amplia gama de respuestas, que van desde búsqueda de la calma por uno mismo (por ejemplo, relajación, búsqueda de apoyo emocional), a la expresión explícita de las emociones (mediante el llanto o el grito), el enfocar los pensamientos negativos (por ejemplo, mediante lamentaciones), o el intentar escapar de situaciones estresantes mediante la evitación, la negación, o la ilusión) '([29], p 685).

La medicina antroposófica permite a los pacientes desarrollar mejores estrategias para encarar la enfermedad. En primer lugar, proporciona una cosmovisión espiritual que permite asumir mejor el problema. En segundo lugar, este abordaje

permite desarrollar a los pacientes estrategias a nivel fisiológico y psicosocial, que permiten el autocontrol de los síntomas relacionados con la patología. Finalmente, los tratamientos de medicina antroposófica, aunque no de manera expresa, dotan de habilidades que facultan emocionalmente al paciente.

El estado actual del conocimiento en el campo de la investigación acerca de la espiritualidad y la religiosidad demuestra que emplear ambas manifestaciones puede considerarse como un proceso activo para afrontar la enfermedad [30]. En primer lugar, la espiritualidad está indisolublemente asociada a los mejores hábitos higiénico-dietéticos y de salud (como, por ejemplo, un menor consumo de tabaco y de alcohol), y además se encuentra muy vinculado a los marcadores biológicos que se relacionan con un estado sano de salud mental, incluyendo el bienestar subjetivo y otras dimensiones de la personalidad [31]. En segundo lugar, la espiritualidad puede jugar un papel importante en la recuperación de enfermedades mentales y en la protección frente a conductas adictivas o suicidas [32]. Finalmente, una cosmovisión espiritual permite llevar a cabo grandes cambios, dado que la persona que maneja este tipo de conceptos espirituales, es capaz de evaluar su propia situación, modificar su estado emocional, ya sea cambiando su manera de pensar o, bien, aumentando la capacidad para gestionar los retos que determinada situación le plantea.[33].

La capacidad para reducir el estrés y los síntomas de una patología mediante la medicina antroposófica han sido demostrados en varios estudios. Esto resulta así en el caso de medicina general [34], en tratamientos que no emplean el lenguaje verbal como, por ejemplo, la euritmia terapéutica [35, 36], la arteterapia [37, 38], el masaje rítmico [39, 40], o el empleo de la farmacología (por ejemplo, [41-46]) y en complejos tratamientos de medicina antroposófica para indicaciones de patologías crónicas [47,48].

Los estudios en los que han sido los pacientes los encargados de evaluar el cómo afrontar su tratamiento también han demostrado ventajas de la medicina antroposófica respecto a la medicina generalista.

Los aspectos que se estudian en la Tabla 2, estudiados por Koster y colaboradores, [9] son los de “Curación natural” “Contribución activa”, “Autonomía” y “Significado”, y muestran la comparativa con los estudios llevados a cabo por Koster y colaboradores [27] y Esch y colaboradores [28].

En esta Tabla 2 se pone de manifiesto también como Koster y colaboradores [27] pudieron demostrar los resultados positivos que experimentaron los pacientes al emplear la medicina antroposófica con una mejoría de los síntomas en el 89,8 % de los casos y una mejoría en la calidad de vida de un 76%.

Esch y colaboradores. [28] demostraron que los pacientes que emplearon medicina antroposófica informaron significativamente de menos efectos secundarios adversos (un 9.3% frente al 15.4%) y además de los efectos positivos del tratamiento (en un 31.7% frente a un 17.1%).

Las entrevistas realizadas a los pacientes sobre sus experiencias con la medicina antroposófica [9] ilustran los temas descritos:

GH: “Acudí a un médico antroposófico porque con el médico de familia no podía hablar sobre otros aspectos de mi enfermedad, ni de la historia de mi biografía. Y, me gustaría ser más positivo y lidiar mejor con mis sentimientos de sufrimiento. (...) El asesoramiento biográfico me brinda la posibilidad de aceptarme y me ayuda a salir del patrón de sentirme víctima de las cosas.(...)”

Además la antroposofía me dota de herramientas para mirar al sufrimiento con una perspectiva diferente.”

MJ: “ Los masajes rítmicos me aportaron energía y redujeron mi estrés.”

SM: “He perdido completamente mi autorregulación fisiológica durante este último año. Pero ahora resucita y me doy cuenta de que ¡sigue ahí! Trato de tener confianza y apoyarme fundamentalmente en la terapia a base de muérdago. Para mí, funciona y eso resulta muy alentador.”

