

La elección de un profesional de medicina complementaria y alternativa

Elegir un profesional de la salud es una decisión importante que puede ser esencial para garantizar que usted reciba la mejor atención médica posible. Esta hoja informativa ofrece información acerca de la elección de un profesional que ofrece servicios que forman parte de la medicina complementaria y alternativa, como por ejemplo la acupuntura, la quiropráctica y la naturopatía. También se incluyen fuentes para obtener información adicional.

Puntos clave

- Si piensa seguir un tratamiento de medicina complementaria y alternativa, consulte a los profesionales médicos de atención primaria que lo atienden. Es probable que ellos puedan responder a sus preguntas y/o remitirlo a un profesional. Tenga en cuenta también que hay otros recursos para localizar a un profesional de medicina complementaria y alternativa, como organizaciones de grupos especializados.
- Reúna información básica sobre los profesionales de medicina complementaria y alternativa que piensa consultar. Tenga en cuenta la educación, la experiencia y el costo, y entrevístelos en persona o por teléfono. Haga su selección según las respuestas que reciba y el nivel de comodidad que usted sienta durante la entrevista.
- Después de la consulta de tratamiento inicial, evalúe al profesional elegido y considere lo que le ha dicho respecto a resultados del tratamiento, tiempo y costos. Luego decida si el profesional es adecuado para usted.
- 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 hará que la atención de salud que recibe sea coherente y segura. Si desea consultar consejos para hablar acerca de la medicina complementaria y alternativa con su profesional de la salud, visite nccam.nih.gov/timetotalk/enspanol.htm.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES

National Institutes of Health

National Center for Complementary
and Alternative Medicine



NCCAM

Acerca de 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 medicina que practican quienes 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 complementaria* se utiliza junto con la medicina convencional; la *medicina alternativa* sustituye a la medicina convencional. La medicina integral combina tratamientos de la medicina convencional y de la medicina complementaria y alternativa, para los que hay pruebas de inocuidad y eficacia. Para obtener más información sobre otros términos relacionados, consulte la hoja informativa “¿Qué es la medicina complementaria y alternativa?” del Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM, por sus siglas en inglés).

Es hora de hablar

Siempre es una buena idea hablar sobre las opciones para la salud que esté considerando, incluso las de medicina complementaria y alternativa, con los profesionales de salud de confianza que lo atienden. Antes de seleccionar un tratamiento o un profesional de medicina complementaria y alternativa, hable con todos sus médicos. Cuénteles acerca del tratamiento que piensa utilizar y haga todas las preguntas que quiera. Es posible que conozcan el tratamiento y puedan aconsejarle sobre la seguridad, uso y eficacia, además de las posibles interacciones con sus medicamentos.

Búsqueda de profesionales de medicina complementaria y alternativa

Hay varios recursos disponibles que pueden ayudarlo en la búsqueda:

- Su médico u otro profesional de la salud podría remitirlo a alguien adecuado.
- Es posible que el hospital o escuela de medicina de su zona ofrezca una lista de profesionales de medicina complementaria y alternativa o le pueda recomendar a alguien en particular. Algunos centros médicos regionales tal vez cuenten con profesionales de medicina complementaria y alternativa o centros especializados en ese campo.
- Las organizaciones profesionales que agrupan a terapeutas de medicina complementaria y alternativa con frecuencia podrán remitirlo a profesionales de ese campo, además de ofrecer información sobre terapias, estándares de práctica y capacitación, y requisitos de certificación estatal. Podrá localizar las organizaciones profesionales mediante una búsqueda en Internet o en guías que se encuentran en las bibliotecas (pregunte al bibliotecario). Un recurso es el Directorio de Organizaciones de Salud (DIRLINE) en línea de la Biblioteca Nacional de Medicina (NLM, por sus siglas en inglés), disponible en dirline.nlm.nih.gov. Algunas profesiones podrían agruparse en más de una organización.
- Los organismos fiscalizadores o las entidades de autorización de profesionales sanitarios estatales podrían brindar información sobre los profesionales de su zona. El departamento de salud de su estado, condado o ciudad quizá pueda remitirlo a tales organizaciones o entidades.

