

Clínica Oncológica en Medicina y Terapias Antroposóficas

16 de Abril de 2013 - BOLETIN INFORMATIVO Nº 4

El rayo solar,
refulgente de luz
se aproxima flotando.
La novia flor,
conmoviéndose en color,
le saluda jubilosa.
Lleno de confianza,
relata el rayo
a la hija de la tierra,
como las potencias solares,
brotadas del espíritu
en la morada de los dioses,
escuchan el sonido del mundo.
La novia flor,
destellando en color,
presta atención, pensativa
al llameante sonido de la luz



R. Steiner

EL CALOR

El Calor en la Naturaleza

En la época cultural griega, la humanidad percibía en la naturaleza la actuación directa y visible de los elementos. Llamaban tierra al aspecto físico y a su composición. Era el único elemento visible por los sentidos. El agua actuaba en los procesos creadores y modeladores de la forma en la naturaleza. El aire creaba la diferencia entre las cosas y el calor les otorgaba identidad. Así cada ser en la naturaleza era la expresión visible y viviente de los elementos organizados de una manera particular.

El Calor y los elementos

De los cuatro elementos, el calor es el más alejado de lo físico. Ordenándolos según su densidad, tenemos la tierra, el agua, el aire y el calor.

La **tierra** es el más físico de todos los estados. Está totalmente atraída por la gravedad y no admite la luz. Su cualidad es el peso y la oscuridad.

Clínica Oncológica en Medicina y Terapias Antroposóficas

El **agua** tiene un comportamiento polar. Por un lado es atraída por la gravedad creando masa y por otro lado se divide en partículas que ascienden hacia la atmósfera, para luego caer. Crea de esta manera, una circulación entre la gravedad y la levedad. Entre lo celeste y lo terrenal.

El **aire** está totalmente alejado de la gravedad, está regido por la ingratidez o levedad y no posee corporalidad. Es transparente a la luz, actúa como vehículo del sonido y del calor. Modela desde fuera las formas en la naturaleza, por ejemplo las hendiduras de una hoja vegetal son intervenciones del aire, que actúa desde fuera hacia dentro. Su movilidad es permanente y circula en corrientes definidas, las cuales son utilizadas por las aves para subir y bajar en su vuelo.

El **calor** es el más ajeno a la tierra y el más cercano a la luz y la levedad. Es muy efímero e inmaterial. Existe solo en cuanto se manifiesta para luego desaparecer. Se parece a la música, solo está cuando se interpreta y luego desaparece, a diferencia de la pintura y de la escultura. El fuego es intangible, surge cuando se dan las condiciones pero no se puede retener.

El Calor en lo Humano

En el ser humano, tenemos estos cuatro elementos organizados fisiológicamente:

- **Solidez (tierra):** es el cuerpo físico, el conjunto de células y sustancias químicas de las cuales estamos compuestos materialmente.
- **Fluidez (agua):** se expresa en las corrientes líquidas de la sangre, de la linfa y de los movimientos que ocurren en el interior de las células cuando se producen las transformaciones químicas que sustentan la vida y el movimiento. Se expresa en la vitalidad.
- **Proceso aéreo:** se refleja en el intercambio aéreo entre nuestro interior y el mundo exterior, a través de la respiración pulmonar. En cada célula de nuestro organismo ocurren procesos respiratorios. El elemento aéreo aporta formas diferenciadas entre sí, así cada órgano tiene su forma específica. La acción del aire es parecida a la del escultor que desde fuera modela la sustancia. Se crea un ordenado equilibrio entre las células, la forma y la función.
- **El proceso de calor:** es el menos evidente y solo se considera en la medida en que pueden ser medido instrumentalmente (temperatura). La temperatura es el calor en su versión más física: la termometrable.

El calor a pesar de ser medible tiene un aspecto intangible. En el Mundo animal la adquisición del calor y la regulación de la temperatura corporal es un indicador de su nivel evolutivo. Cuanto más calor, más complejidad y nivel de conciencia. Los animales de sangre fría abandonan a sus crías nada más nacer. Sin embargo, en los de sangre caliente, hay un cuidado celoso de éstas.

