

Muchas personas usan terapias complementarias durante el tratamiento del cáncer de seno o después del mismo. Otras personas usan terapias complementarias para mejorar su calidad de vida y aliviar los efectos del tratamiento del cáncer de seno. Las terapias complementarias se usan junto con métodos de tratamiento tradicional (y no en vez de ellos). Cuando las terapias complementarias se combinan con la atención médica tradicional (tales como la cirugía y quimioterapia) se les llama terapias integrantes.

Las terapias complementarias no se deben utilizar para tratar el cáncer de seno en sí.

Tipos de terapias complementarias e integrantes

Productos naturales: usan hierbas, vitaminas, minerales o microorganismos (tales como las bacterias que se encuentra en el yogur). Por ejemplo, la raíz negra de cohosh y los probióticos.

Mente y cuerpo prácticas y técnicas impartidas o enseñadas por un profesional capacitado o un maestro.

Por ejemplo:

- Acupresión y acupuntura
- Aromaterapia
- Terapia de arte y terapia musical y
- Medicina quiropráctica y masaje
- Visualizaciones guiadas
- Meditación y oración
- Qi gong
- Reflexología
- Reiki
- Yoga

Sistemas médicos completos usan muchos tipos de terapias. Por ejemplo: Ayurveda, medicina homeopática y medicina china tradicional.



Seguridad de los tipos de terapias complementarias e integrantes

La seguridad es una de las preocupaciones tanto de los tratamientos médicos estándar como de las terapias complementarias. A diferencia de la atención médica tradicional, las terapias complementarias no están reguladas por el gobierno federal. Por lo tanto, posiblemente no sigan los mismos estándares de seguridad y control de calidad.

Es buena idea abordar las terapias complementarias con precaución. Algunas tienen buen historial de confiabilidad, pero otras son conocidas por su inseguridad. Y en el caso de otras, simplemente no sabemos. Algunas terapias que se consideran confiables posiblemente no lo sean para todas las personas. Algunas pueden resultar dañinas para quienes están pasando por un tratamiento de cáncer.

¿Es la terapia complementaria lo indicado para usted?

1. Hable con un doctor.

Si tal vez piensa usar una terapia complementaria, no tome la decisión sola.

Su doctor puede ayudarle a cerciorarse de que las terapias sean seguras para usted durante su tratamiento.

2. Solamente use una terapia complementaria junto con el tratamiento tradicional.

Los tratamientos tradicionales para el cáncer ofrecen beneficios comprobados. No es confiable reemplazarlos por las terapias complementarias. Posiblemente sea aceptable usar las terapias complementarias **junto con** el tratamiento tradicional, si su doctor lo aprueba.

3. Entienda lo que está haciendo (o tomando).

Cuando considere el uso de una terapia complementaria, obtenga toda la información que pueda. Investigue acerca de cuán segura y efectiva es esa terapia. Hable con un doctor acerca de lo que haya averiguado.

4. No se fie de promesas grandiosas.

No existen terapias complementarias que de manera comprobada curen el cáncer. Si se hace tal promesa, no es verdad. Averigüe qué investigaciones se han hecho al respecto. El doctor puede ser una buena fuente de información.

5. No piense que “natural” y “seguro” son equivalentes.

Aunque la idea de usar productos naturales parece una buena idea, “natural,” no significa que sea seguro. Piense en el caso de las hiedras venenosas, los hongos venenosos y las víboras de cascabel. Las vitaminas en altas dosis pueden ser inseguras.

6. Elija marcas de confianza.

En el caso de suplementos alimentarios, el contenido del envase quizá no corresponda a la descripción que figura en la etiqueta. Busque en la etiqueta la frase en inglés “USP verified” (USP es la Convención de la Farmacopea de los Estados Unidos). Elija suplementos alimentarios elaborados por fabricantes bien conocidos, a fin de aumentar las probabilidades de que:

- El suplemento que figura en la etiqueta corresponda al contenido del envase
- La dosis y la potencia figuren correctamente
- El suplemento esté libre de elementos dañinos, como pesticidas y metales pesados (por ejemplo plomo, arsénico y mercurio)

7. Elija consultar a profesionales licenciados en terapias complementarias.

Ser un profesional licenciado significa que la persona ha

aprobado los requisitos de licencia en su campo de trabajo. Consultar a un profesional licenciado no es garantía de que obtendrá atención buena y confiable, pero es un buen comienzo.

Preguntas que puede hacerle a su doctor

- ¿Qué opina de las terapias complementarias?
- ¿Alguna vez ha enviado a alguien a consultar a un profesional licenciado en terapias complementarias?
- ¿Cuál es la mejor forma de encontrar a un profesional licenciado en terapias complementarias?
- Estoy utilizando las siguientes terapias complementarias (nombre las terapias). ¿Debería dejar de utilizar esas terapias durante mi tratamiento de cáncer de seno o después de éste?
- ¿Debo informarle antes de que comience a utilizar alguna terapia complementaria? ¿Cuáles terapias debería evitar utilizar?
- ¿Esta terapia complementaria es confiable (nombre la terapia)? ¿Hay investigación que apoye la terapia?
- ¿Qué efectos secundarios pueden ocurrir con esta terapia complementaria (nombre la terapia)?

Recursos

Susan G. Komen®
1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)
www.komen.org

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