



© Jupiterimages

# Consideraciones en un enfoque complementario para la salud

Millones de personas en los Estados Unidos utilizan enfoques complementarios para la salud. Como toda decisión relacionada con la salud, recurrir o no a un enfoque de medicina complementaria y alternativa es una decisión importante. El Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (NCCIH, por sus siglas en inglés) ha elaborado esta hoja informativa a fin de ayudarle a tomar decisiones sobre prácticas y productos complementarios para la salud.

## Hágase cargo de su salud

- Sea un consumidor bien informado. Averigüe y tenga en cuenta cuáles son los estudios científicos realizados que expliquen la inocuidad y la eficacia de cualquier enfoque para la salud que le interese o le recomienden.
- Antes de tomar una decisión hable con su proveedor de atención de salud sobre la información y lo que a usted le interesa.
- Cuando seleccione a un profesional de salud complementaria, como un acupunturista, tenga el mismo cuidado que pondría para seleccionar a cualquier otro profesional de la salud.
- Antes de utilizar cualquier suplemento dietético o producto a base de hierbas, asegúrese de informarse acerca de sus posibles efectos secundarios o interacciones con los medicamentos que esté tomando.
- Utilice sólo tratamientos cuya inocuidad esté comprobada para el problema a tratar. No use un producto ni práctica cuya eficacia no haya sido comprobada sencillamente porque quiere postergar su visita al médico para tratar el problema que tiene.
- Dígales a todos los que le atienden (profesionales de medicina complementaria o convencional) todo lo que hace por su salud. Explique en detalle lo que hace para cuidar su salud. Esto permite una atención de la salud coordinada y segura.

## ¿Está considerando utilizar la Medicina Complementaria?

### ¿Qué significa “complementario”, “alternativo” e “integrativo”?

Todos hemos visto estos términos en Internet y en los avisos comerciales: “medicina complementaria y alternativa”, “medicina complementaria”, “medicina alternativa”, “medicina integrativa”, pero ¿qué significan? Aunque estos términos con frecuencia se refieren a una amplia gama de enfoques de atención de la salud que tienen su origen o historia de usos fuera de la medicina convencional (o ya establecida), son en realidad difíciles de definir y pueden significar distintas cosas para distintas personas.

Los términos **complementario** e **integrativo** se refieren al uso combinado de estos enfoques médicos no convencionales junto con enfoques médicos convencionales.

Los **enfoques de salud alternativos** se refieren al uso de la medicina no convencional en reemplazo de la medicina convencional. El NCCIH advierte contra el uso de cualquier producto o práctica cuya seguridad y eficacia no hayan sido comprobadas en sustitución de un tratamiento médico convencional, o como motivo para postergar la consulta al profesional de la salud sobre cualquier problema de salud. En algunos casos, suspender o no iniciar un tratamiento convencional puede tener graves consecuencias. Antes de tomar la decisión de no utilizar un tratamiento convencional comprobado consulte a los profesionales de la salud que le atienden.

### ¿Cómo puedo obtener información confiable sobre un enfoque de salud complementario?

Es importante saber qué descubrieron los estudios científicos sobre el enfoque complementario para la salud que esté considerando. La evidencia de los estudios de investigación es más sólida y confiable que algo que haya visto en una propaganda o en un sitio web, o lo que otros hayan dicho que les sirvió.

(Vea los consejos para evaluar información de los sitios web en la hoja informativa “Cómo encontrar y evaluar recursos en línea sobre enfoques complementarios para la salud” en [nccih.nih.gov/node/3863?lang=es](http://nccih.nih.gov/node/3863?lang=es).)

Por su salud y seguridad es vital que comprenda los posibles beneficios y riesgos, además de las pruebas científicas del producto o la práctica. La investigación científica sobre muchos enfoques complementarios para la salud es bastante reciente, así que es posible que no encuentre información para cada enfoque. No obstante, hay en marcha muchos estudios, incluidos aquellos que el NCCIH respalda, y nuestro conocimiento y comprensión de los enfoques complementarios aumentan constantemente. A continuación se mencionan algunas formas de encontrar información fidedigna.

