

¿Está considerando utilizar medicina complementaria y alternativa?

Miles de personas en los Estados Unidos incorporan algún tipo de medicina complementaria y alternativa en la atención de su salud. Como toda decisión relacionada con la salud, recurrir o no a la medicina complementaria y alternativa es una decisión muy importante. El Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM, por sus siglas en inglés) ha elaborado esta hoja informativa para ayudarlo a tomar decisiones sobre la medicina complementaria y alternativa. La hoja incluye una sección con las preguntas más frecuentes, asuntos a tomar en cuenta y recursos que le brindarán información adicional.

Puntos clave

- Hágase cargo de su salud convirtiéndose en un consumidor informado. Averigüe y tome en cuenta cuáles son los estudios científicos que se han realizado para explicar la inocuidad y la eficacia del tratamiento de medicina complementaria y alternativa que le interesa. Antes de tomar una decisión hable con su proveedor de atención de salud.
- Si decide utilizar una terapia de medicina complementaria y alternativa suministrada por un profesional, por ejemplo acupuntura o quiropráctica, seleccione cuidadosamente al profesional.
- Si decide usar un suplemento dietético, como un producto a base de hierbas, pregunte sobre posibles efectos secundarios o interacciones con los medicamentos u otros suplementos dietéticos que esté tomando.
- Informe a todos los profesionales que lo atienden sobre cualquier tipo de terapia de medicina complementaria y alternativa que usted utiliza. Explique con detalle todo lo que hace para cuidar su salud. Esto permite una atención de salud coherente y segura.

¿Qué es la medicina complementaria y alternativa?

La medicina complementaria y alternativa es un conjunto de sistemas, prácticas y productos que usualmente no se consideran parte de la medicina convencional. La medicina convencional es la

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES

National Institutes of Health

National Center for Complementary
and Alternative Medicine



NCCAM

medicina según la practican las personas que tienen títulos de M.D. (doctor en medicina) o D.O. (doctor en osteopatía) y otros profesionales de la salud asociados, como fisioterapeutas, psicólogos y enfermeras tituladas. La medicina integral suele combinar tratamientos de la medicina convencional y de la medicina complementaria y alternativa, para los cuales existen pruebas de inocuidad y eficacia.

¿Cómo puedo obtener información confiable sobre una terapia de medicina complementaria y alternativa?

Es importante conocer lo que los estudios científicos han determinado con respecto a la terapia que usted está considerando. Es mejor tomar una decisión sobre la base de información que elegir una terapia sencillamente porque vio algo en un aviso publicitario o en un sitio Web, o porque algunas personas le dijeron que a ellas les dio resultados buenos. (Para recibir consejos sobre cómo evaluar la información en un sitio de Internet, vea la hoja informativa de NCCAM *Cómo evaluar recursos de salud publicados en Internet.*)

Comprender las posibles ventajas y desventajas de la terapia y las pruebas científicas es vital para su salud y seguridad. La investigación científica sobre muchas terapias de medicina complementaria y alternativa es relativamente nueva, de manera que este tipo de información tal vez no esté disponible para cada terapia. No obstante, se encuentran en marcha muchos estudios, incluidos aquellos que el NCCAM respalda, y nuestro conocimiento y comprensión de este tipo de medicina aumentan constantemente. A continuación se mencionan algunas formas de encontrar información fidedigna.

- **Hable con su médico o con otros proveedores de atención de salud.** Infórmeles sobre la terapia que está considerando y haga cualquier pregunta que tenga sobre inocuidad, eficacia o interacciones con medicamentos (recetados o de venta libre) u otros suplementos dietéticos. Tal vez conozcan la terapia y puedan asesorarlo sobre su inocuidad y uso.
- **Visite el sitio Web del NCCAM (nccam.nih.gov).** En la página “Información sobre salud” podrá informarse sobre terapias de medicina complementaria y alternativa, además de enlaces para llegar a otras fuentes de datos en línea. También le indica cómo comunicarse con el **Centro de Información del NCCAM**, que cuenta con especialistas en información que lo ayudarán a buscar bibliografía médica examinada por homólogos y sugerir publicaciones del NCCAM que puedan serle útiles.
- **Visite la biblioteca de su vecindario o una biblioteca médica.** Pida al bibliotecario de la sección de referencias que lo ayude a encontrar libros y revistas científicas con información sobre la terapia que le interesa.

¿Son inocuas las terapias de medicina complementaria y alternativa? ¿Cómo puedo reducir al mínimo los riesgos de una terapia de medicina complementaria y alternativa?

Al igual que cualquier otro tratamiento médico, las terapias de medicina complementaria y alternativa podrían ser peligrosas. Los riesgos dependerán de la terapia. Cada tratamiento debe evaluarse individualmente. Sin embargo, si usted está considerando someterse a una terapia de este tipo, las siguientes sugerencias generales le ayudarán a pensar en su seguridad y a reducir los riesgos en todo lo posible.

- Hágase cargo de su salud convirtiéndose en un consumidor informado. Infórmese sobre los datos científicos con respecto a la inocuidad de cualquier terapia y si funciona.
- Tenga presente que cada persona responde en forma distinta, ya sea que se trate de medicina convencional o de una terapia de medicina complementaria y alternativa. La manera en que una persona puede responder a una terapia de medicina complementaria y alternativa depende de muchos factores, incluida la condición de salud de la persona, la manera en que se utiliza la terapia o la confianza que la persona tenga en el tratamiento.
- No se olvide que “natural” no significa necesariamente “seguro”. Por ejemplo, piense en los hongos que crecen de manera silvestre: algunos son inocuos para el consumo mientras que otros no.
- Infórmese sobre los factores que influyen en la inocuidad. En el caso de las terapias de medicina complementaria y alternativa administradas por un profesional de la materia, la capacitación, los conocimientos y la experiencia del profesional influyen en su inocuidad. En el caso de los productos como un suplemento dietético, los ingredientes específicos y la calidad del proceso de manufactura son factores importantes.
- Si decide utilizar una terapia de medicina complementaria y alternativa suministrada por un profesional, seleccione cuidadosamente al profesional.
- Si decide usar un suplemento dietético, como un producto a base de hierbas, tenga en cuenta que algunos productos pueden interactuar con los medicamentos (con receta médica o de venta libre) u otro suplemento dietético, mientras que otros pueden causar efectos secundarios por sí solos. (Para obtener más información, lea la hoja informativa del NCCAM *Uso adecuado de los suplementos dietéticos*.)
- Informe a todos los profesionales que lo atienden sobre cualquier tipo de terapia de medicina complementaria y alternativa que usted utiliza. Explique con detalle todo lo que hace para cuidar su salud. Esto permite una atención de salud coherente y segura. Si desea recibir consejos para hablar acerca de la medicina complementaria y alternativa con su profesional de la salud, visite nccam.nih.gov/timetotalk/enspanol.htm.

¿Cómo puedo determinar si las declaraciones sobre la eficacia de una terapia de medicina complementaria o alternativa son verdaderas?

Las declaraciones que los fabricantes o proveedores de medicina complementaria y alternativa emiten sobre la eficacia de una terapia y otros beneficios pueden parecer razonables y prometedoras. No obstante, pueden estar respaldadas o no por datos científicos. Antes de comenzar a utilizar un tratamiento de medicina complementaria y alternativa, es una buena idea formularse las siguientes preguntas:

- ¿Existen datos científicos (no sólo historias personales) para respaldar las afirmaciones?
- ¿Tiene el gobierno federal algo que informar sobre la terapia?
 - Visite el sitio Web del NCCAM o comuníquese con el Centro de Información del NCCAM para averiguar si el NCCAM tiene información sobre la terapia.

- Visite el sitio de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) en Internet, www.fda.gov, para determinar si existe alguna información sobre el producto o la práctica en cuestión. Podrá encontrar información sobre suplementos dietéticos en el sitio Web del Centro de Seguridad de Alimentos y Nutrición Aplicada de la FDA en www.cfsan.fda.gov. O visite la página Web de la FDA sobre productos retirados del mercado y advertencias sobre la seguridad en www.fda.gov/opacom/7alerts.html.
- Visite el sitio de la Comisión Federal de Comercio (FTC, por sus siglas en inglés) en www.ftc.gov para ver si existen informes sobre medidas iniciadas a causa de publicidad engañosa relacionadas con dicha terapia. Además, podrá visitar el sitio Web de Información al Consumidor sobre Dietas, Salud y Estado Físico en www.ftc.gov/bcp/menus/consumer/health.shtm.
- ¿Cómo describe el fabricante o quien presta los servicios la terapia?
 - Desconfíe de términos como “descubrimiento científico”, “cura milagrosa”, “ingrediente secreto” o “remedio ancestral”.
 - Si el producto se recomienda como “una cura rápida” que se aleja de investigaciones anteriores, recuerde que la ciencia suele avanzar poco a poco a lo largo de los años y lleva tiempo establecer pruebas fidedignas.
 - Recuerde: si algo suena demasiado bueno para ser real, es probable que no lo sea. Por ejemplo, desconfíe de las declaraciones de que una terapia cura una enfermedad o sirve para muchos trastornos de salud diferentes.

¿Se prueban las terapias de medicina complementaria y alternativa para determinar si dan resultado bueno?

Aunque ciertos datos científicos indican la eficacia de algunas terapias de medicina complementaria y alternativa, en la mayoría de los casos hay preguntas clave que aún quedan por responder mediante estudios científicos bien diseñados, preguntas sobre el funcionamiento y la eficacia para las enfermedades o afecciones médicas para las cuales se utilizan. Por ser el principal organismo del gobierno federal para la investigación científica de la medicina complementaria y alternativa, el NCCAM apoya estudios para responder a estas preguntas y determinar quiénes podrían beneficiarse más del uso de determinadas terapias.

Estoy interesado en un tratamiento con terapia de medicina complementaria o alternativa con un profesional. ¿Cómo selecciono al profesional?