Clínica Oncológica en Medicina y Terapias Antroposóficas

En el ser humano, el calor permite que la individualidad, el Yo, pueda estar dentro de la corporalidad física. Durante el día el Yo se sumerge dentro de la corporalidad y tenemos la autoconsciencia, que a través de los sentidos y del pensar ejerce su actividad en el mundo físico. Durante la noche el Yo se aleja de nuestra corporalidad y entramos en la inconsciencia o el sueño.

El calor es el elemento portador de la individualidad, del Yo. En el ser humano la red de capilares tejen en la piel un manto de anastomosis, unión de capilares en red, que regula la temperatura corporal. En los animales esto nunca sucede, solo ocurre en zonas parciales como en las orejas (en el elefante) pero no en el cuerpo entero.

El calor en el ser humano es el que unifica y da coherencia a las partes dentro del todo, desarrollando el equilibrio del medio interno y creando las condiciones para que el Yo habite en el cuerpo físico.

A nivel anímico hablamos de calor, de cualidades cálidas que viven en el alma. Experimentamos y reconocemos el frío anímico, el cual genera distanciamiento y rigidez en la postura anímica y corporal. El entusiasmo, decían los griegos, es el calor que precede el surgimiento de una idea creadora.

En el calor se da la proximidad, ocurre el encuentro y el intercambio fecundo entre los seres humanos. A lado del calor tenemos cualidades como la confianza, la disposición hacia el encuentro del otro y aporta el ambiente necesario para la creación de lo nuevo. En el calor vive la creatividad.

El Calor en la Biografía

A lo largo de la vida, el organismo calórico del ser humano evoluciona de acuerdo a las etapas de la vida:

Primera fase de la vida (hasta los 21 años): predomina el calor, las enfermedades son febres, agudas e inflamatorias. En el calor se renueva y actualiza la sustancia corporal extraña proveniente de la herencia o del mundo exterior: alimentación. A través de la fiebre nos individualizamos. En el calor el yo individualiza el organismo físico-vital.

En la segunda fase de la vida (de los 21 a los 42 años): se configura nuestra vida anímica. Realizamos nuestro camino y creamos una vida propia e independiente. El calor vive en el mundo de las ideas y realizaciones que hacemos en esta fase de la biografía. La no realización de ideales y la actitud pasiva frente a las dificultades del camino, van disminuyendo la potencia del calor y se van instaurando dinámicas de frío. Se pierde la capacidad de hacer fiebre. Y con ello surge la tendencia a la fatiga y el cansancio.

Clínica Oncológica en Medicina y Terapias Antroposóficas

En la tercera fase de la vida (de los 42 años en adelante): el calor corporal tiende a reducirse fisiológicamente. Se establecen patologías frías, es decir, afebriles y crónicas, con tendencias degenerativas y cancerosas.

La fiebre como expresión del Calor

En el organismo la fiebre es la máxima expresión del calor así como en lo anímico el entusiasmo es la plena expresión del calor.

Durante la fiebre el organismo actualiza sus sistemas inmunológicos poniéndoles apunto para enfrentar una situación adversa. La fiebre no es parte de la enfermedad, es parte de la defensa del organismo contra la infección. Por tanto no se debe aniquilar con el uso indiscriminado de antitérmicos. Más bien deberíamos cuidarla, ya que es una “especie al borde de la extinción”.

A mediados del siglo XX con la introducción de los antibióticos y el uso masivo de los analgésicos, que actúan también como antitérmicos, desaparecieron las enfermedades febres en el mundo occidentalizado. El mapa epidemiológico cambió y la enfermedad del cáncer inició su onda expansiva de crecimiento. Actualmente es la primera causa de enfermedad en el mundo occidentalizado.

El modelo médico centrado en la enfermedad (modelo patogenético) ha conseguido la erradicación de la enfermedad aguda inflamatoria y en su lugar se ha incrementado la enfermedad crónica degenerativa y neoplásica, la cual se caracteriza por la incapacidad de hacer fiebre.

