

¿Está considerando utilizar medicina complementaria y alternativa?

Las decisiones sobre la atención de su salud son importantes, sobre todo las decisiones sobre la utilización o no de medicina complementaria y alternativa. El Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM, por sus siglas en inglés) ha elaborado la presente hoja informativa a fin de ayudarlo a tomar decisiones sobre la medicina complementaria y alternativa. Esta incluye una sección con las preguntas más frecuentes, asuntos a tomar en cuenta, y una lista de recursos que le brindarán información adicional. Si desea información adicional sobre los temas y recursos mencionados en esta hoja informativa, vea la sección “Para obtener más información”.

Puntos clave

- Conviértase en un consumidor bien informado y hágase cargo de su salud. Determine cuáles son los estudios científicos realizados sobre la seguridad y la eficacia del tratamiento con medicina complementaria y alternativa en el cual usted está interesado.
- Las decisiones sobre atención y tratamiento médico deben realizarse en consulta con un proveedor de asistencia sanitaria y según la afección y las necesidades de cada persona. Consulte la información sobre medicina complementaria y alternativa con su proveedor de atención sanitaria antes de adoptar cualquier decisión sobre atención o tratamiento.
- Informe a sus profesionales de la salud sobre cualquier tipo de terapia de medicina complementaria y alternativa que usted utiliza. Esto asegurará una atención coordinada y segura.
- Si usted utiliza una terapia de medicina complementaria y alternativa suministrada por un profesional, por ejemplo acupuntura, seleccione cuidadosamente el profesional. Verifique con su compañía aseguradora a fin de determinar si los servicios están cubiertos. (Obtenga información adicional sobre la selección de un profesional de medicina complementaria y alternativa en nuestra hoja informativa “La elección de un profesional de medicina complementaria y alternativa”.)

1. ¿Qué es la medicina complementaria y alternativa?

La medicina complementaria y alternativa es un conjunto diverso de sistemas, prácticas y productos médicos y de atención de la salud que no se consideran actualmente parte de la medicina convencional. La medicina complementaria se utiliza **conjuntamente con** la medicina convencional, en tanto que la medicina alternativa se utiliza **en lugar de** la medicina convencional. La medicina convencional es la medicina según la practican aquellas personas que tienen títulos de M.D. (doctor en medicina) o D.O. (doctor en osteopatía) y sus profesionales asociados de la salud, como fisioterapeutas, psicólogos y enfermeras tituladas. Algunos profesionales de medicina convencional son también profesionales de medicina complementaria y alternativa.

La lista de lo que se considera medicina complementaria y alternativa se modifica continuamente, ya una vez que se comprueba que una terapia determinada es inocua y eficaz, esta se incorpora al tratamiento convencional de la salud al igual que cuando surgen enfoques nuevos para la atención sanitaria. Consulte términos adicionales relacionados en la hoja informativa del NCCAM “¿Qué es la medicina complementaria y alternativa?”

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

Preguntas que debe formular cuando evalúa información en un sitio Web:

- ¿Quién administra el sitio? ¿Es el gobierno, una universidad o una asociación médica o sanitaria relacionada de confianza? ¿Es patrocinado por un fabricante de productos, medicamentos, etc.? Se debe identificar fácilmente el patrocinador.
- ¿Cuál es el propósito del sitio? ¿Es para educar al público o vender un producto? El propósito debe establecerse claramente.
- ¿Cuál es la base de la información? ¿Se basa en datos científicos con referencias claras? Debe establecerse una clara separación entre asesoramiento, opiniones y la ciencia.
- ¿Cuán corriente es la información? ¿Se examina y actualiza frecuentemente?

A fin de obtener más pautas sobre la evaluación de la información en la Web, lea “Diez aspectos que debe conocer al evaluar los recursos médicos en Internet” del NCCAM.

Es importante conocer lo que los estudios científicos han determinado con respecto a la terapia en la cual usted está interesado. No es una buena idea utilizar una terapia de medicina complementaria y alternativa simplemente porque vió algo en una publicidad o en un sitio Web o porque algunas personas le dijeron que funcionó para ellas. (Consulte el recuadro lateral con respecto a pautas para evaluación de la información en un sitio Web.) Comprender los riesgos de un tratamiento, los beneficios potenciales y pruebas científicas es crítico 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 sobre tratamientos de medicina complementaria y alternativa, incluidos aquellos que el NCCAM respalda, y nuestro conocimiento y comprensión de este tipo de medicina se incrementa con el tiempo. A continuación se mencionan algunas formas para encontrar información científica.

