

Su salud: ¿Debo probar con medicina complementaria? - [Your Health: Should I Try Complementary Medicine?]



Tomar decisiones de salud es parte de la vida. Esas decisiones pueden tener grandes consecuencias en su salud y felicidad. Algunas decisiones pueden afectar lo adecuado que pueda ser su atención médica. La mayoría de las personas se sienten mejor con su atención médica si pueden tomar parte en esas decisiones.

Esta información le ayudará a entender sus opciones, ya sea que tome parte en la decisión o que le pida a su médico que decida. Su decisión debe estar basada en los hechos médicos así como en sus propios sentimientos.

Sus opciones

- Seguir un tratamiento médico tradicional.
- Incluir la medicina complementaria en su tratamiento o plan de bienestar.

Las opciones de medicina complementaria incluyen acupuntura, hipnosis, yoga, masaje y remedios herbales.

Puntos clave para tomar su decisión

- Pregunte a su médico acerca de cualquier medicina complementaria que desea probar. Aunque es posible que no existan pruebas de que funcionan o son seguras, algunas de ellas se han utilizado durante cientos de años.
- Antes de empezar cualquier tratamiento, tenga claro qué es lo que puede hacer por usted. Sepa cuáles son los riesgos.
- Parte de la medicina complementaria es escuchar a la gente y tocarla en una forma de sanación. Algunas personas encuentran un gran consuelo en el contacto. Otras no se sienten cómodas.
- Es posible que su compañía de seguros no cubra los costos de este tipo de tratamiento.

¿Cuáles son los riesgos de la medicina complementaria?

- El mayor riesgo es que usted no vea a un médico clínico para su problema. "Complementaria" significa agregar a su tratamiento médico, no tomar el lugar de éste.
- Este tipo de medicina no está tan regulada como la medicina normal. Manténgase alejado de personas que solicitan mucho dinero por adelantado, que prometen resultados rápidos o que le advierten que no confíe en su médico.

¿Cuáles son los beneficios de la medicina complementaria?

- La mayoría de los practicantes hacen hincapié en que la mente y el cuerpo están conectados. A muchas personas les gusta enfocarse hacia alcanzar la salud integral en lugar de limitarse a obtener ayuda para un determinado problema.
- Las personas que prueban este tipo de medicina a menudo se sienten más involucradas en su propio cuidado de la salud.
- En algunos casos funciona tan bien como la medicina normal. Pero no debe utilizar ninguna medicina complementaria sin consultar primero con su médico.

Piense en los hechos y lo que le importa más a usted. Para ayudar a tomar su decisión, lleve esta información a su médico y hable con él sobre sus pensamientos y sentimientos. Pídale más información si la necesita.

Razones para probar la medicina complementaria	Razones para no probarla
Quiere que su atención médica sea más personal y que se le trate de manera integral.	El tratamiento estándar se basa en la evidencia científica con resultados comprobados.
Los tratamientos médicos clínicos no han ayudado en su problema actual.	Algunos de estos tratamientos son muy costosos.
Considerar este tipo de tratamiento le hace sentir que tiene mayor control de su salud.	Usted está satisfecho con los resultados de su tratamiento médico clínico.

Encierre en un círculo las respuestas que se apliquen mejor a usted.

Estoy satisfecho con el tratamiento que estoy recibiendo de mi médico.	Sí	No	No estoy seguro
Me preocupa que no haya muchas pruebas de que dé resultado.	Sí	No	No estoy seguro
Me gusta la idea de tratar a la persona de forma integral.	Sí	No	No estoy seguro
Estoy cómodo con el contacto físico de alguien que practica este tipo de medicina.	Sí	No	No estoy seguro
Me preocupa que podría interferir en mi tratamiento actual.	Sí	No	No estoy seguro