

Su salud: Medicina complementaria - [Your Health: Complementary Medicine]



La medicina complementaria incluye muchas terapias que puede utilizar junto con el tratamiento médico convencional. El yoga, la meditación y el masaje son algunos ejemplos. Se emplean para tratar cualquier cosa, desde sofocos hasta presión arterial alta.

¿Cuándo se utiliza la medicina complementaria?

Puede utilizar medicina complementaria para la mayoría de los problemas de la salud. Pero tal vez le convenga pensar acerca de por qué quiere probarla. ¿Está buscando una cura? ¿O está buscando comodidad y mejor calidad de vida? La búsqueda de una "cura" a través de este tipo de medicina por sí sola puede decepcionarle. Sea realista y tenga cuidado. Si un medicamento o una terapia parece demasiado buena para ser verdad, probablemente así sea.

Asegúrese de informar a su médico sobre cualquier terapia complementaria que usted use o quiera usar.

¿Cuáles son algunos ejemplos?

La homeopatía se conoce también como medicina homeopática. Utiliza mezclas que contienen sólo una pequeña cantidad de una planta o mineral para tratar la enfermedad. Este tipo de tratamiento no suele recomendarse para enfermedades graves, como:

- Cáncer.
- Enfermedad cardíaca.
- Infecciones importantes.
- Emergencias.

La naturopatía se conoce también como medicina naturopática. Se basa en la idea de que hay un poder curativo en el cuerpo. En esta terapia se usan alimentos orgánicos y ejercicios, y se lleva un estilo de vida equilibrado para fomentar la salud. También son parte de esta terapia los suplementos dietéticos, las plantas medicinales, la homeopatía y los tratamientos tomados de la medicina china.

El ayurveda se conoce también como medicina ayurvédica. Se centra en la buena salud. El tratamiento se basa en prevenir la enfermedad mediante masaje, meditación, yoga y una dieta sana. Se utilizan hierbas medicinales.

La quiropraxia es una terapia con las manos utilizada a menudo para el dolor de espalda y de cuello. Los quiroprácticos usan movimientos rápidos, suaves y con presión para acomodar las articulaciones, principalmente en la columna vertebral.

La acupuntura es una terapia china que se ha utilizado durante siglos. El acupunturista inserta agujas muy delgadas en la piel, en ciertos puntos del cuerpo. Esto se hace para equilibrar el flujo de energía y ayudar a aliviar el dolor.

¿Cuáles son los riesgos?

El mayor riesgo es que usted puede usar estos tratamientos **en vez de** consultar a su médico de cabecera. Las terapias complementarias deben usarse **además** del tratamiento de su médico. De lo contrario, es posible que omita un tratamiento importante que podría salvarle la vida.

Otros riesgos son:

- Muchos tratamientos y medicamentos complementarios no se han estudiado todavía para ver qué tan seguros son o qué tan bien funcionan. Algunos tratamientos, como la oración o la terapia de música, son difíciles de estudiar.
- Usted podría tener una reacción peligrosa cuando combina algunos medicamentos complementarios y medicamentos convencionales. Por ejemplo, los suplementos dietéticos (como hierbas medicinales y productos naturales) pueden variar ampliamente en lo potentes que son y en cómo reaccionan a otros medicamentos.

¿Cuáles son los beneficios?

Algunas terapias complementarias funcionan tan bien como la medicina convencional. A menudo cuestan menos, pero podrían no estar cubiertas por los seguros. Es posible que tengan menos efectos secundarios. Por ejemplo, la acupuntura puede reducir el dolor de la artritis con menos efectos secundarios que los medicamentos.

Otro beneficio es que la mayoría de los practicantes utilizan un enfoque holístico o "integral" en su tratamiento. Consideran su estilo de vida, antecedentes y costumbres, así como su salud física.

Con la terapia complementaria, usted tiene un papel más activo en el cuidado de su salud. Puede sentirse con más control de su salud. Además, podría sentirse mejor, porque está trabajando para su bienestar integral.

Preguntas para hacerle a su médico

Use el espacio a continuación para enumerar sus preguntas o inquietudes. Lleve esta hoja a su próxima visita al médico.

Preguntas sobre terapias complementarias: