

Medicina complementaria y alternativa

La medicina complementaria y alternativa (Complementary and alternative medicine, CAM) describe las prácticas y los productos médicos que no forman parte del estándar de atención. El estándar de atención es lo que practican los médicos, los fisioterapeutas y los enfermeros.

La **medicina complementaria** se usa **junto con** el estándar de atención. Un ejemplo es el uso de la acupuntura para reducir algunos efectos secundarios del tratamiento del cáncer. Este tratamiento trata de ayudar a aliviar el dolor en algunos pacientes con cáncer.



La **medicina alternativa** se usa **en lugar del** estándar de atención.

Un ejemplo es hacer ejercicio para reducir el estrés. El ejercicio es una forma segura y fácil de mejorar la salud.

Las afirmaciones sobre el tratamiento con CAM pueden sonar prometedoras. Sin embargo, los expertos no saben qué tan seguros son muchos de estos tratamientos o qué tan bien funcionan. Se están haciendo estudios para descubrir su seguridad e importancia.



Para **reducir los riesgos para la salud** de un tratamiento con CAM:

- Converse sobre las opciones de CAM con su médico.
- Averigüe lo que dice la investigación al respecto.
- Elija los proveedores de CAM con cuidado.
- Informe a **TODOS** sus médicos sobre los tratamientos con CAM que usa.

Para **obtener más información**, vaya a:

<https://medlineplus.gov/complementaryandintegrativemedicine.html>

Adaptado de “Complementary and Alternative Medicine”, publicado por National Institutes of Health (NIH).