- **Hable con el personal médico que le atiende.** Infórmeles sobre el enfoque de salud complementario que está considerando y haga toda pregunta que tenga sobre inocuidad, eficacia o interacciones con medicamentos (recetados o de venta libre) u otros suplementos dietéticos.
- **Visite el sitio Web del NCCIH ([nccih.nih.gov](http://nccih.nih.gov)).** La página de “Información sobre salud” incluye lo que los estudios científicos dicen acerca de determinados enfoques complementarios, además de enlaces a otras fuentes objetivas de información. También se indica cómo comunicarse con el **Centro de Información del NCCIH**, que cuenta con especialistas en información que le ayudarán a buscar bibliografía científica y le sugerirán publicaciones del NCCIH que podrían ser útiles. También hallará información del NCCIH en Facebook ([www.facebook.com/nih.nccih](http://www.facebook.com/nih.nccih)), Twitter

## ¿Está considerando utilizar la Medicina Complementaria?

([twitter.com/NIH\\_NCCIH](https://twitter.com/NIH_NCCIH)), YouTube ([www.youtube.com/c/NIH\\_NCCIH](https://www.youtube.com/c/NIH_NCCIH)), y Pinterest ([www.pinterest.com/nccih](https://www.pinterest.com/nccih)).

- Visite la biblioteca de su vecindario o una biblioteca médica. Pida al bibliotecario de la sección de referencias que le ayude a encontrar libros y revistas científicas con información sobre el enfoque o la práctica que le interesa.

## ¿Son inocuos los enfoques de salud complementarios?

Al igual que con cualquier tratamiento médico, los enfoques complementarios presentan posibles riesgos. Los riesgos dependerán del producto o práctica específicos. Cada uno debe evaluarse individualmente. Sin embargo, si usted está considerando un producto o práctica específicos, estas sugerencias generales le ayudarán a pensar en su seguridad y a reducir al mínimo los riesgos.

- Tenga presente que cada persona responde en forma distinta a los productos y prácticas relacionadas con la salud, de tipo convencional o complementario. El efecto dependerá de muchas circunstancias, entre ellas, su estado de salud, la forma de utilizar las prácticas o los productos, o lo que usted crea acerca de estos.
- No se olvide que “natural” no significa necesariamente “seguro”. Por ejemplo, piense en los hongos que crecen de manera silvestre: algunos son inocuos para el consumo mientras que otros no.
- Infórmese sobre los factores que influyen en la inocuidad. En el caso de las prácticas administradas como por ejemplo un profesional de quiropráctica, estos factores incluyen la capacitación, la habilidad y la experiencia de la persona. Si se trata de productos como un suplemento dietético, los ingredientes específicos y la calidad del proceso de fabricación son factores importantes.
- Si decide utilizar una práctica ofrecida por un profesional de salud complementaria, elija a un profesional con el mismo cuidado que elegiría a su médico principal. (Para obtener más información, vea *Time To Talk Tips: 6 Things To Know When Selecting a Complementary Health Practitioner* en [nccih.nih.gov/health/decisions/practitioner.htm](https://nccih.nih.gov/health/decisions/practitioner.htm).)
- Si decide usar un suplemento dietético, como un producto a base de hierbas, tenga en cuenta que algunos productos pueden causar daño al interactuar con los medicamentos (con receta médica o de venta libre) u otro suplemento dietético, y otros tal vez causen efectos secundarios por sí solos. (Para obtener más información, lea la hoja informativa del NCCIH “Uso adecuado de los suplementos dietéticos” en [nccih.nih.gov/node/3869?lang=es](https://nccih.nih.gov/node/3869?lang=es).)
- Informe a todos los profesionales que lo atienden sobre cualquier tipo de enfoque complementaria e integral que utilice. Explique con detalle todo lo que hace para cuidar su salud. Esto permite una atención de la salud coordinada y segura.

