U.S. Department of Health & Human Services
National Institutes of Health

National Center for Complementary and Integrative Health

© Jupiter Images

Salud complementaria, alternativa o integral: ¿Qué significan estos términos?

Vemos con frecuencia los términos “complementario”, “alternativo” e “integral”, ¿pero qué quieren decir?

Esta hoja informativa los analiza para que los comprenda mejor y, además, ofrece un panorama de la misión y función del NCCIH en este campo de investigación.

Métodos complementarios o alternativos

Muchas personas en los Estados Unidos (más del 30 por ciento de los adultos y alrededor del 12 por ciento de los niños) utilizan métodos de atención de la salud desarrollados fuera de la medicina occidental tradicional o convencional. La gente describe estos métodos como “alternativos” o “complementarios” indistintamente. Sin embargo, son conceptos diferentes:

- Si una práctica no convencional se utiliza **junto con** la medicina convencional, se considera “complementaria”.
- Si una práctica no convencional se utiliza **en reemplazo de** la medicina convencional, se considera “alternativa”.

La verdadera medicina alternativa no es común. La mayoría de las personas utiliza métodos no convencionales junto con los tratamientos convencionales.

Salud integral

Hay muchas definiciones de la atención “integral” de la salud (a veces conocida como “integrativa” o “integrada”), pero todas involucran métodos convencionales y complementarios en forma coordinada. En los lugares de atención sanitaria en los Estados Unidos se ha observado un aumento del uso de métodos integrales para la salud y el bienestar general.

Hoy en día, los investigadores exploran los posibles beneficios de los métodos de salud integrales dentro de distintos contextos. Por ejemplo: el manejo del dolor en el personal militar y veteranos de guerra, el alivio de los síntomas en pacientes y sobrevivientes de cáncer, y los programas que fomentan comportamientos saludables.

— **Métodos integrales para el manejo del dolor en el personal militar y los veteranos de guerra**

Un problema común entre el personal militar en servicio activo y los veteranos de guerra es el dolor crónico. El NCCIH, el Departamento de Asuntos de Veteranos de los EE.UU. y otros organismos gubernamentales auspician estudios para averiguar si los métodos integrales ayudan en esta área. Por ejemplo, los estudios financiados por el NCCIH prueban los efectos de agregar la meditación consciente, la autohipnosis y otros métodos complementarios a los programas para el manejo del dolor en los veteranos de guerra. La meta es ayudar a los pacientes a sentirse y funcionar mejor, además de reducir su necesidad de consumir medicamentos para aliviar el dolor que pueden causar graves efectos secundarios.

— **Métodos integrales para el manejo de síntomas en pacientes y sobrevivientes de cáncer**

Es posible que los centros para el tratamiento contra el cáncer que cuentan con programas de atención integral de la salud ofrezcan servicios como acupuntura y meditación para ayudar a controlar síntomas y efectos secundarios en pacientes que reciben tratamientos convencionales para el cáncer. Aunque la investigación del posible valor de estos programas integrales se halla en su etapa temprana, hay algunos estudios prometedores. Por ejemplo, la investigación financiada por el NCCIH sugiere que:

- Los pacientes de cáncer que reciben tratamientos integrales mientras están hospitalizados tienen menos dolor y ansiedad.
- La terapia de masajes en pacientes con cáncer en etapa avanzada puede producir mejoras de corto plazo en cuanto al dolor y el estado de ánimo.
- El yoga podría aliviar la fatiga persistente que sienten algunas mujeres tras el tratamiento contra el cáncer de seno.

— **Métodos integrales y comportamientos relacionados con la salud**

Los comportamientos saludables como comer bien, hacer suficiente actividad física y no fumar pueden reducir el riesgo de las personas de desarrollar enfermedades graves. ¿Es posible que los métodos integrales promuevan este tipo de comportamientos? Los investigadores trabajan para responder a esta pregunta. La investigación preliminar sugiere que el yoga y las terapias basadas en la meditación podrían ayudar a los fumadores a dejar el tabaco. Además, los estudios financiados por el NCCIH llevan a cabo pruebas para saber si incluir métodos de concientización en los programas de control de peso ayuda a adelgazar con mayor éxito.

