

Muchas personas usan terapias complementarias durante el tratamiento del cáncer de seno o después del mismo. Las terapias complementarias se pueden usar para mejorar la calidad de vida, reducir el estrés, aliviar los efectos secundarios del tratamiento o del cáncer de seno en sí. Dichas terapias no dan tratamiento al cáncer de seno. Quizá también escuche el término terapias integrantes.

Tipos de terapias complementarias

Los **productos naturales** son hierbas, vitaminas, minerales o microorganismos (tales como las bacterias que se encuentra en el yogur). Entre los ejemplos está la raíz negra de cohosh y los probióticos.

Las prácticas de **mente y cuerpo** las imparte o enseña un profesional capacitado o un maestro. Entre los ejemplos está la acupuntura y la yoga.

Los **sistemas médicos completos** usan muchos tipos de terapias. Algunos ejemplos son la Ayurveda, la medicina homeopática y la medicina china tradicional.

Seguridad

A diferencia de los tratamientos médicos estándar, las terapias complementarias no están reguladas por el gobierno federal, posiblemente no tengan controles de calidad. Algunas de ellas son seguras, pero otras deben evitarse, ya que pueden ser dañinas para personas que están pasando por tratamiento de cáncer. Algunas de ellas son seguras en dosis más bajas; pero son dañinas en cantidades más altas.

Hablar con su doctor antes de usar cualquier terapia complementaria ayudará a evitar problemas. Su doctor puede ayudarle a entender los riesgos y beneficios de la terapia y si pudiera ser la indicada para usted.

¿Es la terapia complementaria lo indicado para usted?

1. **Hable con un doctor.** Antes de usar cualquier terapia complementaria, hable con su doctor. Su doctor puede ayudarle a entender todos los riesgos y beneficios.
2. **Entienda lo que está haciendo (o tomando).** Cuando considere el uso de una terapia complementaria, investigue acerca de cuán segura y efectiva es. Hable con un doctor acerca de lo que averigüe.
3. **No se fie de promesas grandiosas.** No hay terapia complementaria que pueda prevenir o curar el cáncer. Si se hace tal promesa, es señal de que es un engaño.
4. **Natural no significa que sea seguro.** Aunque los productos naturales pueden ser atractivos, natural no significa que sea seguro (por ejemplo, piense en las hiedras venenosas y hongos venenosos). Las vitaminas en altas dosis también pueden ser inseguras.

Busque la frase “USP verified” en la etiqueta de suplementos alimentarios. En el caso de los suplementos alimentarios, no hay garantía que lo que se describe en la etiqueta, sea lo que contiene el envase. La Agencia de Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) lleva a cabo supervisión limitada y no regula los suplementos tan estrictamente como los medicamentos. Busque en la etiqueta la frase “USP verified” (USP es la Convención de la Farmacopea de los Estados Unidos) para verificar que el fabricante aplica buenas prácticas.



Elegir suplementos alimentarios elaborados por fabricantes bien conocidos, puede aumentar las probabilidades de que:

- la lista de ingredientes sea precisa y completa
- la dosis y la potencia figuren correctamente
- el suplemento esté libre de elementos dañinos, como pesticidas y metales pesados (por ejemplo plomo, arsénico y mercurio)

6. Elija consultar a profesionales licenciados en terapias complementarias. Una licencia para ejercer significa que la persona ha aprobado los requisitos de licencia en su campo de trabajo. Aunque consultar a un profesional licenciado no es significa que obtendrá atención segura y de alta calidad, es un buen comienzo.

Una palabra sobre las terapias alternativas

Las terapias alternativas se usan en vez de tratamientos médicos estándar. Se ha comprobado que los tratamientos médicos estándar reducen las probabilidades de morir de cáncer de seno. Las terapias alternativas no son tratamientos comprobados y no se recomiendan.



La lista de recursos está disponible solamente como una sugerencia. Esta no es una lista completa de los materiales o de la información disponible sobre la salud de los senos o el cáncer de seno. La información incluida aquí no debe ser usada para autodiagnóstico o para reemplazar los servicios de un médico profesional. Komen no respalda, recomienda, representa o da garantía alguna relacionada con la precisión, integridad, actualización, calidad o infracción de cualquier material, producto o información proporcionada por las organizaciones aquí mencionadas.

Preguntas que puede hacerle a su doctor

- ¿Qué opina de las terapias complementarias?
- ¿Alguna vez ha enviado a alguien a consultar a un profesional licenciado en terapias complementarias?
- ¿Cuál es la mejor forma de encontrar a un profesional licenciado en terapias complementarias?
- Me gustaría usar (nombre la terapia complementaria); ¿es seguro hacerlo durante mi tratamiento de cáncer de seno o después de éste?
- ¿Tiene efectos secundarios (nombre la terapia complementaria)?
- ¿Hay estudios clínicos que esté investigando (nombre la terapia complementaria)?

Recursos

Susan G. Komen®
1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)
www.komen.org

Food and Drug Administration (FDA)
www.fda.gov

National Center for Complementary and Integrative Health at The National Institutes of Health
www.nccam.nih.gov

Natural Medicines
<https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com/>

Office of Dietary Supplements (ODS) at the National Institutes of Health
<https://ods.od.nih.gov>