JC: “En los tratamientos convencionales añoro los complementos positivos que aporta la medicina antroposófica, como, por ejemplo, la medicación. Los efectos de la medicación antroposófica hacen que notes una mejoría paulatina. Te sientes más en forma y obtienes más energía.”

SM: “Tener la opción de elegir, no importa que fuese pequeña, me ayudó a sentirme menos abrumado por todo, (...) al hacer los pequeños pasos que yo había decidido me pude acostumbrar a cambiar situaciones más fáciles y eso me hizo enfrentar y aceptar mi situación actual”.

SK:”He tratado mi migraña a base de masajes rítmicos (...) Creo que la migraña fue causada por el estrés y mi manera caótica de ser. Para lograr una completa relajación necesité volver a mí mismo de nuevo y así establecer prioridades, retomando lo que es importante para mí, mi familia, mi hijo, y, en ocasiones, simplemente, no haciendo nada en absoluto”.

Contribuciones al autocontrol del estado de la propia salud de los pacientes

Con el término autocontrol se indica a la capacidad de analizar nuestras propias acciones, la inquietud de examinar los efectos de esas acciones y la voluntad para utilizar esas observaciones de cara a mejorar el comportamiento y los pensamientos futuros[49].

El llevar el control propio en medicina convencional, a menudo, implica monitorizar mediciones tomadas por uno mismo con instrumentos médicos, como, por ejemplo, la tensión arterial, o la glucemia.

En medicina antroposófica ésta automonitorización implica el análisis (autorreflexión) de:

1. La calidad de actividad propia durante el tratamiento (por ejemplo, controlar la capacidad de un movimiento que uno lleva a cabo en euritmia terapéutica).
2. La mejoría experimentada con el tratamiento a los problemas relacionados con la salud (por ejemplo, llevando a cabo una investigación propia en la biografía de uno).
3. Las respuestas fisiológicas y / o psicológicas que se obtienen de la autorreflexión llevada a cabo por el propio paciente.

Para este tipo de autocontrol, a la persona se la puede capacitar mediante el entrenamiento de su atención, sin prejuicios con, por ejemplo, métodos goetheanísticos y / o meditación y mediante la aplicación de conceptos de medicina antroposófica como son el de salud y enfermedad, el de procesos de curación, y la relación entre enfermedad y el tratamiento de medicina antroposófica, lo que favorece un cambio racional en la manera de pensar, una capacidad para gestionar las demandas que requiere la situación y una modificación de actitudes. El desarrollo de este tipo de autocontrol a menudo favorece una nueva situación en la que los pacientes desarrollan una mejor conexión con las señales

de su cuerpo y mente, y, por tanto, un mejor juicio con respecto a sus problemas de salud. Además logran una mayor responsabilidad y confianza para dirigir su propio estado de salud. Añadido a esto logran encontrar una conexión entre la vida y la enfermedad, que les empodera como seres humanos pudiendo crecer, en general, en su desarrollo personal y ganar en fuerza.

Existe otra evidencia en la que apoyarse proveniente del mindfulness, prácticas de atención plena.

Por ejemplo, Hölzel y colaboradores [50] demuestran que la práctica continuada del mindfulness tiene como resultado una disminución de la sensación de angustia, así como un aumento de los estados de ánimo positivos que le vienen dados por medio de los efectos en la regulación de la atención, aumento de la conciencia corporal, y modulación de las emociones, así como de un cambio en la percepción de uno mismo.

Büssing y colaboradores [51] demostraron que el compromiso activo (emocional) de las personas que practican este tipo de terapias está asociado con la reducción del estrés y sus consiguientes síntomas, así como de una mayor satisfacción y mejoría en la calidad de vida.

El autocontrol también es evaluado desde la perspectiva de los pacientes en los trabajos de Koster y colaboradores [9]. La monitorización es uno de los elementos dentro del aspecto del “Ser correctamente informado”.

La Automonitorización se recoge en el concepto “actitud interna consciente”. Aspectos relevantes son también son "Conciencia de sí mismo", "Reacciones emocionales sobre el tratamiento", "Conciencia corporal", “Aceptación” y “Confianza en el propio cuerpo”.

