

## Preguntas para hacerle a su doctor

- ¿Qué opina de las terapias complementarias?
- ¿Alguna vez ha enviado a alguien a consultar un profesional de terapia complementaria?
- ¿Cuál es la mejor forma de encontrar un profesional de terapia complementaria con licencia?
- Me gustaría hacer (nombre de la terapia complementaria). ¿Es seguro para mí hacer esta terapia durante o después de mi tratamiento contra el cáncer de seno?
- ¿Tiene efectos secundarios la (nombre de la terapia complementaria)?
- ¿Hay ensayos clínicos sobre la (nombre terapia complementaria)?

Muchas personas hacen terapias complementarias durante o después de su tratamiento contra el cáncer de seno. Estas terapias –también llamadas terapias integrantes– se pueden hacer además de los tratamientos médicos estándar y pueden mejorar la calidad de vida, reducir el estrés y aliviar los efectos secundarios del cáncer o del tratamiento contra el cáncer; pero no son tratamientos contra el cáncer de seno.

## Tipos de terapias complementarias

**Nutricionales:** Dietas especiales, complementos dietéticos, hierbas, vitaminas, minerales o probióticos (como las bacterias que se encuentran en el yogur)

**Psicológicas:** Prácticas centradas en la mente, tales como la meditación, la hipnosis, la terapia de relajación y la musicoterapia

**Físicas:** Prácticas centradas en el cuerpo, tales como la acupuntura y los masajes

**Combinadas:** Terapias que combinan prácticas psicológicas y físicas (prácticas para la mente y el cuerpo), tales como el yoga y el tai chi

## Seguridad

A diferencia de los tratamientos médicos estándar, las terapias complementarias no son reguladas por el gobierno federal y es posible que no tengan estándares de calidad. Algunas pueden ser perjudiciales para personas en tratamiento contra el cáncer. Algunas son seguras, otras deben evitarse. Y algunas pueden ser seguras en dosis bajas, pero dañinas en dosis altas.



Hablar con el médico antes de hacer terapias complementarias puede evitar problemas. El médico puede explicarle a usted los riesgos y beneficios de la terapia, y decirle si le conviene.

## ¿Le conviene a usted la terapia complementaria?

### 1. Sea abierta con el médico.

Comuníquese sus pensamientos, intereses y preocupaciones sobre las terapias complementarias. Dele detalles específicos sobre cada terapia que esté considerando. Si se trata de complementos, anote el nombre y los ingredientes o muéstrela el frasco al médico. Además, anote el nombre y/o el proveedor de otras terapias que esté pensando hacer.

Esta hoja informativa es solo una breve perspectiva general. Para obtener más información, visite [komen.org](http://komen.org) o bien, llame a la línea de ayuda de Komen para el cuidado de los senos al 1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN) de lunes a viernes de 9 a.m. a 10 p.m., hora del este o envíe un correo electrónico a [helpline@komen.org](mailto:helpline@komen.org). Se habla español.

## Recursos

### Susan G. Komen®

1-877 GO KOMEN  
(1-877-465-6636)  
[komen.org](http://komen.org)

### Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA)

[fda.gov](http://fda.gov)

### Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrante de los Institutos Nacionales de Salud (National Center for Complementary and Integrative Health at The National Institutes of Health)

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

### Medicinas Naturales (Natural Medicines)

[naturalmedicines.therapeuticresearch.com](http://naturalmedicines.therapeuticresearch.com)

### Oficina de Complementos Dietéticos (Office of Dietary Supplements, ODS) de los Institutos Nacionales de Salud

[ods.od.nih.gov](http://ods.od.nih.gov)

## Recursos relacionados en línea:

- [Dieta y nutrición durante el tratamiento](#)
- [Lista de terapias complementarias e integrantes](#)
- [Efectos secundarios después de terminar el tratamiento del cáncer de seno](#)

2. **Entienda lo que está haciendo (o tomando).** Cuando considere una terapia complementaria, averigüe si es segura y efectiva. Hable con el médico sobre lo que haya averiguado.
3. **Cuidado con las afirmaciones descabelladas.** Ninguna terapia complementaria puede prevenir o curar el cáncer; las afirmaciones de este tipo son señal de estafa.
4. **Natural no significa que sea seguro.** Aunque los productos naturales pueden ser atractivos, el hecho de que sean naturales no significa que sean seguros. Por ejemplo, la hiedra venenosa y los hongos venenosos son naturales, pero no son seguros. Las vitaminas en altas dosis también pueden ser inseguras.
5. **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 sigue 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 no contenga niveles dañinos de pesticidas o metales pesados (como plomo, arsénico o mercurio)
6. **Elija consultar a profesionales certificados 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 con licencia no siempre significa que obtendrá atención segura y de alta calidad, es un buen comienzo.

## Una palabra sobre las terapias alternativas- cuidado

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

Este contenido provisto por Susan G. Komen® está diseñado solamente con fines educativos y no es exhaustivo. Por favor consulte a su médico personal.