

TERAPIAS COMPLEMENTARIAS, SALUD y CALIDAD DE VIDA EN COSTA RICA

Irina Anchía Umaña, M. Sc.

Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional, Costa Rica

ianchia@una.cr

Inés Revuelta Sánchez, M.B.A.

Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional, Costa Rica

irevuel@una.cr

Resumen

El propósito de este estudio es presentar información relacionada con las Terapias Complementarias (TC) en Costa Rica y la forma en que han sido documentadas en medios de comunicación en línea en el país en las últimas dos décadas. Las terapias complementarias involucran un conjunto amplio y diverso de disciplinas y prácticas que tienen en común la búsqueda de la salud, bienestar y calidad de vida, en las cuales diversos componentes a nivel físico - social, psicoemocional, espiritual, intelectual y ocupacional, son esenciales para alcanzar y mantener beneficios dirigidos al desarrollo de la persona y la población. La información recopilada sugiere que la existencia y aplicación de TC en distintos grupos poblacionales y para diferentes condiciones y patologías, se ha venido divulgando en medios de comunicación en línea como una forma de abogacía. Lo anterior constituye un fundamento para el diseño que se desarrolla en la actualidad de una propuesta académica de posgrado en Terapias Complementarias en la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional, Costa Rica.

Palabras claves: terapias complementarias, ciencias, salud, medios de comunicación en línea, Costa Rica.

Justificación

Costa Rica es un país ubicado en América Central con una población de 4 947 490 habitantes. La educación y salud de la población constituyen un importante componente de sus índices de desarrollo. Para el año 2050, las proyecciones indican una población de 6,093438 lo cual significa que las demandas en materia de salud y educación aumentarán.

En el último informe de Indicadores Básicos de Salud de la Población del año 2013, se observa una tendencia a la mejoría en lo que respecta a las diferentes condiciones y patologías; esto contribuye a aumentar la expectativa de vida de la población y alcanzar las cifras indicadas en las proyecciones. Sin embargo, pareciera existir un consenso general de que a pesar de los avances en los programas sociales, en educación y en cobertura de los servicios de salud, [“...persisten brechas y desigualdades en las condiciones de salud entre regiones y grupos de población evidenciadas en los indicadores sociales y económicos que, inevitablemente se traducen en diferencias en la salud de la población que se pueden reducir”], tal y como lo manifiesta el Doctor Fernando Llorca, Ministro de Salud de Costa Rica en ese momento.

Además del sistema de salud médico convencional implementado en el país, se ha identificado la aplicación de otras formas de atención, denominadas como terapias complementarias (TC), las cuales han reportado resultados en particular en las últimas décadas a pesar de que cada vez más, se identifican casos, costumbres, usos, tradiciones y creencias que parecieran indicar que estas han estado presentes durante más tiempo del considerado.

Existen varias definiciones de lo que se entiende por TC; de acuerdo a la Arthritis Foundation (2016), son técnicas que pueden desempeñar alguna función en un programa de tratamiento integral de salud, con la finalidad de complementar un tratamiento convencional con otra opción para potenciar las posibilidades de recuperación.

Breast Cancer Organization (2017), define que las TC se pueden ubicar en el espectro de la medicina complementaria y se les describe como técnicas terapéuticas que no forman parte de la medicina convencional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) publica su Estrategia sobre Medicina Tradicional 2014-2023 en la cual conceptualiza que el término “medicina complementaria” alude a un amplio conjunto de prácticas de atención de salud que no forman parte de la medicina convencional de un país dado que no están totalmente integradas en el sistema de salud predominante y es en este ámbito en el cual se pueden ubicar las TC.

De las anteriores definiciones, las investigadoras de este estudio, determinan que las TC desempeñan una función en un programa de tratamiento en el se complementa la medicina convencional con una o más opciones terapéuticas, con el fin de potenciar las posibilidades de recuperación; lo anterior permite un enfoque integral de modo que la atención esté dirigida hacia la persona en su totalidad física, emocional, espiritual y social. Las TC involucran un conjunto amplio y diverso de disciplinas que tienen en común la búsqueda de la salud, el bienestar y la calidad de vida, por lo que se puede considerar que constituyen una forma complementaria para efecto de atender las brechas y desigualdades indicadas anteriormente de cara al crecimiento poblacional futuro del país.

