



MEDICINA
COMPLEMENTARIA
Y ALTERNATIVA

ÍNDICE

¿Qué es?

4

En qué se diferencia la
CAM de la medicina
convencional?

7

¿Por qué las personas
utilizan la CAM?

9

Especialidades

10

Limitaciones

14

Antes de probarla

17

Glosario

19

Probablemente tendrás una idea general de cómo funciona la medicina moderna: las personas se hacen una revisión médica anual o cuando están enfermas, toman medicinas cuando las necesitan, llevan una **escayola** si se rompen un hueso y luego se recuperan.

En los últimos años ha aumentado mucho el interés por probar otros enfoques **terapéuticos** para tratar nuestras enfermedades. Estas técnicas “alternativas” provienen de diferentes lugares del mundo y muchas se han utilizado durante miles de años.



¿Qué es?

El término “medicina alternativa” se utiliza para describir métodos terapéuticos que no se incluyen en el aprendizaje de la **medicina convencional**, como la **acupuntura**, el ayurveda, el masaje terapéutico y las plantas medicinales. Las personas suelen considerar este tipo de terapias como ajenas a la medicina establecida y por eso reciben el nombre de “alternativas.”

Los países orientales cuentan con una larga tradición de miles y miles de años de enseñanza de estas medicinas alternativas.



Sin embargo, hasta hace poco, la mayoría de los hospitales occidentales no proporcionaba ningún tratamiento alternativo y las facultades de medicina no las enseñaban.

Los pacientes de los países occidentales son cada vez más receptivos a probar las medicinas alternativas, y han empezado a buscarlas. Como consecuencia, muchas escuelas de medicina occidental están empezando a enseñar estas técnicas y teorías médicas. Algunos hospitales y médicos están comenzando a complementar su práctica médica habitual con las técnicas alternativas.

Muchos pacientes y profesionales de la medicina utilizan los tratamientos alternativos junto con las terapias convencionales. Esto se conoce como **medicina complementaria**.

Tanto la medicina alternativa como la complementaria utilizan los mismos tipos de remedios para tratar un problema de salud. La diferencia es que la medicina alternativa a menudo se aplica en lugar de las técnicas de medicina convencional. La medicina complementaria se utiliza además de la medicina convencional, no la sustituye. El conjunto de la medicina alternativa y complementaria se conoce como CAM, por sus siglas en inglés (*complementary and alternative medicine*).



En qué se diferencia la CAM de la medicina convencional?

La medicina convencional (también llamada “medicina alopática”) se basa en el conocimiento científico del cuerpo y utiliza tratamientos que se han demostrado eficaces científicamente. Los médicos adquieren en su formación un conocimiento exhaustivo del organismo, las enfermedades y sus tratamientos.

La medicina complementaria y alternativa se basa en la idea de que un profesional de la salud debe tratar a la persona completa: cuerpo, mente y espíritu. Las técnicas utilizadas en la CAM son mucho menos **invasivas** que las prácticas médicas convencionales; esto quiere decir que no se basan en la cirugía ni en los fármacos que para los occidentales son habituales.

Algunas terapias de la CAM se basan en datos científicos y ya han sido reconocidas por la Organización Mundial de la Salud como sistemas médicos. Pero en otros casos aún existen áreas que requieren ser investigadas por los científicos que en occidente validamos. Esto no significa que esas terapias no funcionen, sino simplemente que los expertos no las han estudiado lo suficiente para saber con seguridad en qué medida funcionan y cómo lo hacen.



► ¿Por qué las personas utilizan la CAM?

A menudo la gente recurre a la CAM cuando tiene algún problema **crónico** que la medicina convencional no ha logrado curar completamente. Por ejemplo, alguien que ha estado siendo atendido por un médico durante años por un dolor de cabeza persistente podría recurrir además a la CAM para tratar algunos síntomas o los **efectos secundarios** de los tratamientos convencionales.

