



[cancer.org](http://cancer.org) | 1.800.227.2345

---

## Métodos de la medicina complementaria e integral

La medicina complementaria e integral consiste de productos y prácticas que se usan junto con los tratamientos médicos convencionales para ayudar a sobrellevar mejor los síntomas del cáncer y los efectos secundarios de los tratamientos. Acceda a las siguientes secciones para más información sobre los temas que se tratan a continuación.

- [¿Qué son los métodos de la medicina complementaria e integral?](#)
- [¿En dónde puedo encontrar información confiable sobre los métodos de la medicina complementaria e integral?](#)
- [¿Cuáles métodos complementarios son seguros de usar?](#)
- [¿Cubrirá mi seguro médico el costo de las terapias complementarias e integrales?](#)
- [¿Cómo hablo con mi médico sobre los métodos de la medicina complementaria e integral?](#)

---

## ¿Qué son los métodos de la medicina complementaria e integral?

- [¿Por qué la gente con cáncer usa métodos de la medicina complementaria?](#)
- [El uso de un método complementario es su decisión](#)

*Complementario e integral* son términos que se usan para describir muchas clases de productos y prácticas que no forman parte de la atención médica convencional que puede que sean empleados por personas con cáncer con la intención de sobrellevar mejor los efectos secundarios de la enfermedad y sus tratamientos.

- Los **métodos complementarios** se refieren a aquellos que se emplean junto con el tratamiento médico convencional como un soporte adicional. No son considerados como tratamientos oncológicos en sí, pero pueden ser empleados para ayudar a aliviar los síntomas del cáncer y los efectos secundarios del tratamiento. El uso de los tratamientos complementarios pueden ayudar en el bienestar y la calidad de vida. Algunos ejemplos de las terapias complementarias son la meditación, nutrición, actividad física, acupuntura, yoga, visualización guiada, reflexión y masajes.
- Los **tratamientos convencionales / estándares** están fundamentados sobre estudios de investigación que demuestran la eficacia y seguridad que tienen sobre uno o más tipos de cáncer. Entre ejemplos de los tratamientos convencionales contra el cáncer se incluye tratamientos como cirugía, radioterapia, quimioterapia, inmunoterapia, terapia de medicina dirigida y terapia hormonal. También son tratamientos estándares que ayudan con la mayoría de los efectos secundarios del cáncer y el tratamiento, tal como lo son los analgésicos (medicamentos contra el dolor) y los antieméticos (medicinas contra las náuseas).
- La **medicina integral** se refiere a la combinación de emplear los tratamientos de la medicina convencional junto con ciertos métodos de la medicina complementaria, más comúnmente para ayudar a aliviar los síntomas del cáncer y los efectos secundarios del tratamiento.

Los métodos complementarios son distintos a los métodos de **medicina alternativa**. Mientras que los métodos complementarios *tienen la intención de ser un apoyo* para los tratamientos médicos convencionales, los métodos alternativos *se emplean en lugar de* los tratamientos estándares.

Los tratamientos que no son utilizados dentro de la medicina convencional puede que sean referidos por la comunidad médica de la medicina convencional como tratamientos poco convencionales, no convencionales o no tradicionales. Algunos tratamientos, como la medicina china tradicional o las prácticas curativas de los indígenas nativos de América, también son ser consideradas terapias complementarias o alternativas. Por supuesto que para la persona que forma parte de la cultura que practica estos tratamientos, sus métodos los considerará tradicionales mientras que la medicina occidental sería el método no convencional

## ¿Por qué la gente con cáncer usa métodos de la medicina complementaria?

Las personas con cáncer podrían considerar los métodos complementarios debido a una variedad de razones:

- Puede que quieran hacer todo lo posible para combatir el cáncer.
- Tienen el deseo de aliviar los efectos secundarios ocasionados por el tratamiento contra el cáncer convencional sin la necesidad de tomar más medicamentos..
- Tienen interés en encontrar un enfoque de tratamiento que produzca menos efectos secundarios.
- Tienen a un ser querido que les sugirió probar con uno de los métodos de la medicina complementaria.

Los métodos complementarios a menudo puede que resulten atractivos debido a que emplean recursos de su propio cuerpo y mente, al igual que recursos obtenidos de la naturaleza. Y la mayoría de los métodos complementarios rara vez son perjudiciales.