La OMS (2013), es también clara en señalar que la demanda de las TC va en aumento en todo el mundo y establece que en el tanto sean de calidad, seguridad y eficacia, se contribuye al acceso de todas las personas a la atención de salud. Se indica que los gobiernos y usuarios están examinando aspectos relativos a prácticas y profesionales de las TC a fin de determinar su posible integración en la prestación formal de servicios de salud.

En Costa Rica, se hace necesario identificar y reconocer casos y experiencias que en forma complementaria se han venido dando en el pasado con el fin de mirar hacia el futuro. Lo anterior, en vista de que tanto a nivel nacional como regional, se propone la apertura del primer posgrado en Terapias Complementarias por parte de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano

y Calidad de Vida, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional en Costa Rica para finales del 2018.

Lo anterior da origen a este estudio exploratorio de caso con la finalidad de recopilar antecedentes reportados en medios de comunicación en línea en las últimas dos décadas, que permitan establecer una base de información como referencia acerca de lo desarrollado en terapias complementarias en el país. Este análisis es necesario por cuanto no se ha encontrado documentada información anteriormente en esta forma; siendo esta una primera síntesis que procura sentar un antecedente para futuros estudios.

Metodología

El presente es un estudio exploratorio de caso, de enfoque cualitativo. En el mismo se ha realizado una búsqueda, recopilación y revisión de lo que aparezca publicado en línea en medios de comunicación establecidos en el país, con relación a la existencia y aplicación de terapias complementarias en Costa Rica.

Fuentes de información: reportajes publicados en línea en medios costarricenses tales como La Nación, La República, La Prensa Libre, El Financiero, CR Hoy y La Extra.

Criterios para selección de la información

Criterios de inclusión: a) Reportajes de las últimas dos décadas (1997 a 2017).
b) Que el tema del reportaje tenga que ver con la aplicación de TC en el país.
c) Publicación en línea.

Criterios de exclusión: a) Información comercial o promocional b) Información que no especifique en modo alguno sobre una o más TC en particular. Lo anterior por cuanto no representa material considerado como sustantivo para los efectos de recopilación de este estudio.

Procedimientos para el análisis de la información

Una vez recopilada la información se agrupan los reportajes, de acuerdo a la clasificación de las TC dada por la White House Commission on Complementary and Alternative Medicine Policy y el Centro Nacional para la Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM) en la que se diferencian cinco categorías o dominios: Sistemas médicos alternativos, Intervenciones mente-cuerpo, Terapias con base biológica, Métodos de manipulación del cuerpo y Terapias de base energética.

Hecho lo anterior, las terapias agrupadas en cada categoría se colocan en orden alfabético con base en la primera letra del nombre. La fecha de publicación no se considera relevante a la hora de agrupar las terapias.

Para efecto de extracción de la información, se procede a realizar lectura de cada una de las publicaciones y se extrae información con relación a temática, fecha de publicación, nombre(s) de periodista(s) y principales observaciones a criterio de las investigadoras; todo lo anterior se reúne en un único texto para efecto de documentar resultados que permitan documentar lo que se ha realizado en el país y ha sido publicado en línea.

Resultados

Las publicaciones encontradas son las siguientes, se presentan agrupadas de acuerdo a lo indicado en la metodología:

Sistemas médicos alternativos

González (2011) en La República, publica “La fitoterapia y sus mitos” en la cual se destaca la cada vez más frecuente búsqueda y uso por parte de las personas de información con relación a las plantas y sus ingredientes activos así como las sustancias complementarias, los cuales se potencian entre sí y son particularmente efectivos no sólo para aliviar sino también para prevenir ciertas condiciones de salud. El reportaje enfatiza en la importancia de educar

a la población sobre el correcto uso de las terapias y en el caso particular de este reportaje, de las plantas como terapia.

Arce,(2007) en La Republica, publica “Curación Milenaria” también sobre la fitoterapia y menciona la realización de una exposición denominada “Plantas Medicinales: saberes ancestrales de la medicina autóctona” que busca educar y rescatar el uso de decenas de plantas para el tratamiento de condiciones de salud y patologías, basándose en tradición indígena milenaria que permanece hasta hoy en día.

Intervenciones mente-cuerpo

Cerdas(2015) en La Nación, trata sobre privados de libertad y arte, menciona como estos han logrado a través de esta TC sobrellevar el encierro, manejar el estrés y desarrollar esperanza para convertirse; permitiéndoles adentrarse en un mundo personal en el cual el arte se vuelve liberador inspirado en sus propias historias de vida.

Vargas (2015) en La Nación, reporta acerca de revivir el niño interior con lápices de color en mano ya que permite representar las emociones, mantener una buena salud emocional y disminuir el estrés, reducir la ansiedad y pensamientos agobiantes. Esto resulta terapéutico ya que la psicología indica que el no atender a nuestro niño interior provoca desequilibrio emocional y síntomas en el cuerpo.

Granados (2013) en La República, señala que hay empresas costarricenses que buscan el bienestar de sus colaboradores por medio de la arteterapia pues permite liberar el estrés de una manera diferente, divertida y novedosa con el fin de reducir las incapacidades por depresión y estrés. Esta terapia ayuda a que los trabajadores se expresen y exterioricen lo que sienten y piensan mediante el arte, la música, la pintura y la escultura y fomenta la creación en el trabajo individual y en equipo.

Cascante (2012) en La República, reporta sobre terapia artística en pacientes del Hospital México con el objetivo de procurar estabilidad emocional en

aquellos que se encuentran en tratamiento por enfermedades de la sangre, cáncer y/o insuficiencia renal; resalta que las artes en nuestro país pueden ser consideradas no solo como entretenimiento sino como intervenciones que posibilitan descubrir sus efectos positivos de aplicación complementaria a la medicina.

Barrantes (2011) en La Republica, publica “Arte para el Bienestar” en el cual trata sobre Arteterapia para el mejoramiento físico, mental y emocional. Entrevista al Dr. Juan Carlos Irola quien ha tenido experiencia aplicando esta terapia en la Clínica de Cuidado Paliativo del Hospital Nacional de Niños, quien manifiesta que ha permitido a los pacientes una forma de comunicación y expresión del proceso de enfermedad y muerte.

González (2017) para La Republica, en “Ecoterapia para manejar el estrés”, menciona que esta permite que aquellas personas que desean mejorar su calidad de vida, puedan controlar el estrés diario y la ansiedad así como tratar la depresión. Se cita a Linda Buzzell-Saltzman, psicóloga y fundadora de la Asociación Internacional de Ecoterapia quien manifiesta que esta es parte de un modo de vida que plantea el interactuar con la naturaleza y sus elementos.

González (2008) en La República, en “Flamencoterapia llega al país”, trata sobre esta forma de danza/expresión del folclor español (el flamenco) que es la unión del baile flamenco, con ejercicios, expresión corporal, elementos de teatro y psicología. Reporta beneficios para mejorar la calidad de vida en las personas, principalmente en personas adultas mayores. En el caso de las mujeres se indica que este tipo de terapia coadyuva en forma integral, a trabajar el sistema músculo esquelético así como a desarrollar el área emocional y generar autoestima.

Garza (2017) en La República, reporta que Hospital México impartirá cursos de hidroterapia para partos, menciona que la implementación de esta terapia durante el periodo de embarazo, permite la preparación psicofísica del parto y la lactancia. Grettel Alfaro, enfermera obstétrica entrevistada, enlista una serie de beneficios derivados de la aplicación de esta técnica como son la mejora en

la postura y una disminución de los dolores de espalda y nervio ciático, fortalecimiento del suelo pélvico lo cual permite una mejor condición física de la madre en el momento del parto.