- Hable con sus profesionales de la atención de la salud. Infórmelos sobre la terapia que está considerando y formule toda pregunta que pueda tener sobre inocuidad, eficacia o interacciones con medicamentos (recetados o de venta libre). Tal vez conozcan sobre la terapia y puedan asesorarlo sobre su inocuidad y uso. Si el profesional no puede responder a las preguntas, tal vez pueda derivarlo a alguna persona que pueda hacerlo. El profesional puede ayudarlo también a interpretar los resultados de artículos científicos que usted haya encontrado.
- Utilice Internet para buscar información en bibliotecas y bases de datos médicas. Una base de datos llamada medicina complementaria y alternativa en PubMed, creada por el NCCAM y la Biblioteca Nacional de Medicina (NLM, por sus siglas en inglés), contiene citas o resúmenes (sumarios breves) de los resultados de estudios científicos sobre medicina complementaria y alternativa. En algunos casos, incluye vínculos a sitios Web de editores donde puede leer u obtener los artículos completos. Los artículos citados en medicina complementaria y alternativa en PubMed son examinados por homólogos—es decir, otros científicos en el mismo campo han examinado el artículo, los datos y las conclusiones y determinado que son precisos e importantes para el campo. Otra base de datos, Información Bibliográfica Internacional sobre Suplementos Dietéticos (IBIDS, por sus siglas en inglés), es útil para realizar búsquedas en la bibliografía científica sobre suplementos dietéticos.
- Si no tiene acceso a Internet, comuníquese con el Centro de Información del NCCAM. Los miembros del personal están disponibles para conversar sobre sus necesidades con usted y ayudarlo a investigar la bibliografía médica y científica examinada por homólogos.
- Visite la biblioteca local o una biblioteca médica para verificar si hay libros o publicaciones que contienen artículos científicos sobre medicina complementaria y alternativa en general o el tratamiento en el cual usted está interesado. Todos los años, miles de artículos sobre cuestiones de salud y medicina complementaria y alternativa se publican en libros y revistas científicas. Un bibliotecario encargado de referencias puede ayudarlo a buscar aquellas publicaciones con información sobre la terapia de interés para usted.

3. ¿Son las terapias de medicina complementaria y alternativa inocuas?

Cada tratamiento necesita evaluarse individualmente. No obstante, se mencionan aquí algunas cuestiones a tener en cuenta cuando considera una terapia de medicina complementaria y alternativa.

- Muchos consumidores consideran que “natural” es sinónimo de “inocuo”, o sea, que no hace daño. Esto no es necesariamente cierto. Por ejemplo, piense en los hongos que crecen de manera silvestre: algunos son inocuos para el consumo mientras que otros son venenosos.

- Las personas responden de manera diferente a los tratamientos. La manera en que una persona puede responder a un tratamiento de medicina complementaria y alternativa depende de muchos factores, incluida la condición de salud de la persona, la manera en que se utiliza el tratamiento o la fe que la persona tenga en el tratamiento.
- En un **producto** de medicina complementaria y alternativa de venta libre (sin receta), como un suplemento dietético,¹ la inocuidad puede depender también de diversos factores:
 - Los componentes o ingredientes que constituyen el producto
 - La fuente de los componentes o los ingredientes
 - La calidad del proceso de fabricación (por ejemplo, el grado en que el fabricante puede evitar contaminación)

El fabricante de un suplemento dietético es responsable de garantizar la inocuidad y la eficacia del producto antes de la comercialización. La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) no puede exigir que los suplementos dietéticos se sometan a pruebas antes de su comercialización. No obstante, si bien los fabricantes tienen prohibida la venta de productos peligrosos, la FDA está autorizada a retirar un producto del mercado si el producto es considerado peligroso para la salud de los estadounidenses. Además, si en el rotulado o la comercialización de un suplemento dietético se declara que puede diagnosticar, tratar, curar o prevenir una enfermedad, como por ejemplo “cura el cáncer”, se asume que el producto es un medicamento nuevo no aprobado y, por tanto, su comercialización es ilegal. Dichas afirmaciones deben estar respaldadas por datos científicos.

- 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. No obstante, a pesar de una práctica cuidadosa y calificada, todos los tratamientos, ya sean de medicina complementaria, alternativa o convencional, pueden plantear riesgos.

4. ¿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 prometedores. 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 solo historias personales) para respaldar las afirmaciones? Solicítele al fabricante o profesional artículos científicos o resultados obtenidos en estudios. Deben estar dispuestos a compartir esta información, si está disponible.

¹ El Congreso definió los “suplementos dietéticos” mediante una ley aprobada en 1994. Un suplemento dietético es un producto (sin incluir el tabaco) administrado oralmente que contiene un “ingrediente dietético” a fin de complementar la dieta. Los ingredientes dietéticos pueden incluir vitaminas, minerales, hierbas u otros elementos botánicos, aminoácidos y sustancias como enzimas, tejidos orgánicos y metabolitos. Según la ley actual, los suplementos dietéticos se consideran alimentos, no medicamentos.