En un modelo médico centrado en la salud, salutogénesis, la capacidad del organismo para producir fiebre señala la del potencial vital que tiene el organismo para enfrentarse a la enfermedad. Durante la fiebre se activa la inmunidad, preparando así al organismo para acopiar fuerzas defensivas y enfrentarse a un agente patógeno externo.

Una vez superada la fase aguda inflamatoria y febril de una enfermedad, realizando un acompañamiento terapéutico para modular la fiebre sin aniquilarla, el organismo quedará fortalecido y la fase de recuperación será más completa y rápida. Cuando la fiebre es aniquilada mediante antitérmicos, la fuerza curativa del organismo queda interrumpida y la fase de recuperación es más lenta y va acompañada de bajas temperaturas corporales: menos de 36°C y de fatiga importante.

La salud entonces, es el estado posterior a una enfermedad de fase aguda y no la ausencia de síntomas. El organismo fortalece su vitalidad y capacidad de autoregulación después del enfrentamiento con un agente patógeno.

Clínica Oncológica en Medicina y Terapias Antroposóficas

Se necesitan enfermedades de fase aguda (febris) para entrenar la capacidad de reaccionar del organismo y las fuerzas de autocuración que residen en él. Su falta o su disminución conduce hacia la formación del terreno en el que puedenemerger enfermedades crónicas, degenerativas y precancerosas. Este terreno se caracteriza básicamente por la incapacidad de producir fiebre y en la fase más avanzada de la formación del terreno, se caracteriza por la incompetencia para mantener el calor y la temperatura corporal adecuada, generando un estado de frío y temperaturas de 35°C. La temperatura ideal oscila entre 36,5 y 37 y alrededor de las 12 horas de la noche ha de estar un grado por encima de la temperatura basal tomada bajo la lengua a primera hora del día.

La fiebre alta solo es perjudicial en niños menores de 6 años. En el adulto, si se produce en el contexto de una enfermedad aguda e inflamatoria es siempre beneficiosa.

Recomendaciones nutricionales para el calor

Nuestra organización calórica tiene que ver con nuestra individualidad y nuestra autoconciencia, es decir, con nuestro Yo. El ser humano es un ser calórico por lo que es más afín al calor que al frío. De ello se deriva que debe elevar hasta su organización calórica todo cuanto ingiere y así preservar el calor corporal.

Recomendaciones generales para mantener el calor, las cuales deberán siempre individualizarse:

- Las comidas calientes y cocidas son más fácilmente digeribles y son una fuente de calor mas que los alimentos fríos y crudos.
- Cuando calentamos o cocinamos los alimentos, éstos pueden ser recibidos más fácilmente por nuestra organización calórica, ya que la cocción es una predigestión, y de este modo llevar al hombre a sus funciones internas e individuales,
- Todo alimento cocido nutre y el crudo sana. Hay que buscar un equilibrio entre ambos tipos de alimentos para nutrir y promover fuerzas de sanación a manera de prevención.
- En caso de temperaturas corporales menores de 35°C es mas recomendable la alimentación cocida que la cruda.
- En verano se dará una mayor proporción de alimentos crudos y fríos, en cambio en invierno nuestra organización calórica está luchando contra el frío exterior, por lo que no podemos sobre exigirla con una gran proporción de alimentos crudos.

Debemos tener siempre presente que la alimentación es un momento de encuentro con las personas, por lo que este tipo de situaciones son las que fortalecen el calor anímico y por lo tanto son tan necesarias y nutritivas como la alimentación saludable.

“No solo de pan vive el hombre”, reza el antiguo refrán, también de las fuerzas vitales que están en los alimentos y del encuentro humano que supone el comerlos.

Clínica Oncológica en Medicina y Terapias Antroposóficas

Aplicaciones Externas

Dentro de la terapéutica antroposófica se encuentran las aplicaciones externas. Éstas comprenden un conjunto de tratamientos llevados a cabo por enfermería con la finalidad de estimular o reforzar los procesos vitales en el organismo. Entre sus efectos se encuentra el de mantener o mejorar el calor interno (organismo calórico) "toda curación verdadera es realizada por el Yo".