### **El uso de un método complementario es su decisión**

Es importante informarse tanto como le sea posible sobre cualquier tratamiento que le gustaría probar. Pero tenga en cuenta que la información disponible sobre muchos de los métodos complementarios a menudo se base en investigaciones menos rigurosas que las empleadas por los tratamientos médicos convencionales. Ésta es una de las razones por las que algunas veces resulta imposible decir mucho sobre si es probable que un método complementario le ayude o qué seguro pudiera ser. Incluso si solamente se dispone de información limitada, entendimiento las limitaodo com1 12 Tf 0 gs0tm 0 0 a



National Cancer Institute's Office of Cancer Complementary and Alternative Medicine. Sitio web: Health Information for Patients. Accessed from [https://cam.cancer.gov/health\\_information/for\\_patients.htm](https://cam.cancer.gov/health_information/for_patients.htm) on August 18, 2021.

National Center for Complementary and Integrative Health. Are You Considering a Complementary Health Approach? Last updated September 2016. Accessed at <https://www.nccih.nih.gov/health/are-you-considering-a-complementary-health-approach> on April 9, 2021.

Wilkinson JM, Stevens MJ. Use of complementary and alternative medical therapies (CAM) by patients attending a regional comprehensive cancer care centre. *J Complement Integr Med*. 2014 Jun;11(2):139-145.

Wong CH, Sundberg T, Chung VC, Voiss P, Cramer H. Complementary medicine use in US adults with a history of colorectal cancer: a nationally representative survey. *Support Care Cancer*. 2021 Jun;29(1):271-278. doi: 10.1007/s00520-020-05494-x. Epub 2020 May 1.

Actualización más reciente: agosto 25, 2021

## ¿En dónde puedo encontrar información confiable sobre los métodos de la medicina complementaria e integral?

- [¿Por qué es tan difícil encontrar información confiable sobre las terapias complementarias?](#)
- [¿Dónde puedo obtener más información sobre los métodos de la medicina complementaria?](#)

Hay una gran cantidad de cosas que se dicen sobre los métodos de la [medicina complementaria e integral](#)<sup>1</sup>, así como información disponible en una gran gama de fuentes informativas. Esto puede dificultar el poder determinar cuál información es verdadera y confiable.

## **¿Por qué es tan difícil encontrar información confiable sobre las terapias complementarias?**

### **Someter a prueba lo dicho en declaraciones no es exigido por la ley**

A diferencia de los tratamientos que son comercializados como medicamentos, en los Estados Unidos los tratamientos que no hacen declaraciones de poder tratar enfermedades específicas o efectos secundarios específicos pueden ser comercializados sin estar obligados a someterse a pruebas que demuestren la veracidad de dichas declaraciones. Esto puede resultar en una falta de información precisa sobre la seguridad y eficacia en este tipo de productos.

## **Se asume que algunos tratamientos son seguros**

Algunas personas podrían creer que los tratamientos derivados de productos naturales o que forman parte del folclor por ser remedios caseros de antaño deben ser seguros y eficaces por haberse usado por miles de años. Sin embargo, el simple hecho de que algún método de tratamiento sea considerado 'natural' o que se ha empleado por mucho tiempo no garantiza que sea eficaz y que sea seguro.

Cuando no se han realizado investigaciones científicas que avalen dichas creencias, puede resultar difícil determinar si el hecho de que una persona muestre mejoría en su enfermedad se deba a dicho tratamiento. Los tratamientos herbarios que se han administrado para enfermedades que desaparecen por sí solas pueden haber recibido crédito por curar a la persona. De igual manera, el tratamiento pudiera hacer sentir mejor a la persona por un corto periodo de tiempo, pero no tiene ningún efecto a largo plazo.

## **Encontrar Información confiable puede convertirse en un gran reto**

Los estudios controlados en humanos ([estudios clínicos](#)<sup>3</sup>) son la mejor manera de determinar si el tratamiento es eficaz. Estos estudios por lo general involucran la participación de un gran número de personas, en los que se hace una comparación de los nuevos tratamientos contra aquellos de los que sí se sabe su eficacia, así como el hecho de que permiten llevar un control sobre quién recibe el tratamiento para poder hacer una medición meticulosa de los beneficios y perjuicios que se generan al recibir cada tratamiento bajo estudio. Hacer esto implica una gran inversión de dinero y de tiempo. Pero los ensayos clínicos son vitales para mostrar que un tratamiento es seguro y eficaz.