Díaz (2016) para La Nación, en “Descifrando la hipnosis, entre la vida y el sueño”, trata sobre la hipnosis utilizada como terapia porque “tiene validez como un proceso terapéutico que facilita el acceso a los traumas.” En el reportaje la periodista, pasa a explicar que ella dispuso ser tratada personalmente con esta TC y describe la forma, método y resultados que experimentó. Es interesante anotar que se entrevistó a médicos psicólogos así como a cuatro pacientes que no sólo corroboraron la información aportada por los profesionales con relación a resultados y beneficios, entre los cuales se cita que son generados a corto plazo y “permiten abordar emocionalmente problemas que ya habían identificado de forma racional y que, sin embargo, no habían resuelto con satisfacción”, sino que aseveran que han experimentado un alivio común con relación a sus dolencias, el cual es descrito por uno de ellos como que tiene “un efecto de sanación que es mágico”, dando a entender que tiene un efecto poderoso según la interpretación de los médicos.

Ávalos (2017) en La Nación, trata sobre el uso de TC en pacientes de la Unidad de salud mental y psiquiatría del Hospital San Juan de Dios, uno de los centros médicos del sistema formal público que está incorporando estas terapias en sus servicios ya que ayudan a que los pacientes puedan enfrentar por sí mismos sus patologías, controlar emociones, estrés, depresión y/o la ansiedad.

El Hospital Calderón Guardia ofrece el servicio de hidroterapia para pacientes con fracturas, hernias de disco y con VIH Sida que en algún momento estuvieron en cuidados intensivos y para pacientes oncológicos, los cuales siguen un tratamiento de quimioterapia y radioterapia; los cual les ha ayudado a estimular su relajación corporal y mental para acelerar su proceso de recuperación por su efecto terapéutico del agua a nivel muscular.

Rodríguez (2016) en La Nación, trata sobre la musicoterapia en el proyecto Arte y Salud en Comunidad. Menciona que combinada con masajes o en conciertos con grupos pequeños, ayuda a que las personas sientan menos ansiedad, estrés y se disminuyan algunos dolores físicos.

Vásquez, La Nación, 2015 en “Cuando la música es terapia”, menciona la mejoría en aspectos emocionales y traumáticos, ya que se logra introducirse en funciones ejecutivas del cerebro, como por ejemplo el lenguaje, la concentración así como otros alcances curativos y terapéuticos.

González (2012) en La República menciona los beneficios de la música y como ayuda a combatir problemas emocionales, lingüísticos y de comunicación, además de tratar problemas psicológicos, sociales, psicomotores, mejorar el estado de ánimo y la concentración tanto en niños como en adultos.

Vásquez (2016) en La Republica, publica “Iván Prado: El payaso es un guerrero del amor” reportando innegables beneficios de la risa como terapia no sólo a nivel de padecimientos de salud sino también en la atención de personas que han estado en conflictos armados, de guerra o problemática social. Se entrevista a Iván Prado, portavoz del colectivo internacional Pallasos(sic) en Rebeldía, fundado en Galicia, quien manifiesta que la risa es una herramienta poderosa para combatir psicológicamente las depresiones y los estados anímicos confusos que se generan cuando las personas sufren de condiciones de salud, conflictos bélicos y/o sociales.

En Terapia Asistida con Animales, aparecen dos reportajes. En “Perros devuelven la sonrisa a niños enfermos del Hospital de Heredia” Oviedo (2015) para La Nación, reporta la ejecución por parte de la Fundación Dejando Huella de un proyecto iniciado como plan piloto en el año 2012 a nivel hospitalario y que debido a su éxito, se ha definido incorporar dentro de la operación ordinaria del centro. Se relatan resultados a nivel emocional y anímico y el Director General del centro médico, doctor Roberto Manuel Cervantes, manifiesta que “hay algunas patologías en las que sí ha habido una respuesta rápida, por ejemplo niños que han sido agredidos”.