Ya sea que un amigo le haya recomendado al profesional de medicina complementaria y alternativa, o que usted lo haya encontrado en las páginas amarillas, investigar los recursos arriba mencionados le dará la tranquilidad de haber considerado todas las posibilidades.

Elección de un profesional

Al igual que cuando elige cualquier otro profesional de la salud, comuníquese con los profesionales que está considerando para obtener información básica. Aunque puede hacerlo por teléfono, es recomendable pedir una breve consulta en persona (que podría o no ser gratis). Es posible que los profesionales de medicina complementaria y alternativa dispongan de un sitio Web o un folleto. Antes de comunicarse con ellos, piense cuáles son las cosas que le importan y lo que necesita saber antes de tomar una decisión. Podría preguntar sobre lo siguiente:

- La educación, capacitación, autorizaciones (licencias) y certificaciones. Si obtuvo información de una organización profesional, compare los méritos del profesional con los estándares de capacitación y certificación existentes para esa profesión.
- Las áreas de especialización, la experiencia en el tratamiento de pacientes con problemas similares al suyo, y la filosofía de atención.
- Cualquier estudio de investigación científica que respalde el uso del tratamiento para su problema de salud.
- El número de pacientes que atiende por día y el tiempo promedio que dedica a cada paciente.
- Los costos del tratamiento, incluso el costo de cada sesión, cobros por cancelación de citas, opciones de pago y participación en planes de seguro (vea el recuadro que sigue).
- Horarios de atención, anticipación necesaria para conseguir una cita y el tiempo de espera usual para ser atendido.
- Temas relacionados con la ubicación del consultorio/oficina, como por ejemplo la disponibilidad de transporte público, estacionamiento y ascensores.
- Las expectativas durante la primera cita o evaluación.

Después de comunicarse con el profesional, piense cuán cómodo se sintió durante las conversaciones iniciales con el profesional y el personal de la oficina, y examine la información que le ofrecieron. ¿Cómo se comparan respecto a lo que usted considera más importante? Con toda esta información estará listo para decidir cuál de los profesionales responderá mejor a sus necesidades.

Cobertura del seguro de salud

Si tiene un seguro de salud, es posible que no incluya cobertura para la terapia de medicina complementaria y alternativa. Aunque cubra el tratamiento, tal vez tenga que abonar parte del costo. Antes de acordar cualquier tratamiento de medicina complementaria y alternativa consulte a la empresa aseguradora qué porcentaje del costo cubre, si es que lo cubre. Averigüe también si el profesional que le interesa acepta su plan de seguro. Consulte también la hoja informativa del NCCAM “Pago del tratamiento de medicina complementaria y alternativa”.

La primera consulta

Su primera consulta es muy importante. Vaya preparado para responder a preguntas sobre el estado de su salud actual y previo. Lleve una lista de operaciones quirúrgicas, lesiones y enfermedades que haya tenido, y una lista de los medicamentos con y sin receta, vitaminas y cualquier otro suplemento que tome. Vaya preparado para hacer preguntas como:

- ¿Hay estudios de investigación científica que demuestren que este tratamiento ayuda?
- ¿Qué beneficios puedo esperar de este tratamiento?
- ¿Cuáles son los riesgos asociados con este tratamiento?
- ¿Hay beneficios conocidos que superan los riesgos de mi enfermedad o problema?
- ¿Qué efectos secundarios se prevén?
- ¿Interferirá el tratamiento con las actividades de mi vida diaria?
- ¿Por cuánto tiempo necesito seguir el tratamiento? ¿Cuántas citas harán falta? ¿Cada cuánto tiempo se evaluará el avance o el plan de tratamiento?
- ¿Cuáles son los costos de los tratamientos recomendados? ¿Necesitaré comprar equipos o suministros?
- ¿Podría la terapia interferir con los tratamientos convencionales?
- ¿En qué casos no debería emplearse este tratamiento?

