

## TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

Las terapias complementarias pueden ayudar a controlar el dolor. Estas terapias suelen funcionar cambiando la forma en que usted presta atención a su dolor, liberando la tensión muscular causada por el dolor y fomentando la relajación general. Algunas pueden funcionar liberando opioides naturales en el organismo que pueden potenciar los efectos de los analgésicos y otras terapias médicas. Las frases "terapia complementaria" y "terapia alternativa" suelen utilizarse indistintamente y pueden combinarse en una sola: medicina complementaria y alternativa (CAM, por sus siglas en inglés). Sin embargo, existe una diferencia entre la terapia complementaria y la terapia alternativa.

- A menudo se utiliza una terapia complementaria junto con un tratamiento médico convencional.
- Generalmente se recurre a una terapia alternativa en lugar del tratamiento médico convencional.

### HABLE CON SU PROFESIONAL DE SALUD

- Consulte a su médico cuando se plantee una CAM para determinar si puede ser beneficiosa. Dependiendo de que tipo de terapia esté considerando, puede ser conveniente comentarlo con su médico, farmacéutico, fisioterapeuta, o enfermera.
- No confíe en productos o terapias no probados en lugar de acudir con un profesional de salud. Las CAM deben añadirse a su plan general de tratamiento del dolor y no deben sustituir a la atención médica.

### NATURAL NO SIEMPRE SIGNIFICA SEGURO

- A veces la gente asume que si un producto es natural, es seguro. Los productos naturales pueden hacerle daño y deben utilizarse con precaución.

### PRECAUCIONES AL CONSIDERAR SUPLEMENTOS O VITAMINAS

Algunos suplementos pueden ayudar a controlar el dolor crónico. Por ejemplo, hay algunas pruebas que sugieren que algunos tipos de suplementos pueden ser útiles para las personas con dolor si carecen de esos nutrientes en su dieta. Es importante tener cuidado al utilizar suplementos o vitaminas, ya que una cantidad excesiva también podría ser perjudicial.

Pasos para el uso seguro de los suplementos/vitaminas:

- Informe a su profesional de salud si está tomando algún suplemento. Lo mejor es que consulte con su médico antes de empezar a tomar cualquier suplemento nuevo.
- Sepa que los suplementos/vitaminas pueden interactuar con los medicamentos con y sin receta, así que asegúrese de informar a su farmacéutico si está tomando algún suplemento.
- Algunas enfermedades crónicas, como la diabetes y las enfermedades renales, pueden aumentar el riesgo de efectos secundarios de algunos suplementos y vitaminas.

### COMPRUEBE LA INFORMACIÓN

Por desgracia, algunas terapias que existen son una estafa. Si no está seguro sobre una terapia, he aquí algunas cosas que debe comprobar:

1. ¿Hay alguna "mala señal"?
  - Afirmaciones que son demasiado buenas para ser ciertas: Ninguna terapia curará jamás todos los dolores de todas las personas.
  - No tiene efectos secundarios listados: Todos los tratamientos tienen algunos efectos secundarios, aunque sean menores.
2. Consulte a un profesional de salud.
3. Consulte en el Better Business Bureau para ver si la empresa o terapia tiene alguna queja asociada: [www.bbb.org](http://www.bbb.org)
4. Consulte una fuente acreditada en Internet.

### RECURSOS

- [Live Plan Be sección sobre las terapias complementarias](#)
- Echa un vistazo al [Podcast sobre el dolor](#) para ver varios episodios sobre diversas terapias complementarias
- [Considerar enfoques complementarios](#)
- [Cuidando su cuerpo: Conciencia interoceptiva, atención plena y vivir bien](#)
- [Información sobre medicamentos de Medline Plus](#)
- [Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa](#)

# Canada

Este programa recibe financiamiento del Gobierno de Canadá. Las opiniones expresadas en este programa no representan necesariamente las opiniones de Health Canada.