Su proveedor de servicios de salud o el personal del hospital local podrían recomendarle a un profesional. Es posible que la organización que agrupa al tipo de profesional que usted busca tenga información valiosa sobre la profesión, como la certificación y los requisitos de capacitación. Muchos estados cuentan con organismos reguladores o juntas de licenciamiento

para ciertos tipos de profesionales. Tal vez puedan ayudarlo a localizar profesionales en su zona. La hoja informativa del NCCAM *La elección de un profesional de medicina complementaria y alternativa* ofrece más sugerencias.

¿Ofrece el NCCAM tratamiento o envía a los interesados a algún profesional?

El NCCAM no brinda tratamientos de medicina complementaria y alternativa ni servicios de envío a consulta o localización de profesionales. La misión del NCCAM es explorar las prácticas de medicina complementaria y alternativa por medio de métodos científicos rigurosos y crear una base de pruebas sobre la inocuidad y eficacia de estas prácticas.

¿Puedo participar en un estudio clínico de investigación sobre medicina complementaria y alternativa?

El NCCAM financia estudios clínicos (estudios de investigación en personas) sobre terapias de medicina complementaria y alternativa. Los estudios clínicos sobre medicina complementaria y alternativa se llevan a cabo en muchos lugares del mundo y se necesitan participantes. Consulte la hoja informativa del NCCAM *Clinical Trials and CAM* (en inglés) a fin de obtener información adicional. Si desea encontrar estudios que buscan participantes, visite el sitio Web nccam.nih.gov/research/clinicaltrials. Puede realizar una búsqueda en este sitio por el tipo de terapia en estudio o por enfermedad o afección. Si no tiene acceso a Internet, comuníquese con el Centro de Información del NCCAM para obtener información.

Para obtener más información

Centro de Información del NCCAM

El Centro de Información del NCCAM ofrece información sobre la medicina complementaria y alternativa y el NCCAM, que incluye publicaciones y búsquedas en bases de datos federales de bibliografía médica y científica. El Centro de Información no brinda consejos médicos, ni recomendaciones sobre tratamientos ni servicios de envío a consulta o localización de profesionales.

Llamada gratis en los Estados Unidos: 1-888-644-6226

TTY (para sordos y personas con dificultades auditivas): 1-866-464-3615

Sitio Web del NCCAM: nccam.nih.gov

Correo electrónico: info@nccam.nih.gov

Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS, por sus siglas en inglés), NIH

La ODS procura consolidar los conocimientos y la información acerca de los suplementos dietéticos. Para ello, evalúa la información científica, apoya la investigación, difunde los resultados de tales investigaciones y educa al público. Sus recursos incluyen publicaciones y la base de datos Información Bibliográfica Internacional sobre Suplementos Dietéticos (IBIDS, por sus siglas en inglés) en Internet.

Sitio Web: www.ods.od.nih.gov

Correo electrónico: ods@nih.gov

MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina (NLM, por sus siglas en inglés)

Con el propósito de suministrar recursos que ayuden a contestar preguntas sobre la salud, MedlinePlus recopila información fidedigna proveniente de los NIH, de otros organismos gubernamentales y de organizaciones relacionadas con la salud.

Sitio Web: www.medlineplus.gov

PubMed®

Un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina (NLM, por sus siglas en inglés) PubMed es una base de datos que contiene información sobre publicaciones y, en la mayoría de los casos, resúmenes breves (extractos) de artículos de revistas científicas y médicas. Medicina complementaria y alternativa en PubMed es una base de datos elaborada por el NCCAM y la NLM que forma parte del sistema de PubMed, pero se concentra en el tema de medicina complementaria y alternativa.

Sitio Web: www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez

Medicina complementaria y alternativa en PubMed: nccam.nih.gov/research/camonpubmed/

Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés)

La FDA supervisa la seguridad de muchos productos, tales como alimentos, medicamentos, suplementos dietéticos, dispositivos médicos y cosméticos.

Sitio Web: www.fda.gov

Llamada gratis en los Estados Unidos: 1-888-463-6332

Comisión Federal de Comercio (FTC, por sus siglas en inglés)

La FTC es una entidad federal encargada de proteger al público frente a prácticas comerciales fraudulentas, engañosas y desleales. Un área clave de su labor consiste en la reglamentación de la publicidad (excepto la relacionada con medicamentos con receta y dispositivos médicos).

Sitio Web: www.ftc.gov

Llamada gratis en los Estados Unidos: 1-877-382-4357

*Esta publicación es del dominio público y no está protegida por derechos de autor.
Se promueve la reproducción de la misma.*

El NCCAM ha suministrado este material para su información. No pretende sustituir los conocimientos médicos ni las recomendaciones de los profesionales de la salud. Lo alentamos a que consulte al profesional médico que corresponda acerca de cualquier decisión sobre el tratamiento o la atención. La mención de un producto, servicio o terapia en este documento de ninguna manera significa que cuenta con el respaldo del NCCAM.

Institutos Nacionales de la Salud (NIH)



Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS)