## ¿Cómo puedo determinar si las declaraciones sobre la eficacia de un enfoque de salud complementario son verdaderas?

Antes de comenzar a utilizar un enfoque de salud complementario, es una buena idea hacerse estas preguntas:

- ¿Existen datos científicos (no sólo historias personales) para respaldar las afirmaciones?
- ¿Cuál es la fuente? Las declaraciones de los fabricantes o promotores de algunos enfoques de salud complementarios acerca de la eficacia y beneficios

## ¿Está considerando utilizar la Medicina Complementaria?

podrían parecer razonables y prometedoras. Sin embargo, estas declaraciones tal vez se fundamenten en una perspectiva parcial de las pruebas científicas disponibles.

- ¿Tiene el gobierno federal algo que informar sobre el producto o práctica?
  - Visite el sitio Web del NCCIH o comuníquese con el Centro de Información del NCCIH para averiguar si el NCCIH tiene información sobre el producto o la práctica que le interesa.
  - Visite el sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (FDA) en [www.fda.gov](http://www.fda.gov), para determinar si hay información disponible sobre el producto o la práctica en cuestión.
  - La información específica sobre los suplementos dietéticos se hallan en [www.fda.gov/Food/DietarySupplements](http://www.fda.gov/Food/DietarySupplements) y en el sitio de la Oficina de Suplementos Dietéticos de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspañol.aspx>.
  - Visite la página de la FDA sobre productos retirados del mercado y advertencias sobre seguridad en [www.fda.gov/Safety/Recalls](http://www.fda.gov/Safety/Recalls). La FDA cuenta con un sistema rápido de notificación pública para divulgar información sobre suplementos dietéticos contaminados. Ver [www.fda.gov/AboutFDA/ContactFDA/StayInformed/RSSFeeds/TDS/rss.xml](http://www.fda.gov/AboutFDA/ContactFDA/StayInformed/RSSFeeds/TDS/rss.xml).
  - Visite el sitio de la Comisión Federal de Comercio (FTC) en [www.ftc.gov](http://www.ftc.gov) para ver si existen informes sobre medidas iniciadas a causa de publicidad engañosa relacionadas con determinados productos o terapias. Visite también la sección de información para el consumidor en [www.consumidor.ftc.gov](http://www.consumidor.ftc.gov).
- ¿Cómo describe el fabricante o quien presta los servicios este enfoque?
  - Desconfíe de términos como “descubrimiento científico”, “cura milagrosa”, “ingrediente secreto” o “remedio ancestral”.
  - Si al producto se lo recomienda como “una cura rápida” que se aleja de investigaciones anteriores, recuerde que la ciencia suele avanzar poco a poco a lo largo de los años y lleva tiempo establecer pruebas fidedignas.
  - Recuerde: si parece demasiado bueno para ser verdad (por ejemplo, dice que un producto o práctica puede curar una enfermedad o sirve para una variedad de malestares) en general no lo es.

---

## ¿Es confiable ese sitio web?

Si visita un sitio en Internet por primera vez, estas cinco preguntas rápidas le ayudarán a decidir si se trata de un recurso útil.

**¿Quién?** ¿Quién administra el sitio? ¿Puede confiar en ellos?

**¿Qué?** ¿Qué dice el sitio? ¿Parece demasiado bueno para ser real?

**¿Cuándo?** ¿Cuándo se publicó o revisó la información? ¿Está actualizada?

**¿Dónde?** ¿De dónde viene la información? ¿Se basa en la investigación científica?

**¿Por qué?** ¿Para qué existe el sitio? ¿Qué vende?

---

## ¿Está considerando utilizar la Medicina Complementaria?

---

### ¿Lee noticias en línea que son reales o son sólo propaganda?

En abril de 2011, la FTC advirtió al público sobre sitios falsos de noticias en Internet que promovían un producto para bajar de peso con la fruta del açaí. Por ejemplo, uno de ellos describía un estudio de investigación en que un periodista había utilizado el producto por varias semanas con resultados “asombrosos”. El sitio se veía real, pero en realidad era una propaganda. Todo era falso: no había periodista, no había noticiero, y no había investigación. Lo único real eran los enlaces a un sitio de ventas que aparecía en la nota y en otros lugares de la página web. Otros sitios falsos de noticias similares promovían distintos productos, que incluían oportunidades para trabajar desde la casa y planes de reducción de deudas.

