

GRUPO ONLINE SFC-SQM MADRID

CONCLUSIONES

Respecto a las *Terapias complementarias (I)*, en la sesión de hoy se han revisado las técnicas que han practicado personalmente los miembros del Grupo que estaban conectados, reseñando qué es la técnica, y los beneficios (o no) obtenidos según su experiencia.

Técnicas complementarias:

- Estimulación magnética transcraneal
- Mindfulness
- Feldenkrais
- Visualización activa
- Relajación + Respiración (componente común de muchas terapias)
- Yoga
- Reiki
- Tapping – eft
- Masaje metamórfico

También se ha sugerido:

* Combinar precaución y sentido común al elegir practicar una terapia complementaria, junto con apertura mental y búsqueda de nuevos recursos ante la enfermedad.

*Hasta cierto punto, puede orientar las experiencias personales de otros afectados sobre la efectividad de una terapia alternativa. La experiencia acumulada en un amplio intervalo de tiempo de una Asociación de enfermos puede ser también de utilidad.

* Cuidado con las técnicas que se basen en teorías excesivamente esotéricas, místicas y extravagantes, con uso de aparatos, práctica de ejercicios o toma de sustancias totalmente fuera de la lógica.

* Igualmente cuidado con las terapias que exijan al afectado ingresar en un grupo con rasgos de “secta”, o quedar bajo el control de un gurú o “maestro”, o que el afectado tenga que desembolsar cantidades desorbitadamente altas de dinero.

* No ser ingenuos, y no creerse demasiado la publicidad "económicamente interesada" que exponga efectos maravillosos, inmediatos, universales y que valgan para mejorarlo todo.

* Y sobre todo huir de un tratamiento alternativo que exija al enfermo abandonar el tratamiento médico tradicional y dejar de acudir a sus especialistas clínicos.