

Terapias complementarias

Tipos de terapias complementarias

Las terapias complementarias, también llamadas terapias integradas, se utilizan *junto con* las formas tradicionales de terapia, tanto durante el tratamiento como después del mismo. Muchas personas ya están usando estas terapias y no lo saben.

Aspecto básico del cuerpo

Los cambios en la dieta y los suplementos nutricionales tales como las vitaminas, los minerales y las hierbas, están siendo estudiados como medios para prevenir y tratar el cáncer de seno. La soya y la semilla de lino pueden tener propiedades que previenen el cáncer de seno, de acuerdo con estudios en animales y con los primeros estudios en humanos, pero esto no se ha demostrado en ensayos clínicos. Actualmente, se sabe muy poco sobre los efectos que pueda tener el combinar los suplementos nutricionales con terapias comprobadas contra el cáncer de seno. Es importante que hable con su doctor si usted quiere tomar suplementos nutricionales con la quimioterapia.

La mente controla el cuerpo

¿Sabía usted que la oración, la meditación, la risa y los grupos de apoyo son terapias complementarias? También lo son la imaginación (imaginar que su cuerpo combate el cáncer y se cura a sí mismo), la aromaterapia (usar fragancias para ayudarla a sentirse tranquila, relajada o con energía), y el arte terapéutico (el expresar sus sentimientos a través del arte).

El contacto curativo

Estas terapias utilizan un toque humano para promover la curación y ayudar a controlar el dolor. Esto incluye masajes y medicina quiropráctica, acupuntura (usar agujas para estimular ciertos puntos del cuerpo), reflexología (estimular manualmente ciertos puntos de los pies) y el contacto terapéutico (balancear los campos de energía de su cuerpo a través de las manos).

La curación en la antigüedad

Las tipos tradicionales de curación usualmente representan una manera diferente de pensar sobre la enfermedad y sobre la vida. Estas terapias incluyen el ayurveda (un sistema de la India que armoniza el cuerpo con su medio ambiente) y la medicina tradicional china, que enfatiza la importancia de equilibrar las fuerzas de energía.

Tratamiento y Curación

Las terapias complementarias tratan a toda la persona, no sólo a la enfermedad y se enfocan en ayudar a que el cuerpo sane por sí mismo. Pueden también usarse para prevenir las enfermedades, disminuir el estrés, prevenir o reducir los efectos secundarios y los síntomas. Una terapia alternativa es cualquier tratamiento para el cáncer utilizado *en lugar* de un tratamiento médico tradicional para el cáncer.

Actualmente, hay muy poca información sobre qué tan seguros son estos tratamientos, cómo funcionan y si realmente dan resultado o no. La mayoría de los doctores consideran que depender sólo de una terapia alternativa para el tratamiento del cáncer es riesgoso, pero generalmente apoyan a las personas que usan terapias complementarias. Hay muchos tipos de terapias disponibles y muchas mujeres con cáncer del seno trabajan conjuntamente con sus doctores para diseñar un programa de tratamiento que sea adecuado a sus necesidades.

Para decidir si la terapia complementaria es para usted

PASO 1: Conozca sus opciones

Si ciertas terapias le interesan, busque más información sobre ellas. Hable con su doctor, con otras personas y con sus amigos. Investigue en la biblioteca o en un sitio web confiable en el Internet. Consiga tanta información como pueda. Tómese el tiempo que necesite para determinar cuáles terapias le ayudarían más. Decida si desea usarlas como parte de su tratamiento.

PASO 2: Consiga buenas referencias

Las palabras son frecuentemente la mejor manera de publicidad. Pregunte a otras personas si ellas han intentado una terapia en particular. ¿Les ayudó? ¿Qué resultados obtuvieron y qué tanto tiempo les tomó? No dude en hacer preguntas. Tenga presente que cada persona responde de una forma diferente al tratamiento. Lo que funciona para una persona puede que no funcione para usted.

PASO 3: Investigue al proveedor

Llame al consultorio del proveedor y diga, “Estoy pensando en hacer una cita pero me gustaría primero hacerle algunas preguntas”. Usted debe recibir una respuesta directa y honesta. Si no es así, busque en otra parte.

PASO 4: Entreviste al proveedor

Lleve una lista de preguntas. Si un proveedor contesta sus preguntas pero no se siente cómoda, busque a otro proveedor. Confíe en su intuición. Si no está segura, vaya con un amigo(a) que pueda ser más objetivo(a).

PASO 5: Forme una asociación con su doctor y con su proveedor

Una buena asociación está basada en el interés y el respeto mutuo, una comunicación honesta y un compromiso compartido por la curación. Siempre hable con su doctor antes de comenzar una terapia complementaria. Algunas terapias pueden interferir con el tratamiento estándar o pueden hacerle daño cuando se usan conjuntamente con el tratamiento convencional.

Citado de: *Five Steps to Selecting the Best Alternative Medicine: A guide to Complementary and Integrative Health Care* por: Mary and Michael Morton. 1977 (New World Library: Novato, CA).

Evaluación de una terapia complementaria

- ¿Qué beneficios pueden esperarse?
- ¿Qué riesgos están asociados con la terapia?
- ¿Qué efectos secundarios pueden ocurrir?
- ¿Puede la terapia interferir con la terapia convencional?
- ¿Qué dicen los pacientes que han usado la terapia?
- ¿Cuál es la reputación del proveedor?
- ¿Qué tipo de entrenamiento ha tenido el proveedor?
- ¿Hay investigación científica y médica que apoye la terapia?
- ¿Recomienda su doctor la terapia? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Cubre su seguro la terapia? ¿Cómo pagaría usted por ella?

Recursos

Organizaciones

Susan G. Komen for the Cure®
1-877-465-6636, www.komen.org

Food and Drug Administration (FDA)
1-888-463-6332, www.fda.gov

National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) at the National Institutes of Health
1-888-644-6226, <http://nccam.nih.gov>

NIH Office of Dietary Supplements (ODS)
1-301-435-2920, www.ods.od.nih.gov

Internet

HealthWorld Online
www.healthy.net

M.D. Anderson
www.mdanderson.org/departments/cimer

Memorial Sloan-Kettering
www.mskcc.org/mskcc/html/11570.cfm

Natural Standard
www.naturalstandard.com

Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Dieta y nutrición durante el tratamiento
- Tomar las decisiones sobre el tratamiento
- Opciones de tratamiento – generalidades

La lista de recursos está disponible solamente como una sugerencia. Esta no es una lista completa de los materiales o de la información disponibles sobre la salud de los senos o el cáncer de seno. Esta información no debe ser usada para autodiagnóstico o para reemplazar los servicios de un médico profesional. Además, Susan G. Komen for the Cure no respalda, recomienda, representa o da garantía alguna relacionada con la precisión, actualización, calidad o infracción de cualquier material, producto o información proporcionada por las organizaciones incluidas en la lista de recursos.

Datos para la Vida, una adaptación de la serie Facts for Life, fue desarrollada en colaboración con el laboratorio de investigación sobre comunicación de la salud (Health Communication Research Laboratory) en la Universidad de Saint Louis. ©2009 Susan G. Komen for the Cure. Item No. 806-397-SPa 2/09