

**ES HORA DE CONVERSAR.** Hable con su médico sobre el uso de la medicina complementaria y alternativa.

**Hable**

¿Sabía que casi dos tercios de las personas de 50 o más años de edad emplean algún tipo de medicina complementaria y alternativa? Sin embargo, según una encuesta reciente,<sup>1</sup> menos de un tercio de estas personas mencionan a los profesionales de la salud que utilizan este tipo de medicina.

### ¿Qué es la medicina complementaria y alternativa?

La medicina complementaria y alternativa es un conjunto de sistemas, prácticas y productos que en la actualidad no se consideran parte de la medicina convencional. La medicina complementaria y alternativa incorpora productos y prácticas tales como los suplementos de hierbas, la meditación, la manipulación quiropráctica y la acupuntura.

### ¿Para qué necesita hablar con su médico sobre el uso de la medicina complementaria y alternativa?

- Ofrecer a los profesionales de la salud un panorama completo de lo que usted hace para controlar su salud le ayudará a mantenerse en control.
- Es posible que algunas de las formas en que se utiliza la medicina complementaria y alternativa tengan repercusiones en la medicina convencional. Hablar con los profesionales de la salud sobre el uso de la medicina complementaria y alternativa ayudará a asegurar la coordinación y la seguridad de la atención que recibe.

- Hablar con los profesionales de la salud sobre el uso de la medicina complementaria y alternativa ayuda a mantenerlos completamente informados para que puedan trabajar junto a usted en la atención de su salud.

### Consejos para hablar acerca de la medicina complementaria y alternativa con los profesionales de la salud que lo atienden

- Cuando complete los formularios de historial médico, asegúrese de incluir cualquier terapia y tratamiento que utilice. Prepare una lista antes de ir.
- Informe sobre cualquier terapia o tratamiento, incluso los medicamentos con o sin receta, además de los suplementos de hierbas o dietéticos.
- No espere a que le pregunten si usted utiliza la medicina complementaria y alternativa. Dé a conocer esta información sin que se la pidan.
- Si contempla una nueva terapia de medicina complementaria y alternativa, consulte a los profesionales de la salud acerca de la inocuidad, la eficacia y la posible interacción con otros medicamentos (con o sin receta).

<sup>1</sup> Encuesta de la Asociación de Jubilados de los Estados Unidos (AARP) y el Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM).

## RECURSOS SOBRE MEDICINA COMPLEMENTARIA Y ALTERNATIVA DE LOS INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD (NIH)

### **Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM)**

[nccam.nih.gov](http://nccam.nih.gov)

1-888-644-6226 – Habla español

### **MedlinePlus**

[medlineplus.gov](http://medlineplus.gov)

### **Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH)**

[www.ods.od.nih.gov](http://www.ods.od.nih.gov)

### **Oficina de Medicina Complementaria y Alternativa para el Cáncer (OCCAM) del Instituto Nacional del Cáncer (NCI)**

[www.cancer.gov/cam](http://www.cancer.gov/cam)

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.