

# ¿Qué es la medicina funcional?

La mayoría de ustedes conocen la rutina cuando van al médico. Su médico le diagnostica la enfermedad en cuestión, le receta un tratamiento para aliviar sus síntomas y usted sigue su camino. Pero existe un enfoque hacia la medicina que va más allá de esta forma de abordar la medicina occidental.

El objetivo es llegar a la raíz de lo que podría estar contribuyendo a sus problemas de salud. Este enfoque se conoce como medicina funcional y está ganando popularidad a medida que las personas comienzan a buscar respuestas más profundas sobre su salud y su bienestar general.

## ¿Cómo logra esto la medicina funcional?

Según el Instituto de Medicina Funcional, se trata de un “enfoque basado en la biología de sistemas, que se centra en identificar y abordar la causa raíz de la enfermedad. Cada síntoma o diagnóstico diferencial puede ser uno de los muchos que contribuyen a la enfermedad de una persona”. Lo que esto significa, en la práctica, es que un médico especialista en medicina funcional no se interesa únicamente en tratar los síntomas solo para que usted regrese con un problema diferente relacionado unas semanas o unos meses después. En cambio, el médico se centra en comprender la totalidad de su estado de salud. Eso les permitirá llegar a la raíz de los problemas de salud que está atravesando.

“Creemos en la capacidad intrínseca del organismo para sanar, y es nuestro trabajo como médicos descubrir qué es lo que evita que eso suceda”, explica Karen Koffler, M.D., directora médica de Osher Center for Integrative Medicine de University of Miami Health System. “¿Es exceso de azúcar? ¿Exceso de inflamación? ¿Mayor permeabilidad intestinal? Al comprender que los síntomas son solo el punto de

partida de lo que está sucediendo, nuestro trabajo es identificar la causa anterior de esos síntomas y tratarla para que no estemos simplemente persiguiendo síntomas”.

## **¿Qué sucede durante una cita de medicina funcional?**

Espere pasar más tiempo con el médico de medicina funcional de lo que normalmente pasaría, en especial durante sus primeras visitas. “Mis pacientes describen en detalle muchos aspectos de su estilo de vida para que yo entienda cómo la forma en que viven puede influir en lo que sienten”, explica la Dra.

- ¿Cómo, cuándo, qué y *por qué* come?
- ¿Cómo duerme?
- ¿Cuáles han sido los factores estresantes que ha vivido?”

“Una de las razones por las que le dedico tanto tiempo a esto es que quiero que las personas comprendan que todas estas cosas son importantes. Todo ello influye en la evolución de nuestra salud con el tiempo”.

Según la Dra. Koffler, las raíces de los problemas de salud crónicos de muchas personas a menudo son el resultado de una interacción de tres causas:

genética, medio ambiente y elecciones en el estilo de vida.

Como resultado, algunos tratamientos pueden basarse en la alimentación y el estilo de vida a medida que el médico comienza a identificar sus problemas. Por ejemplo, la Asociación Estadounidense de Osteopatía dice que los especialistas en medicina funcional pueden utilizar la nutrigenómica, un enfoque alimentario que analiza cómo los nutrientes específicos afectan sus genes y su salud general.

## **“La medicina funcional y la medicina convencional trabajan**

## **juntas una al lado de la otra”, dice la Dra. Koffler.**

La medicina funcional no refuta el valor de la medicina occidental tradicional, afirma la Dra. Koffler. Más bien, los especialistas en medicina funcional ven las dos prácticas como socias que juegan un papel esencial en el tratamiento de sus dolencias.

“La medicina funcional no está pensada para resolver problemas agudos, como una pierna fracturada o un ataque cardíaco”, añade. “Ahí es donde realmente brilla la medicina convencional. Además, la formación convencional es fundamental para apreciar cómo funciona el cuerpo. Pero cuando se trata de prevenir problemas de salud y tratar enfermedades crónicas, la medicina funcional, debido a su visión más amplia, puede aumentar el enfoque convencional y ofrecer a los pacientes más conocimientos y más herramientas para mejorar su salud”.

Si está interesado en comenzar a recorrer la medicina funcional, programe una cita con la Dra. Koffler o uno de sus colegas en Osher Center for Integrative Medicine de University of Miami Health System.

---

Wyatt Myers es escritor colaborador de UMiami Health News.

---

## **LEER MÁS**

### **¿A qué edad debe mi hija visitar a un ginecólogo?**

Si usted es el padre, la madre o el tutor de una preadolescente o adolescente que lucha por controlar los síntomas de su ciclo menstrual, hay muchas maneras de ayudarla. ¿Cómo puede saber si presenta los desafíos típicos de la pubertad o algo

que necesita atención médica? Leer más.

Content Type Article