Las entrevistas llevadas a cabo con los pacientes respecto a sus experiencias con la medicina antroposófica [9] ilustran los temas descritos:

MD: *“La autorregularización fisiológica propia es el punto de partida, una fuerza propia de la persona (...) que quiere seguir vivo. (...) Ser consciente de lo que sientes y de lo que necesitas, y actuar hacia eso. (...) Tienes que escucharlo”.*

GH:” *... porque tengo que cuidar de que mi autorregulación fisiológica funcione correctamente, y creo que esto solo se hace cuando escucho las señales de mi cuerpo me da”.*

JC:” *Cuando me enfermo, primero evalúo lo que he hecho en las últimas semanas o meses. ¿Bebí más de lo que puedo metabolizar? Trato de reconocerlo y adaptar mi estilo de vida, de modo que pueda encontrar el equilibrio de nuevo.*

ER: *“En la terapia encuentro apoyo y consejo para posteriormente llevarlo a cabo y poner en práctica yo mismo lo que he aprendido.
(...) Tengo una piedra en mi bolsillo que resulta un truco para quedarse en el aquí y en el ahora. Es la fuerza que necesito para cumplir algo “.*

Conclusiones

La medicina antroposófica ofrece aportaciones específicas para favorecer la autogestión de los pacientes:

1. Las aportaciones de la medicina antroposófica a la promoción colaborativa del automanejo centrado en el paciente son:
 - a. La aplicación de valores fundamentales: equidad, actitud de servicio, presencia de ánimo por parte de los profesionales de la salud.

- b. La aplicación de métodos específicos por parte de los profesionales de la salud, para evaluar las propiedades de la organización superior en su relación con los niveles inferiores físico y fisiológico del ser humano y de la situación individual y específica de la situación compleja del paciente.
- 2. Contribuciones de la medicina antroposófica de cara a mejorar las estrategias que permitan a los pacientes afrontar mejor sus problemas relacionadas con la salud:
 - a. Provee una cosmovisión espiritual que permite enfrentarse mejor a la enfermedad.
 - b. Un tratamiento de la enfermedad que favorece a los pacientes desarrollar estrategias que les permitan la autorregulación funcional, tanto a nivel fisiológico como psicosocial lo que les capacita para manejar de manera autónoma los síntomas relacionados con la enfermedad.
 - c. Tratamiento de los pacientes con terapias no verbales para dotarlos de habilidades que les doten de estrategias centradas en lo emocional.
- 3. La contribución de la medicina antroposófica para implementar la capacidad de monitorizar su propia salud por parte de los propios pacientes:
 - a. El entrenamiento de los pacientes para poder monitorizar y para poder tomar decisiones sobre su estado de salud en lo fisiológico y/o en lo psicológico.

4. La aportación de la medicina antroposófica capacita a los pacientes para la autogestión de su enfermedad basada en la cosmovisión antroposófica con conceptos y métodos que han quedado comprobados mediante investigaciones científicas y estudios de evaluación llevadas a cabo con pacientes.

Discusión final

Uno de los mayores avances científicos en la asistencia sanitaria actual es el papel central que progresivamente ha adoptado el paciente hasta convertirse en un socio igualitario de los profesionales sanitarios. Una manifestación de estos hechos es el aumento en el número de toma de decisiones compartidas y en el énfasis creciente en desarrollar el autocuidado por parte del paciente.

En este artículo se ha explorado la contribución específica de la medicina antroposófica para el autocuidado de los pacientes. Se ha demostrado que con la definición actual del automanejo por parte del paciente, la medicina antroposófica puede contribuir significativamente a este hecho como han confirmado los pacientes en varios estudios evaluativos.

Una de las limitaciones de este artículo es su carácter investigador que explora temas apoyándose en los conceptos descritos con evidencias basadas en la investigación clínica cuali- y cuantitativa basadas en las experiencias de los pacientes, aunque estos no hayan sido seleccionado sistemáticamente. Por lo tanto, los estudios futuros deberían centrarse en un sistema más sistemático en la revisión de la literatura científica y en aumentar el número de estudios empíricos en este campo.

Sin embargo, dado el creciente énfasis en el campo de la autogestión del paciente y del autocuidado de su salud y comprobando que dichos valores se encuentran en total sintonía con los de la

medicina antroposófica y su cosmovisión, la autogestión de los pacientes debería convertirse en una rama importante de la medicina antroposófica.

Declaración de principios

Erik W. Baarsa y Evi B. Kostera pertenecen a la cátedra de medicina antroposófica en la Universidad de Ciencias Aplicadas Leiden, de los Países Bajos. Aunque esta cátedra está parcialmente financiada por organizaciones en el campo de de la medicina antroposófica en los Países Bajos, los autores no fueron influidos por ninguna persona u organización a la hora de escribir este artículo.