Vásquez (2015) para La Nación en “Cuatro patas para hacer sonreír al alma”, reporta experiencia desarrollada en la unidad de Cuidados Paliativos del Hospital Nacional de Niños con perros de la Asociación Costarricense de Terapia Asistida con Mascotas (Acoteama), quienes desde el 2011 y trabajando en forma lúdica con los “pequeños pacientes”, logran resultados positivos que permiten la relajación a nivel físico y emocional lo cual brinda efectividad a las intervenciones clínicas. Además del Hospital Nacional de Niños, esta fundación en 6 años de existencia ha aplicado el uso de estas TC en el Centro Nacional de Educación Especial Fernando Centeno Güell, la Escuela Neuropsiquiátrica Infantil, el Hospital de Pérez Zeledón, varias escuelas de enseñanza especial así como comunidades de escasos recursos.

Se encuentran dos reportajes realizados por Madrigal (2017) y González (2013), ambos para el periódico La República, sobre yoga para embarazadas como una novedad por parte del sistema de salud al implementar el yoga prenatal en el Hospital de San Carlos, esto con el objetivo de que las futuras madres aprendan sobre respiración, relajación y posturas que les ayudarán en el momento del parto y favorecer el contacto de la mamá con el bebé mientras se encuentra en el útero entre otros. El otro reporta sobre yoga para bebés y sus beneficios positivos a partir de los primeros 3 meses, ayudando a maximizar el bienestar del mismo de manera progresiva, natural y armoniosa.

Terapias con base biológica (No se encuentran publicaciones de reportajes.)

Métodos de manipulación del cuerpo (No se encuentran publicaciones de reportajes.)

Terapias de base energética (No se encuentran publicaciones de reportajes.)

Se observa una tendencia a las TC ubicadas en la categoría intervenciones mente-cuerpo.

Discusión

Este estudio de caso exploratorio podría ser el primero en su tipo con la finalidad de brindar un seguimiento a publicaciones de reportajes en línea en medios de comunicación a nivel nacional. Es importante considerar que esta iniciativa podría constituir un precedente para futuras líneas de investigación en TC en el país. La información analizada brinda una idea del panorama general en los últimos 20 años con relación a la existencia de prácticas de TC en el país, la forma en que han sido de interés para medios de comunicación, quienes de alguna forma asumen un papel de abogacía con relación a la divulgación y reconocimiento de las mismas en el país.

Es importante anotar, que se evidencian únicamente testimonios a favor de los beneficios percibidos de las TC lo cual podría fomentar el que otros usuarios y profesionales puedan sentirse estimulados a experimentar con la recomendación y aplicación de las mismas.

La aplicación de las TC se realiza a lo interno de organizaciones formales de salud; los profesionales entrevistados, a pesar de no presentar una posición oficial de la institución están validados para realizar la intervención. De la información recolectada se perciben esfuerzos aislados que parecen sugerir una voluntad personal del profesional de ir más allá de los métodos convencionales complementando con otras terapias como estrategias para mejorar los resultados a nivel de salud de las personas.

Los resultados deben ser interpretados reconociendo algunas limitaciones:

a) La información con relación a los medios de comunicación incluye únicamente a aquellos que publican en línea. En el país existen medios de comunicación televisivo y radial, algunos con publicación en línea, los cuales no han sido incluidos en este estudio por cuanto no se consideran como parte de la categoría de fuente de información seleccionada. b) Al estudiarse publicaciones de reportajes en línea, el rango de tiempo estudiado podría resultar una limitante con relación al tiempo total que se podría suponer se han implementado las TC en el país. c) Las publicaciones no aportan datos de pacientes y/o usuarios impactados así como cambio, porcentaje y variables de

cambio lo cual sitúa la información en un enfoque natural del estudio de contexto que observa y recaba la persona que entrevista. d) Se extraen opiniones tanto de usuarios como de profesionales de la salud, sin embargo tal y como se ha indicado anteriormente, las de los profesionales no deben ser entendidas como una posición oficial de la organización para la cual laboran. Lo anterior puede presentar una limitante en el sentido de que no se observa de la lectura de los reportajes, una posición institucional que permita aprovechar la oportunidad de divulgación para realizar una mayor abogacía a favor de las Terapias Complementarias lo cual se podría implementar en sistematización de experiencias para documentar y establecer líneas de acción como parte de los planes institucionales y el fortalecimiento de la experimentación y aplicación de TC en el país.