Entonces, ¿qué términos utiliza el NCCIH?

En general, el NCCIH utiliza “métodos complementarios para la salud” para referirse a prácticas y productos de origen no convencional. Utilizamos “salud integral” para hacer referencia a la incorporación de métodos complementarios a la atención convencional de la salud.

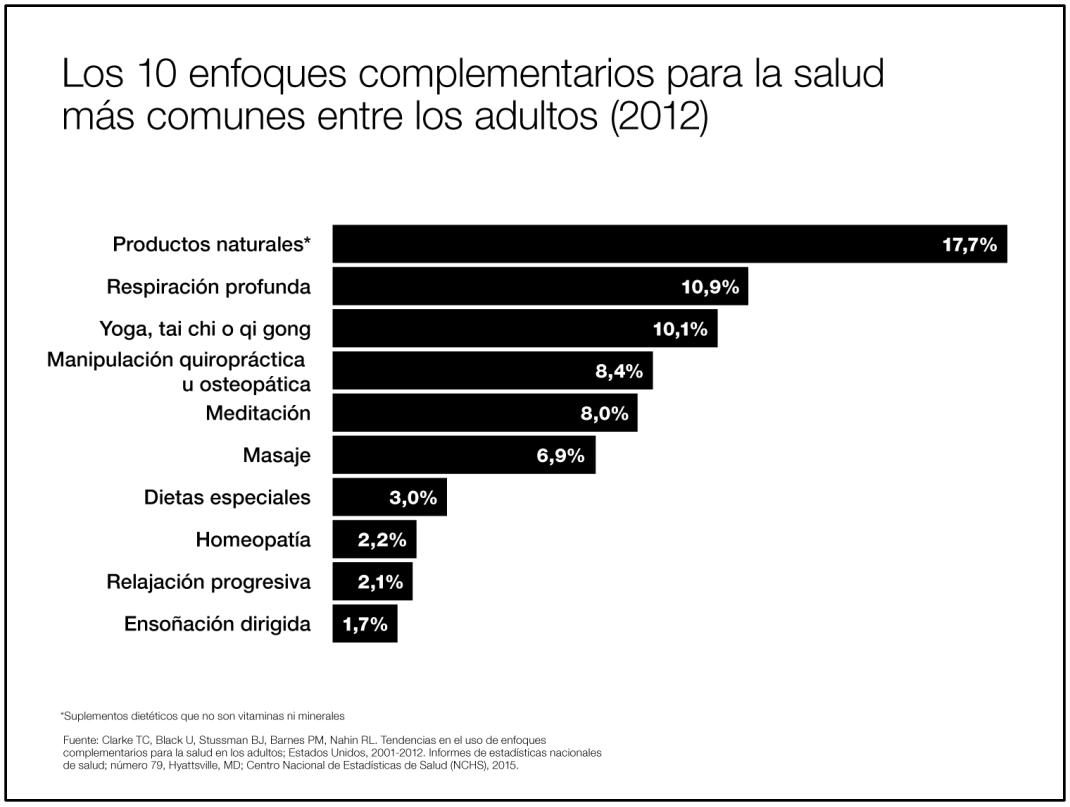
Tipos de métodos complementarios para la salud

La mayoría de los métodos complementarios para la salud corresponde a uno de dos grupos: productos naturales o prácticas del cuerpo y la mente.

Productos naturales

Este grupo incluye productos diversos, como **hierbas** (también llamadas productos botánicos), **vitaminas y minerales**, y **probióticos**. Estos productos se comercializan ampliamente, los consumidores los encuentran con facilidad y suelen venderse como **suplementos dietéticos**.

Según la Encuesta Nacional sobre la Salud (NHIS) de 2012, que incluyó preguntas detalladas sobre el uso de métodos de medicina complementaria y alternativa por parte del público estadounidense, alrededor del 17,7 por ciento de los adultos del país había utilizado un suplemento dietético que no fuera vitamina ni un mineral en el último año. Estos productos fueron el enfoque complementario para la salud más frecuente en la encuesta. (Ver gráfico.) El producto natural más utilizado fue el aceite de pescado.