Al estar informándose sobre algún tratamiento en particular a través de las investigaciones y estudios a los que ha sido sometido, es importante determinar si la fuente de dichos estudios es confiable. Lo mejor es buscar estudios que hayan aparecido en las publicaciones médicas de reconocida reputación.

En el caso de tener dificultad para encontrar información de fuentes confiables sobre métodos complementarios, esto puede ser una señal de que dicho método no ha sido aún sometido a prueba con respecto a su eficacia. La conclusión es que si no se puede encontrar información fiable de investigadores que no tienen un interés en el producto, es probable que no haya datos que dicho método funcione.

## **¿Dónde puedo obtener más información sobre los métodos de la medicina complementaria?**

Además de la Sociedad Americana Contra El Cáncer, se presenta a continuación la siguiente lista parcial de sitios Web y números de teléfonos de organizaciones de buena reputación que ofrecen información confiable sobre tratamientos complementarios y alternativos\*.

**National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH)** Número sin cargos: 1-888-644-6226 TTY: 1-866-464-3615 Sitio web: <https://nccih.nih.gov><sup>4</sup> Cuenta con información sobre temas relacionados a las terapias complementarias y alternativas, al igual que sobre estudios clínicos.

**Memorial Sloan Kettering Cancer Center About Herbs and Botanicals** Sitio web: [www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/about-herbs-botanicals-other-products](http://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/about-herbs-botanicals-other-products) Para información basada en la evidencia científica sobre hierbas, botánica, y suplementos entre otros.

**United States Department of Agriculture (USDA), Food and Nutrition Information Center** Teléfono: 1-301-504-5414 Sitio web: <https://www.nal.usda.gov/fnic><sup>5</sup> Para información sobre suplementos alimenticios, vitaminas y minerales. Seleccione "Dietary Supplements" de la barra del menú a la izquierda.

**National Cancer Institute's Office of Cancer Complementary and Alternative Medicine** Sitio web: <https://cam.cancer.gov><sup>6</sup> Ofrece información detallada sobre las terapias complementarias y alternativas enfocadas al cáncer. Incluye secciones sobre cómo abordar con su proveedor de atención médica el tema de terapias complementarias y alternativas, así como con otras terapias en específico, al igual que las preguntas frecuentes que deben plantearse al respecto.

## Hyperlinks

1. [www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tipos-de-tratamiento/medicina-complementaria-e-integral.html](http://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tipos-de-tratamiento/medicina-complementaria-e-integral.html)
2. [www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tipos-de-tratamiento/medicina-complementaria-e-integral/dietary-supplements.html](http://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tipos-de-tratamiento/medicina-complementaria-e-integral/dietary-supplements.html)
3. [www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/estudios-clinicos.html](http://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/estudios-clinicos.html)
4. [nccih.nih.gov/](http://nccih.nih.gov/)
5. [www.nal.usda.gov/fnic](http://www.nal.usda.gov/fnic)
6. [cam.cancer.gov/](http://cam.cancer.gov/)
7. [www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html](http://www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html)





A continuación presentamos algunos ejemplos de métodos complementarios que algunas personas han hallado útiles y seguros cuando los emplean junto con el tratamiento médico convencional. Asegúrese de consultar con su equipo de atención médica antes de probar cualquiera de los siguientes:

- **Acupresión:** ejercer presión o frotar sobre específicas partes del cuerpo para ayudar a controlar los síntomas.
- **Acupuntura:** técnica que usa agujas muy delgadas que se insertan superficialmente a través de la piel para ayudar a tratar un número de síntomas, como dolor leve y algunos tipos de náuseas.
- **Aromaterapia:** uso de sustancias fragantes, conocidas como aceites de esencia, que se destilan de plantas para alterar el humor o aliviar síntomas, como el estrés o la náusea. Estos aceites puede ser inhalados o diluidos para frotarse sobre la piel.
- **Terapia artística:** uso de actividades creativa para ayudar a que la gente exprese sus emociones.
- **Biorretroalimentación:** técnica que usa dispositivos de monitoreo que ayudan a las personas a ganar control voluntariamente sobre los procesos físicos que normalmente de forma automática, como el ritmo cardíaco, presión arterial, temperatura, sudoración y tensión muscular
- **Caminatas en laberintos:** conlleva una caminata de meditación junto con un de senderos circulares que van al centro para luego salir nuevamente. Los laberintos también se pueden “caminar” en línea o en un pizarrón ranurado siguiendo el camino en forma de curva con un dedo.
- **Terapia de masaje:** involucra manipular, frotar y sobar el músculo y otros suaves tejidos del cuerpo. Puede ayudar reducir los niveles de estrés, ansiedad, depresión y dolor, así como ayudar a estar despejado y alerta.
- **Meditación:** proceso mental y corporal en el cual una persona usa la concentración o reflexión para relajar el cuerpo y calmar la mente.
- **Terapia musical:** uso de música para promover la sanación y mejorar la calidad de vida.
- **Espiritualidad y oración:** generalmente descrita como una concienciación de algo más grande que uno mismo. A menudo se expresa mediante la religión y/o la oración, aunque hay muchos otros caminos de manifestación para la espiritualidad.
- **Tai chi:** sistema mental y corporal que usa el movimiento, la meditación y la respiración para mejorar la salud y el bienestar. Ha mostrado ayudar a mejorar la fortaleza y el balance en algunas personas.
- **Yoga:** forma de ejercicio no aeróbico que involucra una serie de posturas precisas

y técnicas de respiración.

Algunos tipos de los métodos de la terapia complementaria, tal como los [suplementos alimenticios](#)<sup>1</sup>, por lo general no han sido sometidos a prueba con respecto a declaraciones de que puede que ayuden a aliviar o prevenir los síntomas del cáncer, cuando incluso algunos de ellos podrían causar daño. La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda que consulte con su equipo de profesionales médicos sobre cualquier tratamiento de la medicina complementaria que esté considerando antes de comenzar a tomarlo.

## Hyperlinks

1. [www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tipos-de-tratamiento/medicina-complementaria-e-integral/dietary-supplements.html](http://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tipos-de-tratamiento/medicina-complementaria-e-integral/dietary-supplements.html)
2. [www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html](http://www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html)

## References

American Society of Clinical Oncology. Integrative Medicine. Last updated June 2019. Accessed from <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/how-cancer-treated/integrative-medicine> on April 20, 2021.

Buckner CA, Lafrenie RM, Dénoimée JA, Caswell JM, Want DA. Complementary and alternative medicine use in patients before and after a cancer diagnosis. *Curr Oncol*. 2018 Aug;25(4):e275-e281.

Calcagni N, Gana K, Quintard B. (2019). A systematic review of complementary and alternative medicine in oncology: Psychological and physical effects of manipulative and body-based practices. *PLoS ONE* 14(10): e0223564.

Deng G, Cassileth B. Integrative oncology: An overview. *Am Soc Clin Oncol Educ Book*. 2014:233-42. doi: 10.14694/EdBook\_AM.2014.34.233.

Greenlee H, DuPont-Reyes MJ, Balneaves LG, et al. Clinical practice guidelines on the evidence-based use of integrative therapies during and after breast cancer treatment. *CA Cancer J Clin*. 2017 May 6; 67(3):194-232.

National Cancer Institute. Complementary and Alternative Medicine. Last updated November 24, 2020. Accessed at <https://www.cancer.gov/about->

cancer/treatment/cam on April 6, 2021.

National Cancer Institute's Office of Cancer Complementary and Alternative Medicine Sitio web: Health Information for Patients. Accessed at [https://cam.cancer.gov/health\\_information/for\\_patients.htm](https://cam.cancer.gov/health_information/for_patients.htm) on August 18, 2021.

National Center for Complementary and Integrative Health. Are You Considering a Complementary Health Approach? Last updated September 2016. Accessed at <https://www.nccih.nih.gov/health/are-you-considering-a-complementary-health-approach> on April 9, 2021.