Conclusiones

Las TC se han implementado en las últimas dos décadas en Costa Rica, como tratamientos complementarios aliados a los de la medicina convencional en el sistema de salud costarricense. Son los mismos profesionales así como los usuarios, los que se han encargado de aumentar la demanda con relación a las TC y sus comentarios son siempre positivos. Los medios de comunicación podrían considerarse como aliados estratégicos en la promoción de las TC.

Entendido lo anterior, se considera que existe un terreno fértil desde los posibles actores a nivel social para desarrollar el campo de acción e intervención a nivel de salud así como de educación.

Recomendaciones

a) Con el fin de impactar a nivel de futuras investigaciones y en la práctica en TC, se recomienda que la implementación de las mismas incluya procesos de evaluación con criterio científico con el fin de evidenciar sus resultados. b) En la información extraída, se detallan una serie de beneficios percibidos por parte de usuarios y profesionales para distintas condiciones y patologías los cuales podrían resultar de utilidad en el diseño del posgrado de la Universidad

Nacional en Costa Rica. c) Es importante elaborar una base de datos de comunicadores interesados en el área de estudio, con el fin de brindar sensibilización y conocimiento en el campo de las ciencias que engloban las terapias complementarias y generar una mayor abogacía con relación a estas.

d) Se debe incentivar la experimentación y aplicación de las TC, no sólo como gran área relacionada con la salud, sino que también se debe estimular líneas de investigación específicas que estén relacionadas con aquellas terapias que resultan de mayor incidencia (intervenciones mente-cuerpo) así como aquellas en las que no se encontraron reportajes relacionados.

Referencias

Arthritis Foundation (2016). *Terapias alternativas y complementarias* [Documento de página Web]. Recuperado en: 08/09/2017. Disponible en: <http://espanol.arthritis.org/espanol/tratamientos/terapias/>

Arce, M. (03 de setiembre, 2007). Curación Milenaria. *La República*. Recuperado de https://www.larepublica.net/noticia/curacion_milenaria

Ávalos, A. (06 de mayo, 2017). Música, arte, hidroterapia y meditación son parte del recetario en varios hospitales públicos. *La Nación*. Recuperado de http://www.nacion.com/nacional/salud-publica/Musica-hidroterapia-meditacion-recetario-hospitales_0_1630437023.html

Barrantes, C. (26 de setiembre, 2011). Arte para el Bienestar. *La República*. Recuperado de https://www.larepublica.net/noticia/arte_para_el_bienestar

Breast Cancer Organization (2017). *¿Qué es la medicina complementaria?* [Documento de página Web]. Recuperado en: 08/09/2017. Disponible en: http://www.breastcancer.org/es/tratamiento/medicina_comp/que_es

Cascante, L. (04 de octubre, 2012). Recibirán terapia artística pacientes del México. *La República*. Recuperado de https://www.larepublica.net/noticia/recibiran_terapia_artistica_pacientes_del_mexico

Cerdas, D. (20 de diciembre, 2015). Menores encarcelados se liberan a través del arte. *La Nación*. Recuperado de: http://www.nacion.com/nacional/Menores-encarcelados-liberan-traves-arte_0_1531446868.html

Díaz, N. (17 de julio, 2016). Descifrando la hipnosis, entre la vida y el sueño. *La Nación*. Recuperado de http://www.nacion.com/ocio/revista-dominical/Descifrando-hipnosis-vida-sueno_0_1573442671.html

Fernández, A.; Piris, A; Cabrer, M. y Barquero, A. Situación actual de las Terapias Complementarias en España en el Grado de Enfermería. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 21(3). Recuperado de http://www.scielo.br/pdf/rlae/v21n3/es_0104-1169-rlae-21-03-0679.pdf

