

## Medicina alternativa



Cada vez son más los adultos en EE. UU. que complementan los cuidados médicos tradicionales con los tratamientos de la salud utilizados desde hace mucho tiempo por culturas de todo el mundo. La popularidad de las prácticas de mente y cuerpo como el yoga, la meditación y los cuidados quiroprácticos ha aumentado durante la última década. El uso de la meditación, que se emplea para controlar afecciones que van desde la presión arterial alta y los dolores de cabeza hasta la ansiedad y la depresión, ha ascendido a más del triple entre los adultos entre 2012 y 2017, aumentando de un 4,1 por ciento a un 14,2 por ciento. Otros enfoques holísticos y de bienestar incluyen la aromaterapia, los masajes terapéuticos y la acupuntura, la inserción de agujas finas en la piel para tratar el dolor, la artritis y problemas gastrointestinales.

El uso de productos naturales, incluyendo los suplementos de la dieta como el aceite de pescado y las medicinas herbales administradas en té, pastillas o ungüentos, también está cada vez más difundido. Sin embargo, es importante recordar que los suplementos son regulados como alimentos, no como medicamentos, por la Administración de Alimentos

y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés); las compañías no tienen que proporcionarle a la FDA pruebas de la seguridad de un producto antes de la comercialización, a menos que tenga un nuevo ingrediente dietario. Algunos ingredientes que se encuentran en los suplementos pueden interactuar de manera negativa con los medicamentos recetados. Por ejemplo, la hierba de San Juan puede aumentar la descomposición de ciertos medicamentos y reducir su efectividad. Siempre debe consultarse a un doctor antes de agregar cualquier suplemento a una dieta.

Fuentes: Craig Hospital, 2017 National Health Interview Survey, National Institutes of Health National Center for Complementary and Integrative Health, U.S. Food & Drug Administration, National Institutes of Health Office of Dietary Supplements

**Consulte con su doctor antes de probar cualquier tipo de medicina alternativa.**

<https://www.nccih.nih.gov/health/espanol>

**Centro Nacional para la Salud Complementaria e Integral**

Teléfono: 888-644-6226 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

TTY: 866-464-3615

Correo electrónico: [info@nccih.nih.gov](mailto:info@nccih.nih.gov)

El Centro Nacional para la Salud Complementaria e Integral (NCCIH, por sus siglas en inglés) es la agencia principal del gobierno federal para la investigación científica de los diversos sistemas, prácticas y productos médicos y de cuidados de la salud que en general no se consideran parte de la medicina convencional. La página web tiene información sobre afecciones médicas y terapias alternativas. Los Especialistas en Información del Centro de Referencia del NCCIH pueden contestar preguntas sobre el Centro y sobre medicina complementaria y alternativa.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/complementary-alternative-medicine/in-depth/alternative-medicine/art-20046087>

**Clínica Mayo: Medicina integral: averigua qué funciona**

<https://es.familydoctor.org/productos-de-hierbas-y-suplementos/>

**FamilyDoctor.org: Productos y suplementos herbales para la salud**

<https://www.merckmanuals.com/es-us/hogar/temas-especiales/medicina-alternativa-complementaria-e-integrativa/tipos-de-medicina-alternativa-y-complementaria>

**Manual Merck: Tipos de medicina alternativa y complementaria**

Proporciona información, noticias, videos y recursos sobre la medicina alternativa y complementaria.

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

**Medline Plus: Medicina complementaria y alternativa**

Esta página define la medicina complementaria y alternativa y contiene enlaces a información general sobre la medicina complementaria y alternativa (CAM, por sus siglas en inglés), noticias, información relacionada con el tratamiento de afecciones

específicas con terapias de CAM, videos, ensayos clínicos, investigaciones, artículos de publicaciones, etc.

<https://medlineplus.gov/spanish/herbalmedicine.html>

**Medline Plus: Medicina herbaria**

### **Exclusión de responsabilidad:**

La información en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje.

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos, como parte de un premio de asistencia financiera por un total de 8 700 000 dólares, financiado en un 100 por ciento por la ACL/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la ACL/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos, ni su respaldo.