- ¿Tiene el gobierno federal algo que informar sobre la terapia?
 - Visite el sitio de la FDA en Internet, www.fda.gov, para determinar si existe alguna información disponible sobre el producto o la práctica en cuestión. Información específicamente sobre suplementos dietéticos puede encontrarse 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 aseveraciones fraudulentas o alertas al consumidor sobre dicha terapia. Visite el sitio Web de Información al Consumidor sobre Dietas, Salud, y Estado Físico en www.ftc.gov/bcp/menu-health.htm.
 - Visite el sitio Web del NCCAM, nccam.nih.gov, o comuníquese con el Centro de Información del NCCAM para determinar si el NCCAM tiene alguna información o resultado científico que puede proporcionar sobre la terapia en cuestión.
- ¿Cómo describe el fabricante o aquel que presta los servicios el tratamiento? La FDA advierte que ciertos tipos de lenguaje pueden parecer atractivos pero en realidad ocultan la falta de rigor científico. Sea cauteloso cuando vea o escuche terminología como “innovador”, “cura rápida”, “curación milagrosa”, “producto exclusivo”, “nuevo descubrimiento” o “descubrimiento mágico”. Preste atención si le hablan de una “fórmula secreta”. Cuando una terapia cura una enfermedad, se comunica y receta o recomienda de manera generalizada. Los científicos legítimos desean compartir su conocimiento para que sus homólogos examinen los datos. Sospeche sobre la veracidad de frases como “suprimido por el gobierno” o declaraciones que la profesión médica o los científicos investigadores han conspirado a fin de evitar que una terapia llegue al público. Finalmente, sea cauteloso con respecto a las aseveraciones de que algo cura una gama amplia de enfermedades no relacionadas (por ejemplo, cáncer, diabetes y SIDA). Ningún producto puede tratar todas las enfermedades y trastornos.

5. ¿Existen riesgos con respecto al empleo de tratamientos de medicina complementaria y alternativa?

Sí, hay posibilidades de riesgos, al igual que con toda terapia médica. Estos riesgos dependen del tratamiento específico de medicina complementaria y alternativa. A continuación se mencionan sugerencias generales para ayudarlo a mantenerse informado o reducir al mínimo los riesgos.

- Informe a sus profesionales de la salud sobre cualquier tipo de terapia de medicina complementaria y alternativa que usted utiliza. Bríndeles información completa sobre la forma en que usted atiende su salud. Esto asegurará una atención coordinada y segura. Por ejemplo, productos de herboristería o botánicos y otros suplementos dietéticos pueden interactuar con medicamentos (recetados o de venta libre). Pueden también tener efectos negativos, incluso peligrosos, por sí mismos. La investigación ha demostrado que la hierba de San Juan, la cual es empleada en algunas personas en el tratamiento de la depresión, puede reducir la eficacia de ciertos medicamentos. Y kava, una hierba que se ha utilizado para el tratamiento del insomnio, el estrés y la ansiedad, se ha vinculado con daño hepático.

- Si usted tiene más de un proveedor de atención sanitaria, comuníqueles sobre las terapias de medicina complementaria o alternativa así como convencionales que está utilizando. Esto ayudará a los profesionales médicos a garantizar que todos los aspectos de su atención sanitaria funcionen coordinadamente.
- Hágase cargo de su salud convirtiéndose en un consumidor informado. Infórmese sobre los datos científicos con respecto a la inocuidad de cualquier tratamiento y si funciona.
- Si usted decide utilizar un tratamiento de medicina complementaria o alternativa que sería administrado por un profesional, escoja al profesional cuidadosamente a fin de contribuir a reducir a un mínimo todos los riesgos posibles.

6. ¿Se prueban las terapias de medicina complementaria y alternativa para determinar si funcionan?

Si bien 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 restan por responder mediante estudios científicos bien diseñados, preguntas sobre su inocuidad, cómo funcionan y si son eficaces para las enfermedades o las afecciones médicas para las cuales se utilizan.

El NCCAM es el principal organismo del gobierno federal para la investigación científica sobre medicina complementaria y alternativa. El NCCAM se dedica a investigar las terapias de medicina complementaria y alternativa para determinar si funcionan, cómo funcionan, si son eficaces y quiénes podrían obtener más beneficios gracias al uso de cada terapia.

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

A continuación se mencionan algunos elementos a considerar cuando se selecciona un profesional. Si necesita información adicional, consulte nuestra hoja informativa “La elección de un profesional de medicina complementaria y alternativa”.