Citas Bibliográficas

¹ Wagner EH, et al: Quality improvement in chronic illness care: a collaborative approach. *Jt Comm J Qual Patient Saf* 2001;27:63–80.

² Goldstein MS: The persistence and resurgence of medical pluralism. *J Health Polit Policy Law* 2004;29:925–945.

³ Coleman MT, Newton KS: Supporting self-management in patients with chronic illness. *Am Fam Physician* 2005;72:1503–1510.

⁴ Academic Consortium for Integrative Medicine & Health, <https://www.imconsortium.org/>, 2016.

⁵ World Health Organization: WHO traditional medicine strategy 2014–2023. Geneva, World Health Organization, 2015.

⁶ Kienle G, et al: Anthroposophic medicine: an integrative medical system originating in Europe. *Glob Adv Health Med* 2013;2:20–31.

⁷ Steiner R, Wegman I: Fundamentos para una ampliación del arte de curar Editorial Antroposófica 2007 ISBN: 978-987-1368-04-4

- ⁸ International Federation of Anthroposophic Medical Associations (IVAA): The system of Anthroposophic Medicine. Brussels, IVAA, 2012.
- ⁹ Koster EB, Baars EW, Delnoij DM: Patient-centered outcomes on quality of life and anthroposophic health-care: a qualitative triangulation study. *Qual Life Res* 2016;1–11.
- ¹⁰ Hedlund-de Witt A: Exploring worldviews and their relationships to sustainable lifestyles: towards a new conceptual and methodological approach. *Ecol Econ* 2012;84:74–83.
- ¹¹ Heusser P: Anthroposophische Medizin und Wissenschaft: Beiträge zu einer integrativen medizinischen Anthropologie. Stuttgart, Schattauer Verlag, 2011.
- ¹² Boekaerts M, Pintrich PR, Zeidner M: Handbook of Self-Regulation. Amsterdam, Elsevier, 2005.
- ¹³ Baars E: Evidence-based curative health promotion: a systems biology-orientated treatment of seasonal allergic rhinitis with Citrus/Cydonia comp. PhD Thesis, Wageningen Universiteit, Wageningen, 2011.
- ¹⁴ Baars E: Evidence-based curative health promotion. Wageningen, Wageningen University, 2011.
- ¹⁵ Baars E: Goede zorg – Ethische en methodische aspecten. Zeist, Christofoor, 2005.
- ¹⁶ Morgan S, Yoder LH: A concept analysis of person-centered care. *J Holist Nurs* 2012;30:6–15.
- ¹⁷ Van der Bie G, Huber M: Foundations of Anthroposophical Medicine: A Training Manual. Edinburgh, Floris Books, 2003.

- ¹⁸ Baars E, van der Meij A: Imaginatie, Inspiratie, Intuïtie. Handboek onderzoeksmethoden. Amsterdam, Uitgeverij SWP, 2011.
- ¹⁹ Bortoft H: The Wholeness of Nature. Goethe's Way of Science. New York, Lindisfarne Press, 2010.
- ²⁰ Kruse D: Seelisches Beobachten in der Natur. Kirchlinteln, Menschenbild Verlag, 2003.
- ²¹ Schmidt D: Lebenskräfte – Bildekräfte, Methodische Grundlagen zur Erforschung des Lebendigen. Stuttgart, Verlag Freies Geistesleben, 2010.
- ²² Sijmons J: Phänomenologie und Idealismus: Struktur und Methode der Philosophie Rudolf Steiners. Basel, Schwabe, 2008.
- ²³ Steiner R. La ciencia oculta. Editorial Rudolf Steiner, 2011. ISBN: 9788492843183
- ²⁴ Steiner R: Como se alcanza el conocimiento de los mundos superiores. Editorial Rudolf Steiner, 2015 ISBN 9788492843565
- ²⁵ Ziegler R: Intuition und Ich-Erfahrung: Erkenntnis und Freiheit zwischen Gegenwart und Ewigkeit. Edition Hardenberg. Stuttgart, Verlag Freies Geistesleben, 2006.
- ²⁶ Uitgeest W: Bang voor rood, geel en.... blauw?: Goethe, Merleau-Ponty en fenomenologisch kleuronderzoek. PhD. Amsterdam, Free University, 2016.
- ²⁷ Koster EB, et al: The consumer quality index anthropo-

sophic healthcare: a construction and validation study. BMC Health Serv Res 2014;14:1.