Wilkinson JM, Stevens MJ. Use of complementary and alternative medical therapies (CAM) by patients attending a regional comprehensive cancer care centre. *J Complement Integr Med*. 2014 Jun;11(2):139-145.

Wong CH, Sundberg T, Chung VC, Voiss P, Cramer H. Complementary medicine use in US adults with a history of colorectal cancer: A nationally representative survey. *Support Care Cancer*. 2021 an;29(1):271-278. doi: 10.1007/s00520-020-05494-x. Epub 2020 May 1.

Actualización más reciente: agosto 25, 2021

## ¿Cubrirá mi seguro médico el costo de las terapias complementarias e integrales?

Muchas compañías de seguro de salud están empezando a cubrir al menos algunos de los costos para aquellos métodos de la medicina complementaria e integral más aceptados. Por ejemplo, la acupuntura, la terapia quiropráctica y los masajes está cubiertos en su mayor parte. Si le interesa probar con alguna terapia de la medicina complementaria, póngase en contacto con la compañía de su seguro médico para saber si esto es algo que está cubierto por su plan. Puede que también quiera preguntar:

- ¿Ofrece mi seguro médica cobertura para cualquier método de la medicina complementaria e integral, y de ser así, qué tanto del costo total de estos métodos

- estarían cubiertos? En tal caso, ¿con qué frecuencia y por cuánto tiempo?
- ¿Cuánto tendré que pagar de mi bolsillo por este tratamiento?
  - ¿Se requiere de receta o referencia del médico para este tratamiento?
  - ¿Se requiere que consiga alguna preaprobación para este tratamiento?
  - ¿Es necesario que acuda con algún profesional médico de estos métodos perteneciente a la red de proveedores de mi plan? En tal caso, ¿recibir algo de cobertura en caso de que acuda a un proveedor que no sea parte de la red?

De ser posible, solicite a su médico que le recete o remita con una recomendación para la terapia complementaria que desea emplear. Muchas compañías de seguro requieren que el método demuestre ser razonable y médicamente necesario, y posteriormente puede que sea útil contar con la recomendación del médico.

## Hyperlinks

1. [www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html](http://www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html)

## References

National Center for Complementary and Integrative Health. Paying for Complementary and Integrative Health Approaches. Accessed at <https://www.nccih.nih.gov/health/paying-for-complementary-and-integrative-health-approaches> on August 20, 2021.

Actualización más reciente: agosto 25, 2021

---

# ¿Cómo hablo con mi médico sobre los métodos de la medicina complementaria e integral?

Muchas personas con cáncer temen hablar con su equipo de profesionales médicos sobre los métodos de la medicina complementaria e integral. Algunos proveedores de atención médica puede que no estén familiarizados sobre los usos, riesgos y beneficios

potenciales y efectos secundarios en el uso de los métodos de la medicina complementaria.

- Nunca administre productos herbarios a los niños sin consultarlo primero con el médico de sus hijos.

## Hyperlinks

1. [www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tipos-de-tratamiento/medicina-complementaria-e-integral/dietary-supplements.html](http://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tipos-de-tratamiento/medicina-complementaria-e-integral/dietary-supplements.html)
2. [www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html](http://www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html)

## References

American Society of Clinical Oncology. Integrative Medicine. Last updated June 2019. Accessed at <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/how-cancer-treated/integrative-medicine> on April 20, 2021.

National Cancer Institute. Complementary and Alternative Medicine. Last updated November 24, 2020. Accessed at <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/cam> on April 6, 2021.

National Cancer Institute's Office of Cancer Complementary and Alternative Medicine Sitio web: Health Information for Patients. Accessed at [https://cam.cancer.gov/health\\_information/for\\_patients.htm](https://cam.cancer.gov/health_information/for_patients.htm) on August 18, 2021.

National Center for Complementary and Integrative Health. Are You Considering a Complementary Health Approach? Last updated September 2016. Accessed at <https://www.nccih.nih.gov/health/are-you-considering-a-complementary-health-approach> on April 9, 2021.

Actualización más reciente: agosto 25, 2021

## Written by

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society

<https://www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html>

2

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido ([www.cancer.org/about-us/policies/tyerg.html](http://www.cancer.org/about-us/policies/tyerg.html)) a información disponible en inglés.)