Las aplicaciones externas activan y fortalecen el organismo calórico, es decir, la relación del calor con el Yo. El calor entendido como elemento que todo lo compenetra y transforma, actúa como instrumento del Yo, a través del cual puede realizar sus funciones sanadoras e integradoras. Es el calor el que lleva a cabo la transformación tanto en lo fisiológico como en lo personal, necesaria para todo proceso de curación. Este hecho hace evidente la importancia de tener en cuenta el objetivo de las aplicaciones externas: de cuidar, activar y fortalecer el organismo calórico. Y a éstas pertenecen: los baños parciales o totales, las fricciones, compresas, envolturas, etc... A continuación se realiza la descripción de cómo realizar un baño de pies calientes con jengibre:

Baño de pies con jengibre

Es una de las actividades que llevamos a cabo para mantener o mejorar el calor interno (en nuestro caso hablamos de baño de pies caliente). Consiste en sumergir las piernas hasta las pantorrillas en agua caliente. En el agua se prepara la disolución de la sustancia indicada, dos cucharas de postre de **jengibre** en polvo. El **jengibre tiene la cualidad** de difundir al calor a todo el cuerpo. En un organismo sano y en equilibrio, independientemente del lugar donde se aplique esta raíz, su cualidad calentadora, hace que todo el organismo se tonifique. Aplicaciones concretas y con diferente dosificación tendrán una actuación mucho más específica además de la calentadora.

Hay que tener en cuenta las siguientes indicaciones:

Necesitamos...

- Dos toallas
- Un barreño de agua en el que quepan los pies y se pueda cubrir de agua hasta las rodillas
- Una jarra para el agua caliente
- Sustancia para el baño
- Calcetines de lana o algodón 100%
- Una bolsa de agua caliente
- Una pinza.

Clínica Oncológica en Medicina y Terapias Antroposóficas

¿Cuándo?

La frecuencia con la que realizaremos el baño de pies va en función del estado general y de la temperatura corporal de cada persona. Las indicaciones suelen ir dirigidas a aumentar la temperatura siempre que sea necesario, ya sea mediante envolturas, bolsa de agua caliente aplicada en hígado o baño de pies. En el caso del baño, se recomienda hacerlo por la tarde-noche o incluso antes de irse a dormir. La duración del baño suele pasar de los 10-15 minutos. El hecho de que se realice cada día o días alternos, o con cualquier otra cadencia, va a ir en función de la prescripción médica, la disponibilidad y las necesidades de la persona.

¿Cómo lo hacemos?



Preparación del material y el espacio: se recomienda que se propicie un ambiente tranquilo y relajado, una sala con una temperatura ambiental confortable. Puede ir bien, para mantener mejor el calor, colocar una alfombrilla de toalla debajo del balde. Tendremos también preparada la bolsa de agua caliente plegada con los calcetines dentro, para manternerlos calientes. También tendremos preparada una toalla lo suficientemente grande como para cubrir el cubro cuando tengamos los pies dentro, así se reduce la fuga de calor.



Con el agua lo suficientemente caliente ($37-38^{\circ}\text{C}$), y en función de la temperatura que tolere cada uno y sin quemarse, llenamos el cubo de manera que nos pueda llegar el agua por debajo de las rodillas. Es importante poder sumergir las pantorrillas en el agua. Añadimos la sustancia y removemos un poco el agua. Nos dejamos cerca una jarra de agua muy caliente preparada. Ésta nos servirá para llenar un poco más el cubo cuando el agua esté perdiendo temperatura. Así podremos alargar el tiempo de baño caliente si lo necesitamos.

Metemos los pies en el cubo y cubrimos con una toalla la parte que queda descubierta del barreño. Nos relajamos y evitamos realizar cualquier actividad como leer, mirar la TV, charlar, comer, etc.. Si es posible tener las piernas sumergidas hasta por debajo de las rodillas teniendo los pies en suspensión, el baño será mucho más efectivo, ya que las plantas de los pies en contacto con la base del balde se enfriarán con más facilidad.