Sospeche que un sitio de noticias es falso cuando:

- Respalda un producto. Las organizaciones de noticias verdaderas en general no hacen esto.
- Solo cita a personas que dicen cosas buenas sobre el producto.
- Presenta hallazgos de investigación que parecen ser demasiado buenos para ser verdad o no señalan ninguna limitación en el estudio. (Si algo parece demasiado bueno para ser real, es probable que no lo sea.)
- Contiene enlaces a un sitio de ventas.
- Solamente incluye comentarios positivos de los lectores y no le deja incluir un comentario suyo.

#### Formas de cuidarse

Si sospecha que el sitio de noticias es falso, busque la exención de responsabilidades en la página (en general, en letra muy pequeña) que indica que el sitio es una propaganda. Tampoco se base en las noticias en Internet cuando tome decisiones importantes para su salud. Si está pensando en usar algún producto de salud que se describe en las noticias, consulte a su médico o profesional de la salud. Para informarse acerca de cómo entender las noticias en los medios sobre los enfoques de salud complementarios, vea la información del NCCIH en [nccih.nih.gov/health/understanding-health-news](http://nccih.nih.gov/health/understanding-health-news).

---

### ¿Se prueban los enfoques de salud complementarios para saber si dan resultado?

Aunque ahora hay ciertas pruebas científicas sobre la eficacia y la seguridad de algunos enfoques de salud complementarios, quedan muchas preguntas por responder sobre otros con respecto a su inocuidad, si dan resultado en los casos de enfermedades o afecciones médicas para las que se promueven, y sobre la forma en que funcionan aquellos enfoques que tienen beneficios para la salud. Por ser el principal organismo del gobierno federal para la investigación científica de las intervenciones de salud, prácticas, productos y disciplinas que se originan fuera de la medicina convencional, el NCCIH apoya los estudios para responder a estas preguntas y determinar quiénes obtendrían mayor beneficio del uso de determinados enfoques.

## ¿Está considerando utilizar la Medicina Complementaria?

### Estoy interesado en un enfoque que requiere ver a un profesional de salud complementaria. ¿Cómo selecciono al profesional?

- Su proveedor de servicios de salud o el personal del hospital local podrían recomendarle a un profesional de salud complementaria.
- Es posible que la organización que agrupa al tipo de profesional que usted busca tenga información valiosa sobre la profesión, como los requisitos de certificación y capacitación. Muchos estados cuentan con organismos fiscalizadores o juntas de certificación para ciertos tipos de profesionales. Tal vez puedan ayudarlo a localizar profesionales de salud complementaria en su zona.
- Asegúrese de que estas personas que está considerando estén dispuestas a trabajar en colaboración con los otros profesionales de la salud que le atienden.
  - Vea más sugerencias en “Time to Talk Tips: 6 Things to Know When Selecting a Complementary Health Practitioner” en [nccih.nih.gov/health/decisions/practitioner.htm](http://nccih.nih.gov/health/decisions/practitioner.htm) y “Credentialing: Understanding the Education, Training, Regulation, and Licensing of Complementary Health Practitioners” en [nccih.nih.gov/node/6628?lang=es](http://nccih.nih.gov/node/6628?lang=es).

### ¿Ofrece el NCCIH tratamiento o envía a los interesados a algún profesional de salud complementaria?

El NCCIH no brinda tratamientos ni remite a servicios relacionados con profesionales de salud complementaria. La misión del NCCIH es definir, mediante la investigación con rigor científico, la utilidad y seguridad de los enfoques de salud complementarios, así como la capacidad de estos para mejorar la salud y la atención sanitaria.

### ¿Puedo participar en una prueba clínica de un enfoque de salud complementario?

El NCCIH brinda apoyo a estudios clínicos sobre enfoques de salud complementarios. Estas pruebas se llevan a cabo en muchos lugares y se necesitan participantes. Para informarse sobre los estudios clínicos o saber si reclutan a participantes, visite [www.nih.gov/health/clinicaltrials/](http://www.nih.gov/health/clinicaltrials/). El sitio incluye preguntas y respuestas acerca de los estudios clínicos, pautas para buscar estudios clínicos a través de [ClinicalTrials.gov](http://ClinicalTrials.gov), y otros recursos e historias personales de participantes que cuentan su experiencia con los estudios clínicos.