Las personas pueden también usar la medicina complementaria y alternativa cuando no están enfermas. Como mucha gente cree que las técnicas de la CAM —como el **yoga**— pueden mejorar su bienestar general, las personas sanas utilizan a menudo la medicina alternativa para prevenir enfermedades y tener un estilo de vida más sano.



Especialidades

Del mismo modo que hay muchos campos en la medicina convencional, la CAM incluye muchas prácticas diferentes. El Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa de Estados Unidos (National Center for Complementary and Alternative Medicine, NCCAM), que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health, NIH), agrupa las técnicas de la CAM en cuatro áreas:

1. **Las prácticas que tienen una base biológica** implican complementar la dieta normal de una persona con nutrientes, plantas medicinales, extractos y ciertos alimentos. Si alguna vez has tomado suplementos con vitaminas o plantas medicinales, has recurrido a una técnica de base biológica.
2. **Las terapias de manipulación y basadas en el cuerpo** se centran en los sistemas y estructuras del cuerpo. Si alguna vez has visitado a un quiropráctico o recibido un masaje, has seguido un tratamiento de manipulación.



3. **Las intervenciones para la mente y el cuerpo** utilizan la conexión que existe entre la mente, el cuerpo y el espíritu para crear un mayor bienestar general. Las técnicas que actúan sobre la mente y el cuerpo incluyen la meditación, el yoga y biofeedback o biorretroalimentación.
4. **Las terapias energéticas** pretenden restaurar los desequilibrios que se producen en la energía natural del cuerpo. Incluyen técnicas como el Chi Kung o el Reiki.

Además de estos cuatro tipos de prácticas distintas, la CAM incluye varios sistemas de medicina completos. Estos sistemas de medicina alternativa son sistemas completos de teoría y práctica, y muchos se originaron en épocas anteriores a la medicina convencional que usamos en Occidente hoy en día. Algunos ejemplos de **sistemas de medicina alternativa** incluyen la medicina tradicional china, la medicina ayurvédica, la homeopatía y la naturopatía.

Los sistemas de medicinas alternativas incluyen muchas de las diferentes prácticas mencionadas antes como tratamientos. Por ejemplo, la práctica de la acupuntura en la medicina tradicional china puede combinarse con plantas medicinales (una práctica de base biológica) y Chi kung (una terapia

energética). Y la medicina ayurvédica incluye la meditación y el yoga como terapias de la mente y el cuerpo, junto con el uso de plantas para ciertos problemas de salud, como práctica de base biológica.

Algunas prácticas de la CAM están sustentadas en investigaciones científicas, mientras que otras todavía no se han estudiado. A veces los expertos disponen de datos científicos que demuestran que ciertas prácticas de la CAM (como la acupuntura) funcionan, pero no comprenden exactamente cómo actúa.



Limitaciones

Aunque se ha demostrado que la CAM es útil, como cualquier otra cosa, tiene sus limitaciones.

Los expertos occidentales no han investigado suficientemente muchas técnicas de la CAM como para afirmar que son eficaces como tratamientos.

Algunas personas pueden sentir que no vale la pena invertir mucho tiempo y dinero en tratamientos cuya eficacia no ha sido demostrada. Las pólizas de los seguros médicos raras veces cubren los tratamientos con CAM, por lo que los pacientes deben pagarlos de su bolsillo sin ningún tipo de **reembolso**.

Para algunos problemas de salud, los enfoques de la medicina alternativa solos no son suficientes para ayudar a una persona a curarse. Incluso algo aparentemente leve como una infección puede requerir medicamentos tradicionales, como los antibióticos. Por eso, siempre es mejor que vayas a tu médico si tienes un problema de salud y le hables abiertamente de cualquier técnica alternativa que te gustaría probar.

Otra razón por la que deberías ser sincero con tu médico sobre las técnicas de CAM es porque, en algunos casos, las prácticas de CAM pueden interferir con los tratamientos de medicina tradicional. Por ejemplo, ciertos suplementos a base de plantas medicinales pueden interferir con algunos medicamentos, como los que se utilizan en el tratamiento de la diabetes o los anticonceptivos.



