

Medicina complementaria y alternativa (CAM, por sus siglas en inglés) es el término utilizado para los productos y las prácticas médicas que no forman parte de los cuidados estándar. Los cuidados estándar son los que practican los médicos, los osteópatas y los profesionales de la salud auxiliares, tales como las enfermeras matriculadas y los fisioterapeutas. La medicina alternativa significa el uso de tratamientos distintos a los estándares. La medicina complementaria indica el uso de tratamientos alternativos junto con los estándares. Ejemplos de las terapias de CAM son la acupuntura, la quiropráctica y la medicina herbaria.

De acuerdo con los practicantes de CAM, sus beneficios pueden sonar promisorios. Sin embargo, los investigadores no conocen la seguridad de muchos tratamientos con CAM ni saben si funcionan bien. Se están realizando estudios para determinar la seguridad y la utilidad de muchas prácticas de CAM.

La acupuntura

La acupuntura se ha practicado en China y en otros países asiáticos por miles de años. Es una práctica que implica estimular partes específicas del cuerpo, generalmente, mediante la inserción de agujas muy finas. Esto crea un cambio en las funciones físicas del cuerpo.

Las investigaciones han demostrado que la acupuntura reduce las náuseas y los vómitos después de una cirugía y quimioterapia. También puede aliviar el dolor. Los investigadores no comprenden en su totalidad el efecto de la acupuntura pero se cree que podría ayudar a la actividad de los químicos que alivian el dolor del cuerpo. También podría afectar la manera en la que se liberan las sustancias químicas que regulan la presión arterial y el flujo de la sangre.

La quiropráctica

La quiropráctica es una práctica médica alternativa. Tiene un enfoque distinto al de la medicina tradicional sobre el tratamiento de los problemas de salud.

Los conceptos básicos de la quiropráctica son:

- El cuerpo tiene una poderosa capacidad de curarse por sí mismo
- La estructura de su cuerpo (principalmente la columna vertebral) y su función están relacionadas
- El objetivo de la terapia quiropráctica es normalizar esa relación

Los quiroprácticos son doctores en quiropraxia o D.Q. Utilizan un tipo de terapia que se aplica con las manos llamada manipulación vertebral o ajuste. Muchas personas visitan a los quiroprácticos para el tratamiento del dolor en la parte baja de la espalda.

Medicina Herbaria

La hierba es una planta o una parte de una planta que se usa por su aroma, sabor o propiedades terapéuticas. Los productos de la medicina herbolaria son suplementos dietéticos que las personas

toman para mejorar su salud. Muchas hierbas se usaron durante mucho tiempo por sus aclamados beneficios para la salud. Se venden como tabletas, cápsulas, polvos, té, extractos y plantas frescas o secas. Sin embargo, algunos pueden causar problemas de la salud, otros no son eficaces y otros pueden interactuar con otros fármacos que usted tome.

Para usar un producto a base de hierbas de la manera más segura posible:

- Consulte primero a su médico
- No tome dosis más altas que las recomendadas en la etiqueta
- Tómelo bajo la supervisión de un médico capacitado
- Tenga cuidado especial durante el embarazo o la lactancia

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/complementaryandalternativemedicine.html>