Garza, C. (14 de febrero, 2017). Hospital México dará cursos de hidroterapia para partos. *La República*. Recuperado de <https://www.larepublica.net/noticia/hospital-mexico-dara-cursos-de-hidroterapia-para-partos>

González, M. (01 de abril, 2013). Yoga en pequeño. *La República*. Recuperado de https://www.larepublica.net/noticia/yoga_en_pequeno

González, M. (26 de mayo, 2012). Pócimas versus pastillas. *La República*. Recuperado de https://www.larepublica.net/noticia/pocimas_versus_pastillas

González, M. (02 de agosto, 2012). Musicoterapia para todos. *La República*. Recuperado de https://www.larepublica.net/noticia/musicoterapia_para_todos

González, M. (25 de agosto, 2011). La fitoterapia y sus mitos. *La República*. Recuperado de https://www.larepublica.net/noticia/la_fitoterapia_y_sus_mitos

González, M. (05 de agosto, 2009). Ecoterapia para manejar el estrés. *La República*. Recuperado de <https://www.larepublica.net/noticia/ecoterapia-para-manejar-el-estres>

González, M. (12 de junio, 2008). Flamencoterapia. *La República*. Recuperado de <https://www.larepublica.net/noticia/flamencoterapia-llega-al-pais>

Granados, D. (14 de noviembre, 2013). Cuide a su equipo con arteterapia. *La República*. Recuperado de https://www.larepublica.net/noticia/_cuide_a_su_equipo_con_arteterapia_

Instituto de Estadística y Censos de Costa Rica. (2017). Disponible en: <http://www.inec.go.cr/>

Madrigal, K. (08 de mayo, 2017). Caja implementará programa de yoga para embarazadas. *La República*. Recuperado de

<https://www.larepublica.net/noticia/caja-implementara-programa-de-yoga-para-embarazadas>

Ministerio de Salud de Costa Rica. (2013). Indicadores básicos de Costa Rica, 2013. Recuperado de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/vigilancia-de-la-salud/indicadores-de-salud-boletines/indicadores-basicos/indicadores-basicos-2013/2834-indicadores-basicos-2013/file>

Oviedo, S. (24 de noviembre, 2015). Perros devuelven la sonrisa a niños enfermos del Hospital de Heredia. *La Nación*. Recuperado de http://www.nacion.com/vivir/medicina/Perros-devuelven-enfermos-hospital-Heredia_0_1526247483.html

Organización Mundial de la Salud (2013). *Estrategia sobre Medicina Tradicional 2014-2023*. [Documento de página Web]. Recuperado en: 01/09/2017. Disponible en: <http://www.who.int/medicines/areas/traditional/definitions/en/>

Rodríguez, I. (30 de octubre, 2016). Música del Tíbet promete ayuda contra ansiedad. *La Nación*. Recuperado de http://www.nacion.com/vivir/bienestar/Musica-Tibet-promete-ayuda-ansiedad_0_1594440579.html

Vargas, M. (09 de setiembre, 2015). Reviva a su niño interior con lápices de color en mano. *La Nación*. Recuperado de http://www.nacion.com/vivir/bienestar/Reviva-interior-lapices-color-mano_0_1511048897.html

Vásquez, L. (10 de mayo, 2016). Iván Prado: “El payaso es un guerrero del amor”. *La República*. Recuperado de http://www.nacion.com/ocio/artes/Ivan-Prado-payaso-guerrillero-amor_0_1559844043.html

Vásquez, L. (23 de octubre, 2016). Cuatro patas para hacer sonreír al alma. *La Nación*. Recuperado de http://www.nacion.com/vivir/bienestar/Terapia_canina-Albergue_San_Gabriel-Hospital_de_Ninos-Cuidados_Paliativos_0_1593040710.html

Vásquez, L. (29 de noviembre, 2015). Cuando la música es terapia. *La Nación*. Recuperado de http://www.nacion.com/ocio/revista-dominical/musica-terapia_0_1527247280.html