Si no tiene acceso a Internet, comuníquese con el Centro de Información del NCCIH para obtener información.

## ¿Está considerando utilizar la Medicina Complementaria?

### Para obtener más información

#### Centro de Información del NCCIH

El Centro de Información del NCCIH provee información acerca del NCCIH y los métodos de la salud complementaria e integral, incluyendo publicaciones y búsquedas en bases de datos federales de bibliografía médica y científica. El Centro de Información no provee consejos médicos, recomendaciones sobre tratamientos ni servicios de localización de 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: [nccih.nih.gov](http://nccih.nih.gov)

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

#### Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS, por sus siglas en inglés), NIH

La ODS procura consolidar los conocimientos y la información acerca de los suplementos dietéticos. Para ello, evalúa la información científica, apoya la investigación, difunde los resultados de tales estudios y educa al público. Los recursos incluyen publicaciones (como “Lo que usted necesita saber sobre suplementos dietéticos”), hojas informativas sobre una variedad de ingredientes específicos de los suplementos dietéticos (como la vitamina D y los suplementos multivitamínicos/minerales), y la base de datos PubMed® Dietary Supplement Subset en Internet ([ods.od.nih.gov/Research/PubMed\\_Dietary\\_Supplement\\_Subset.aspx](http://ods.od.nih.gov/Research/PubMed_Dietary_Supplement_Subset.aspx)).

Sitio web: [ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx](http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx)

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

#### MedlinePlus

Con el propósito de ofrecer recursos para responder a preguntas relacionadas con la salud, MedlinePlus (un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina) reúne información autorizada de los NIH así como de otros organismos del gobierno y organizaciones relacionadas con la salud.

Información sobre enfoques de salud: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/complementaryandalternativemedicine.html>

Sitio web: [www.nlm.nih.gov/medlineplus/](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/)

#### Usted y los estudios de investigación clínica

Los NIH han creado un sitio web sobre estudios clínicos para ayudar a las personas a informarse sobre los estudios clínicos, su importancia y las formas de participar. El sitio incluye preguntas y respuestas acerca de pruebas clínicas, pautas para buscar estudios clínicos a través de ClinicalTrials.gov, y otros recursos e historias personales de participantes que cuentan su experiencia con los estudios clínicos. Se necesitan estudios clínicos para hallar mejores formas de prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades.

Sitio web: [www.nih.gov/health/clinicaltrials/](http://www.nih.gov/health/clinicaltrials/)

## ¿Está considerando utilizar la Medicina Complementaria?

### PubMed

Un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina (NLM), PubMed es una base de datos que contiene información sobre publicaciones y, en la mayoría de los casos, resúmenes (extractos) de artículos de revistas científicas y médicas.

Sitio web: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed)

### Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés)

La FDA supervisa la seguridad de muchos productos, tales como alimentos, medicamentos, suplementos dietéticos, dispositivos médicos y cosméticos.

Llamada gratis en los Estados Unidos: 1-888-463-6332

Sitio web site: [www.fda.gov/](http://www.fda.gov/)

### Comisión Federal de Comercio (FTC, por sus siglas en inglés)

La FTC es el organismo federal encargado de proteger al público de prácticas injustas y engañosas. Un aspecto fundamental de su labor es la reglamentación publicitaria (salvo la de medicamentos de venta con receta y de los dispositivos médicos).

Llamada gratis en los Estados Unidos: 1-877-382-4357

Sitio web: [www.ftc.gov/](http://www.ftc.gov/)

*Esta publicación es del dominio público y no está protegida por derechos de autor.*

*Se invita a su reproducción.*

---

El NCCIH suministra 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 con el profesional médico que corresponda acerca de cualquier decisión sobre tratamientos o atención médica. La mención de un producto, servicio o terapia en este documento de ninguna manera significa que cuenta con el respaldo del NCCIH.

---

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos • Institutos Nacionales de la Salud • Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral

[nccih.nih.gov](http://nccih.nih.gov)