Como con la medicina moderna, los tratamientos de la CAM que son eficaces para un problema pueden no ayudar con todos los problemas. Algunos tratamientos se utilizan solo para ciertas enfermedades, así que si quieres probar alguna técnica alternativa para mejorar tu salud, asegúrate de que puede ayudarte para el problema específico que buscas solucionar.



▶ Antes de probarla

Los médicos de medicina tradicional no solo poseen una formación adecuada, sino que además tienen una licencia oficial para ejercer su profesión. Pero esto no siempre ocurre así con los terapeutas de la CAM. En Estados Unidos, en algunos estados tienen requisitos de licencia para ciertos especialistas, como los acupunturistas y los practicantes de masaje terapéutico, y muchos están incrementando sus requisitos de licencias a medida que aumenta la popularidad de las técnicas de CAM.

Encontrar un buen terapeuta de CAM todavía no es tan fácil como buscar a alguien en la guía telefónica. El NCCAM aconseja que se pida a otro profesional de la salud que recomiende a alguien, que se obtenga información sobre el terapeuta al que se piensa acudir (por ejemplo, respecto a su formación y licencia) y entrevistarse con el terapeuta para preguntarle sobre los riesgos y beneficios del tratamiento; las mismas cosas que haría si fuera a ver a un nuevo médico.

Puede que ya hayas recurrido a la medicina complementaria o alternativa, como el yoga o el masaje, ¡sin ni siquiera saberlo!

Probar prácticas como la meditación y la respiración no puede hacer ningún daño, pero otras técnicas de CAM pueden tener ciertas consecuencias en personas con determinados problemas de salud. Incluso las prácticas más extendidas, como el yoga, pueden hacer daño a alguien que tenga un problema de salud —por ejemplo, un problema de espalda— si no hace los ejercicios correctamente.

Así que antes de probar ninguna técnica de CAM, coméntalo con tu médico. Tu médico intentará orientarte sobre las prácticas que puedes probar de manera segura mientras mantengas tu tratamiento actual.



Glosario

Acupuntura. Técnica terapéutica consistente en clavar agujas en puntos determinados del cuerpo humano.

Crónico. Dicho de una enfermedad o dolencia larga y/o habitual en una persona.

Escayola. Yeso.

Efectos secundarios. Consecuencia indirecta y generalmente adversa del uso de un medicamento o terapia.

Invasivo. Que invade o tiene capacidad para invadir. En la medicina se dice de técnicas que tienen efectos directos y significativos en el cuerpo. Por ejemplo, las operaciones son una forma invasiva de curar un tumor.

Medicina convencional. Del griego allos, “otro”, y pathos, “enfermedad”. Cura con drogas realizadas a base de productos químicos y que producen directamente efectos contrarios a los que se manifiestan con la dolencia. Por ejemplo, si alguien sufre dolor, se le da un analgésico que reduce el dolor.

Reembolso. Devolver una cantidad de dinero que había sido pagada.

Terapéutico. Parte de la medicina que se dedica al tratamiento de una enfermedad y no a su prevención o investigación biológica.

Yoga. Conjunto de disciplinas físico-mentales originales de la India, destinadas a conseguir la perfección espiritual y la unión con lo absoluto. El yoga moderno busca obtener mayor eficacia en el dominio del cuerpo y la concentración anímica.





Medicina complementaria y alternativa

www.kidshealth.com

Revisión: Denise Grijalva

Palabras: 1780

Imágenes: Shutterstock

This information was provided by KidsHealth®, one of the largest resources online for medically reviewed health information written for parents, kids, and teens. For more articles like this, visit KidsHealth.org or TeensHealth.org. © 1995- 2012 . The Nemours Foundation/KidsHealth®. All rights reserved.

Fuente: www.kidshealth.org