

Consejos para hablar con sus médicos sobre la medicina complementaria y alternativa

Al igual que muchas otras personas, usted tal vez utilice o esté pensando en utilizar algún tipo de medicina complementaria y alternativa. En tal caso, es una buena idea consultar a sus médicos sobre el empleo de este tipo de medicina. Esta hoja informativa explica por qué es importante hacerlo y le ofrece algunos consejos para iniciar la conversación.

Puntos clave

- Informe a los profesionales médicos que lo atienden sobre todas las prácticas complementarias y alternativas que utilice. Ofrezca un panorama completo describiendo lo que hace para cuidar su salud. Esta información ayudará a coordinar una atención sin peligros.
- Dé a conocer esta información sin que se la pidan. No espere a que le pregunten si usted utiliza la medicina complementaria y alternativa.
- Cuando hable con los profesionales médicos sobre la medicina complementaria y alternativa, aproveche al máximo la conversación. Lleve una lista que contenga todo lo que utiliza, mantenga un registro de la información que recibe y haga preguntas siempre que algo no esté claro.

Acerca de la medicina complementaria y alternativa

La medicina complementaria y alternativa se refiere a productos y prácticas relacionados con la salud que en la actualidad no se consideran parte de la medicina convencional. Ejemplos incluyen suplementos de hierbas, acupuntura, manipulación quiropráctica y muchos otros.

Motivos para hablar con sus médicos sobre el uso de la medicina complementaria y alternativa

- Es posible que algunos usos de la medicina complementaria y alternativa tengan un efecto en los medicamentos. Hablar con los profesionales de la salud sobre el uso de la medicina complementaria y alternativa asegura la coordinación y la seguridad de la atención que recibe.

- Los médicos, enfermeros, farmacéuticos y otros profesionales de la salud pueden ayudarlo a decidir si una determinada terapia de la medicina complementaria y alternativa es adecuada en su caso. Ellos podrán responder a sus preguntas, sugerir fuentes de información fidedignas y destacar posibles beneficios y riesgos.
- Usted es un integrante importante del equipo, que incluye a todos los profesionales médicos que cuidan su salud. Ofrecer un panorama completo de todo lo que usted hace para cuidar su salud permitirá que lo ayuden plenamente informados. Además, de esta forma, usted será quien controla su propia atención médica.

Consejos para hablar con sus médicos sobre la medicina complementaria y alternativa

- No espere a que le pregunten sobre la medicina complementaria y alternativa. **Tome la iniciativa:** empiece la conversación por cuenta propia.
- Mantenga una lista actualizada de todas las terapias y tratamientos que recibe, incluso de los medicamentos con o sin receta, además de los productos de la medicina complementaria y alternativa (como los suplementos de hierbas o dietéticos). Anote también los médicos especialistas o de la medicina complementaria o alternativa que consulta. Lleve la lista cada vez que vaya a una cita médica. Asegúrese de informar a los profesionales de la salud sobre todas las terapias y tratamientos. Incluya todas las terapias y tratamientos cuando llene los formularios de historial médico.
- Busque información sobre la terapia de la medicina complementaria o alternativa que esté considerando. Comience por los recursos que figuran al pie en la sección “Para obtener más información”. Si desea puede llevar esta información a su cita médica para utilizarla como recurso de consulta y para que su médico le ayude a evaluarla.
- Haga una lista de los temas que desea tratar. Por ejemplo, si está pensando en tomar un suplemento de hierbas, la lista podría incluir:
 - Motivos por los que quiero tomar el suplemento
 - Cómo me enteré del suplemento
 - ¿Corro riesgo en tomarlo? ¿Tendrá interacción con alguno de mis medicamentos?
 - ¿Cuál es la probabilidad de que me ayude?
 - ¿Qué más debo saber sobre esto? ¿Adónde puedo conseguir más información?
 - ¿Debería probarlo? (Si responde que no:) ¿Por qué no? ¿Hay algo que sería mejor?
- Lleve algo para anotar o grabe la consulta. Escuche con atención y mantenga un registro de lo que averigua. Tal vez quiera pedirle a un familiar o amigo que lo acompañe, para intercambiar opiniones después de la cita.
- Si hay algo que no le queda en claro, o si necesita más información, no dude en preguntar. El profesional que lo atiende tal vez no pueda responder a todas sus preguntas, pero puede ayudarlo a buscar las respuestas.

Obras de referencia

Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM, por sus siglas en inglés). *Time to Talk: Hable con su médico sobre el uso de la medicina complementaria y alternativa*. Sitio Web del NCCAM. Consulta en línea en <http://nccam.nih.gov/espanol/horadeconversar/pacientes.htm> el 8 de abril de 2008.

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés). *Talking With Your Doctor*. Sitio Web del NIA. Consulta en línea en <http://nihseniorhealth.gov/talkingwithyourdoctor/toc.html> el 8 de abril de 2008.

Biblioteca Nacional de Medicina (NLM, por sus siglas en inglés). *Health Topics: Talking With Your Doctor*. Sitio Web de MedlinePlus. Consulta en línea en <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/talkingwithyourdoctor.html> el 8 de abril de 2008.

Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención de la Salud (AHRQ, por sus siglas en inglés). *Questions Are the Answer: Talking With Your Clinician*. Sitio Web de AHRQ. Consulta en línea en <http://www.ahrq.gov/questionsaretheanswer/> el 8 de abril de 2008.

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 documentos científicos y médicos. El Centro de Información no da consejos médicos, no recomienda tratamientos ni remite casos a profesionales u organizaciones 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

PubMed®

El servicio PubMed de la Biblioteca Nacional de Medicina (NLM) es una base de datos que contiene información sobre publicaciones y, en la mayoría de los casos, resúmenes 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 la medicina complementaria y alternativa.

Sitio Web: www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez

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

*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)