Clínica Oncológica en Medicina y Terapias Antroposóficas

Si vemos que se enfriá el baño y no hemos alcanzado el tiempo suficiente (normalmente se tratará unos 10-15 minutos de duración), rellenamos el balde con la jarra de agua que previamente habíamos calentado suficientemente. Esto nos puede permitir unos 5 minutos más de calor.

Una vez acabado el tiempo de baño, sacamos los pies, los secamos bien y nos ponemos los calcetines guardados en calor con la bolsa de agua caliente. Nos mantenemos un tiempo en reposo, si podemos nos estiramos.



Clínica Oncológica en Medicina y Terapias Antroposóficas

Nuestros Servicios

- Oncología Integrativa
- Medicina Antroposófica (adultos, infancia y adolescencia)
- Tratamientos oncológicos complementarios
- Psicología Antroposófica con acompañamiento biográfico
- Psicooncología
- Enfermería Antroposófica (aplicaciones externas y envolturas terapéuticas)
- Euritmia terapéutica
- Masaje Pressel
- Ozonoterapia
- Hidroterapia de Colon complementada con medicina natural, nutrición, ozono, probióticos y medicamentos antroposóficos por indicación médica.

Rutas de Salud

- 1. Terapia Biográfica:** introducción a la conversación biográfica basada en las épocas de la vida divididas por septenios. Indicada en situaciones de **crisis** personales: estrés, ansiedad, depresión, enfermedad y pérdida del sentido de la vida.
- 2. Terapia Biográfica y Enfermería Antroposófica** (aplicaciones externas y envolturas terapéuticas): indicada en casos de traumas anímicos recientes y enfermedad (recuperación post-quimioterapia, cirugía, etc...). Recuperación de la vitalidad y el sentido de la vida.
- 3. Terapia Biográfica y Masaje Pressel:** recomendada para la activación de fuerzas vitales y anímicas necesarias para afrontar la vida moderna, el **estrés** y su impacto sobre la salud.
- 4. Enfermería Antroposófica:** orientación en la nutrición de pacientes oncológicos. Intolerancias alimentarias y enfermedades agudas y crónicas. Aplicaciones externas, envolturas terapéuticas, fricciones e inhalaciones respiratorias con medicación antroposófica (problemas digestivos, respiratorios, alérgicos, reumáticos y pacientes oncológicos).
- 5. Masaje Pressel e Hidroterapia de Colon:** indicada para recuperar y fomentar la vitalidad y activar la desintoxicación en convalecencias, agotamiento por estrés y como potenciador de salud en personas sanas (salutogénesis).

Nota:

- Todas nuestras rutas se realizan bajo supervisión médica en 5 sesiones, una por semana y sin visita médica previa. Una de las sesiones es de Euritmia Higiénica, en grupos de cuatro personas, con el fin de aprender ejercicios para apoyar el proceso terapéutico.

Clínica Oncológica en Medicina y Terapias Antroposóficas

Profesionales

Director Médico: Dr. Juan Camilo Botero. Oncología y Medicina Antroposófica

Oncología y Medicina Antroposófica: Dr. Juan Camilo Botero. Médico Oncólogo. Médico Antroposófico. Col.30259

Medicina de la Infancia y de la Adolescencia: Dr. Lluís Torralba. Médico Antroposófico. Col.16685

Psicología Antroposófica: Silvia Ángel Lda. en Psicología. Psicóloga Clínica y Psicoterapeuta Antroposófica. Psicooncóloga.

Enfermería Antroposófica: Xesca Vilarrasa. Diplomada en Enfermería. Enfermera Antroposófica. Máster en medicina natural. Col. 30006

Euritmia Terapéutica: Sara Pereira. Diplomada en Euritmia y especializada en Euritmia Terapéutica

Masaje Pressel: Mercè Cubarsí. Diplomada en Masaje Pressel y Rítmico