Los investigadores han llevado a cabo estudios amplios y rigurosos de algunos productos naturales, pero los resultados con frecuencia indicaban que los productos no eran eficaces. Se continúa el estudio de otros productos. Si bien existen indicios de que algunos productos pueden ser útiles, es preciso aprender más acerca de los efectos que tienen en el cuerpo humano, así como respecto de su inocuidad y sus posibles interacciones con los medicamentos y otros productos naturales.

Prácticas de la mente y el cuerpo

Las prácticas de la mente y el cuerpo incluyen un grupo amplio y diverso de procedimientos o técnicas administradas o enseñadas por un profesional capacitado o un profesor. La Encuesta Nacional sobre la Salud de 2012 mostró que el **yoga**, la **manipulación quiropráctica y osteopática**, la **meditación** y la **terapia de masajes** fueron las prácticas de la mente y el cuerpo utilizadas más comúnmente por los adultos. La popularidad del yoga ha aumentado mucho en los últimos años. Entre 2002 y 2012 la cantidad de adultos en los EE.UU. que practica yoga ha aumentado casi al doble.

Otras prácticas de la mente y el cuerpo incluyen: **acupuntura**, **técnicas de relajación** (como ejercicios de respiración, ensoñación dirigida y relajación muscular progresiva), **tai chi**, **qi qong**, **curación por el tacto**, **hipnoterapia** y **terapias de movimiento** (como el método de Feldenkrais, la técnica de Alexander, la de Pilates, la integración estructural de Rolfing y la integración psicofísica de Trager).

La cantidad de estudios de investigación sobre métodos de la mente y el cuerpo varía mucho según la práctica. Por ejemplo, hay numerosos estudios sobre la acupuntura, el yoga, la manipulación de la columna vertebral y la meditación, pero hay menos estudios sobre otras prácticas.

Otros métodos complementarios para la salud

Estas dos grandes áreas arriba mencionadas—los productos naturales y las prácticas de la mente y el cuerpo -- abarcan la mayoría de los métodos complementarios para la salud. Sin embargo, es posible que ciertos métodos no correspondan completamente a ninguno de estos grupos, como por ejemplo las prácticas de los **curanderos tradicionales**, la **medicina ayurvédica**, la **medicina tradicional china**, la **homeopatía** y la **naturopatía**.

Función del NCCIH

El NCCIH es el principal organismo del gobierno federal para la investigación científica sobre los métodos complementarios e integrales para la salud.

Misión y visión del NCCIH

La misión del NCCIH es definir, mediante estudios científicos rigurosos, la inocuidad y eficacia de las intervenciones de salud complementarias e integrales, así como su capacidad para mejorar la salud y la atención sanitaria.

La visión del NCCIH es que las pruebas científicas sirvan de fundamento para la toma de decisiones por parte del público, de los profesionales de la salud y de los responsables de formular políticas respecto al uso y la incorporación de los métodos complementarios e integrales para la salud.

Para obtener más información, visite la página “Facts-at-a-Glance and Mission” en nccih.nih.gov/about/ataglance.

Para obtener más información

Plan estratégico del NCCIH

El plan estratégico vigente del NCCAM, *Exploring the Science of Complementary and Alternative Medicine: Third Strategic Plan 2011–2015*, presenta una serie de metas y objetivos destinados a orientar al NCCIH para establecer prioridades en la investigación futura sobre los métodos de salud complementarios.

Centro de Información del NCCIH

El Centro de Información del NCCIH ofrece información sobre el NCCIH y los métodos complementarios e integrales para la salud, que incluye publicaciones y búsquedas en bases de datos de bibliografía médica y científica del gobierno federal. El Centro de Información no da consejos médicos o recomendaciones sobre tratamientos, ni ofrece servicios de referencia a 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

Correo electrónico: info@nccih.nih.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

D363—Creado octubre 2008—Actualizado marzo 2015—Traducción julio 2015