Elabore una lista de las preguntas antes de acudir a su consulta. Lleve algo para anotar las respuestas (o pregunte si puede grabar la conversación). Considere pedir a un familiar o amigo que lo acompañe, para comparar impresiones después de la consulta.

Evaluación del profesional

Después de la primera consulta, pregúntese lo siguiente:

- ¿Fue fácil conversar con esta persona? ¿Me sentí a gusto?
- ¿Estuvo la persona dispuesta a responder a todas mis preguntas? ¿Estoy satisfecho con las respuestas que recibí?
- ¿Estuvo dispuesto este profesional a considerar opciones para combinar la terapia de medicina complementaria y alternativa y la medicina convencional a mi favor?
- ¿Llegó a conocerme y a preguntarme sobre mi problema de salud?
- ¿Parecía saber sobre mi problema de salud en particular?
- ¿Me parece razonable el tratamiento recomendado?
- ¿Aclaró bien la duración y los costos asociados con el tratamiento?

Establecer un vínculo con un nuevo profesional lleva tiempo. Sin embargo, si en algún momento no se siente satisfecho o a gusto, debe conversar sobre sus inquietudes con el profesional y sentirse en libertad de dejar el tratamiento o de buscar a otro profesional. Pero, antes de decidir que abandonará el tratamiento, pregunte si dejarlo implica algún riesgo. Si deja el tratamiento, avise a los otros profesionales de la salud que lo atienden para que puedan tomar decisiones informadas con respecto a la atención sanitaria que usted recibe.

Función del Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM, por sus siglas en inglés)

El NCCAM es el principal organismo del gobierno federal para la investigación científica de la medicina complementaria y alternativa. La misión del NCCAM es analizar las prácticas curativas complementarias y alternativas mediante estudios científicos rigurosos, capacitar a investigadores en la medicina complementaria y alternativa, y divulgar información confiable al público y a los profesionales.

El NCCAM no ofrece servicios de localización de profesionales de medicina complementaria y alternativa. Sin embargo, su sitio Web (nccam.nih.gov) incluye recursos útiles para quienes se interesen en este tipo de terapias. La página “Información de salud en español” del sitio Web del NCCAM (nccam.nih.gov/health/espanol) presenta una serie de hojas informativas y otros recursos que informan al consumidor de servicios y productos de medicina complementaria y alternativa. La publicación del NCCAM “Los estudios clínicos y la medicina complementaria y alternativa” (nccam.nih.gov/health/espanol/estudiosclinicos) brinda información sobre estudios clínicos financiados por el NCCAM para terapias de medicina complementaria y alternativa, que incluyen estudios que buscan participantes.

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, 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: nccam.nih.gov

Correo electrónico: info@nccam.nih.gov

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

La NLM es la biblioteca médica más extensa del mundo. Sus servicios incluyen PubMed®, que contiene información sobre publicaciones y, en la mayoría de los casos, resúmenes breves 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. La NLM también mantiene DIRLINE, una base de datos que incluye la localización y descripción de una variedad de organizaciones de salud, entre las cuales se encuentran asociaciones y organizaciones de medicina complementaria y alternativa.

Sitio Web: www.nlm.nih.gov

PubMed®: www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez

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

DIRLINE: dirline.nlm.nih.gov

Agradecimientos

El NCCAM desea expresar su agradecimiento a las siguientes personas por aportar sus conocimientos técnicos y por examinar el contenido actualizado de esta publicación: Carlo Calabrese, N.D., M.P.H., Colegio Nacional de Medicina Natural; Delia Chiaramonte, M.D., Centro de Medicina Integral de la Universidad de Maryland; Rebekah J. Christensen, Asociación Estadounidense de Acupuntura y Medicina Oriental; y William Meeker, D.C., M.P.H., Presidente, Colegio Palmer, Ciudad Universitaria Oeste.

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)