- Solicite recomendaciones a su médico, a otros profesionales de la salud o a alguien que usted considere tiene conocimiento con respecto a medicina complementaria y alternativa.
- Comuníquese con un hospital o escuela de medicina en su zona y pregunte si mantienen una lista de profesionales de medicina complementaria y alternativa en el área o si podrían darle una recomendación. Algunos centros médicos regionales tal vez cuenten con un centro de medicina complementaria y alternativa o profesionales de medicina complementaria y alternativa entre los miembros del personal.
- Comuníquese con una organización profesional para encontrar el tipo de profesional en el que está interesado. A menudo, las organizaciones profesionales tienen estándares de práctica, ofrecen referencias a profesionales, cuentan con publicaciones que explican la terapia (o terapias) ofrecida por sus miembros, y pueden suministrar información sobre el tipo de capacitación necesaria y si los proveedores de una terapia deben contar con una licencia o certificación en su estado. Las organizaciones profesionales pueden localizarse

mediante una búsqueda en Internet o directorios en bibliotecas (pregunte al bibliotecario). Uno de los directorios es el Directorio de Organizaciones de Salud (DIRLINE, por sus siglas en inglés) compilado por la NLM (dirline.nlm.nih.gov). Incluye lugares e información descriptiva sobre una variedad de organizaciones de salud, entre ellas asociaciones y organizaciones de medicina complementaria y alternativa.

- Muchos estados cuentan con organismos fiscalizadores o juntas de licenciamiento para ciertos tipos de profesionales. Tal vez puedan suministrarle información sobre profesionales en su zona. El departamento de salud de su estado, condado o ciudad quizá pueda referirlo a dichas organizaciones o juntas. Las leyes sobre licenciamiento, acreditación y reglamentación para profesionales de medicina complementaria y alternativa se están tornando más comunes con el propósito de contribuir a garantizar la competencia de los profesionales y la calidad de los servicios provistos.

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

El NCCAM es el principal organismo del gobierno federal para la investigación científica sobre medicina complementaria y alternativa. El NCCAM no brinda terapias de medicina complementaria y alternativa ni servicios de envío a consulta o localización de profesionales.

9. ¿Puedo participar en investigación sobre medicina complementaria y alternativa a través de un estudio clínico?

El NCCAM apoya los estudios clínicos (estudios de investigación en personas) sobre terapias de medicina complementaria y alternativa. Los estudios clínicos sobre medicina complementaria y alternativa están realizándose en muchos lugares en todo el mundo y se necesitan participantes. Consulte la hoja informativa del NCCAM “About Clinical Trials and CAM” (en inglés) a fin de obtener información adicional sobre estudios clínicos en medicina complementaria y alternativa. Si desea encontrar estudios que necesiten participantes, visite el sitio Web nccam.nih.gov/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 medicina complementaria y alternativa y el NCCAM. Los servicios incluyen publicaciones y búsquedas en las bases de datos federales sobre 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 desde 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

PubMed®

PubMed, un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina (NLM, por sus siglas en inglés), contiene información sobre publicaciones y, en la mayoría de los casos, breves resúmenes de artículos extraídos de revistas científicas y médicas. “Medicina complementaria y alternativa en PubMed” (CAM on PubMed), elaborada en forma conjunta por el NCCAM y la NLM, es una sección especial dentro del sistema PubMed que se concentra en la medicina complementaria y alternativa.

PubMed: www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez
CAM on PubMed: nccam.nih.gov/camonpubmed/

ClinicalTrials.gov

ClinicalTrials.gov es una base de datos de información sobre estudios clínicos (estudios de investigación en personas) apoyados por organismos federales y entidades privadas para una gama amplia de enfermedades y afecciones. Es auspiciada por los NIH y la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos.

Sitio Web: www.clinicaltrials.gov

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

La FDA es la entidad encargada de vigilar la inocuidad de los alimentos (entre ellos, los suplementos dietéticos), así como los medicamentos, dispositivos médicos, cosméticos y productos de consumo que emiten radiación.

Sitio Web: www.fda.gov
Llamada gratis desde 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 desde los Estados Unidos: 1-877-382-4357

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

La NLM es la biblioteca médica más extensa del mundo. Los servicios incluyen MEDLINE, la base de datos bibliográfica principal de la NLM que cubre los campos de medicina, enfermería, odontología, medicina veterinaria, sistema de atención de la salud y ciencia preclínica. MEDLINE contiene citas de artículos de revistas científicas y extractos de más de 4.600 revistas científicas publicadas en los Estados Unidos y en más de 70 países. Se puede ingresar a MEDLINE a través del sistema PubMed de la NLM en pubmed.gov. La NLM mantiene también DIRLINE (dirline.nlm.nih.gov), una base de datos que contiene localizaciones e información descriptiva sobre una variedad de organizaciones de salud, incluidas asociaciones y organizaciones de medicina complementaria y alternativa.

Sitio Web: www.nlm.nih.gov

Llamada gratis desde los Estados Unidos: 1-888-346-3656

*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)