²⁸ Esch BM, et al: Patient satisfaction with primary care: an observational study comparing anthroposophic and conventional care. Health Qual Life Outcomes 2008;6:1.

²⁹ Carver CS, Connor-Smith J: Personality and coping. Annu Rev Psychol 2010;61:679–704.

³⁰ Büssing A, Ostermann T, Koenig HG: Relevance of religion and spirituality in German patients with chronic diseases. Int J Psychiatry Med 2007;37:39–57.

³¹ Aldwin CM, et al: Differing pathways between religiousness, spirituality, and health: a self-regulation perspective. Psychology Relig Spiritual 2014;6:9.

³² Unterrainer H-F, Lewis A, Fink A: Religious/spiritual well-being, personality and mental health: a review of results and conceptual issues. J Relig Health 2014;53: 382–392.

³³ Webb TL, Miles E, Sheeran P: Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. Psychol Bull 2012;138:775.

³⁴ Kienle GS, et al: Clinical research on anthroposophic medicine: update of a health technology assessment report and status quo (in German). Forsch Komplement-med 2011;18:269–282.

³⁵ Kanitz JL, et al: The impact of eurythmy therapy on stress coping strategies and health-related quality of life

in healthy, moderately stressed adults. *Complement Ther Med* 2011;19:247–255.

³⁶ Büssing A, et al: Eurythmy therapy in clinical studies: a systematic literature review. *BMC Complement Altern Med* 2008;8:1.

³⁷ Bar-Sela G, et al: Art therapy improved depression and influenced fatigue levels in cancer patients on chemotherapy. *Psychooncology* 2007;16:980–984.

³⁸ Hamre HJ, et al: Anthroposophic art therapy in chronic disease: a four-year prospective cohort study. *Explore (NY)* 2007;3:365–371.

³⁹ Wälchli C, et al: Physiologic effects of rhythmical massage: a prospective exploratory cohort study. *J Altern Complement Med* 2014;20:507–515.

⁴⁰ Hamre HJ, et al: Rhythmical massage therapy in chronic disease: a 4-year prospective cohort study. *J Altern Complement Med* 2007;13:635–642.

⁴¹ Baars E, et al: A comparative in vitro study of the effects of separate and combined products of *Citrus e fructibus* and *Cydonia e fructibus* on immunological parameters of seasonal allergic rhinitis. *Mediators Inflamm* 2012;2012:109829.

⁴² Baars E, Savelkoul H: Citrus/Cydonia comp. can restore the immunological balance in seasonal allergic rhinitis-related immunological parameters in vitro. *Mediators Inflamm* 2008;2008:496467.

- ⁴³ Baars EW, Bruin AD: The effect of Gencydo® injections on hayfever symptoms: a therapeutic causality report. *J Altern Complement Med* 2005;11:863–869.
- ⁴⁴ Baars EW, et al: Citrus/Cydonia compositum subcutaneous injections versus nasal spray for seasonal allergic rhinitis: a randomized controlled trial on efficacy and safety. *ISRN Allergy* 2011;2011:836051.
- ⁴⁵ Baars EW, Nierop AF, Savelkoul HF: Development of systems biology-oriented biomarkers by permuted stepwise regression for the monitoring of seasonal allergic rhinitis treatment effects. *J Immunol Methods* 2012;378:62–71.
- ⁴⁶ Hoffmann A, et al: Efficacy of a nasal spray from Citrus limon and Cydonia oblonga for the treatment of hay fever symptoms – a randomized, placebo controlled cross-over study. *Phytother Res* 2016;30:1481–1486.
- ⁴⁷ Hamre HJ, et al: Long-term outcomes of anthroposophic treatment for chronic disease: a four-year follow-up analysis of 1510 patients from a prospective observational study in routine outpatient settings. *BMC Res Notes* 2013;6:1.
- ⁴⁸ Ketelaars D, Baars E, Kroon H: *Healing through Working. A Study of Therapeutic Communities for Persons with Psychiatric Problems*. New York, Mercury Press, 2001.
- ⁴⁹ Epstein RM, Siegel DJ, Silberman J: Self-monitoring in clinical practice: a challenge for medical educators. *J Contin Educ Health Prof* 2008;28:5–13.

⁵⁰ Hölzel BK, et al: How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspect Psychol Sci* 2011;6:537–559.

⁵¹ Büssing A, et al: Inner correspondence and peacefulness with practices among participants in eurythmy therapy and yoga: a validation study. *Evid Based Complement Alternat Med* 2011;2011:329023.