

# Le terapie complementari e il cancro

## Complementary Therapies and Cancer

**È possibile che a un certo punto senta parlare o provi interesse per le cure complementari. Sono numerose le terapie disponibili e le informazioni relative possono creare confusione. Questa scheda informativa ti fornirà delle idee su come prendere decisioni informate e sicure.**

### Cosa sono le terapie convenzionali per il cancro?

Sono trattamenti basati su prove concrete, la cui sicurezza ed efficacia sono state dimostrate scientificamente. Sono stati ideati per diagnosticare e trattare il cancro, per rallentare la crescita, oppure alleviarne i sintomi. Le principali terapie convenzionali sono l'intervento chirurgico, la radioterapia, la chemioterapia, la terapia ormonale e l'immunoterapia. Spesso sono detti trattamenti medici convenzionali o ufficiali.

### Cosa sono le terapie complementari?

Le terapie complementari sono utilizzate congiuntamente ai trattamenti medici convenzionali. Mirano a sostenere e migliorare la qualità di vita della persona e ad aumentarne il benessere. Non intendono curare il cancro. Sono invece utilizzate per il controllo dei sintomi quali dolore e stessatezza e sono complementari ai trattamenti medici convenzionali. Tra le terapie complementari rientrano il rilassamento, la terapia della parola, la meditazione, la visualizzazione, l'agopuntura, la riflessologia, la musicoterapia, l'arteterapia e i massaggi.

Alcune terapie complementari potrebbero non essere indicate durante alcune fasi di trattamento giacché interferiscono con la terapia e/o aggravano gli effetti indesiderati. È sempre necessario consultare il medico prima di iniziare un trattamento complementare.

### Cosa sono le terapie alternative?

Le terapie alternative sono utilizzate in sostituzione del trattamento medico convenzionale. Spesso sono presentate quali "cure per il cancro". È importante sapere che la loro efficacia non è stata dimostrata e che non sono state oggetto di studi scientifici. Possono nuocere o causare sofferenza a chi le preferisce ai trattamenti medici convenzionali. Sono esempi di terapie alternative la naturopatia, la terapia immunitaria, l'omeopatia, le erbe cinesi e le megavitamine.

### Quali tipi di terapie complementari sono disponibili per i pazienti affetti dal cancro?

Si riportano di seguito le terapie complementari utilizzate più di frequente nei pazienti con il cancro. Puoi scegliere di seguire una o più di queste terapie.

**Le terapie fisiche** comportano un lavoro fisico sul corpo e comprendono l'agopuntura, l'aromaterapia, la riflessologia... e i massaggi.

**Le terapie mente-corpo** sono state pensate per acuire la capacità della mente di influenzare la funzionalità del corpo e i sintomi; includono la meditazione, la visualizzazione guidata e l'ipnosi.

**Le terapie della parola** offrono sostegno emotivo. Possono essere somministrate in sessioni individuali da un consulente adeguatamente formato, o a gruppi di persone che si riuniscono per condividere le proprie esperienze e sostenersi a vicenda. Esistono anche programmi di "peer support" in cui il paziente o un suo parente riceve appoggio in sedute individuali da un volontario che ha vissuto un'esperienza analoga.

**Le modifiche dello stile di vita** quali un'alimentazione sana e attività fisica regolare possono aiutarti a sentirti meglio o ad alleviare alcuni sintomi, come la stessatezza.

### Cosa devo fare prima di scegliere una terapia complementare?

Fatti carico della tua salute, reperendo tutte le informazioni possibili sulla terapia in questione. Ecco alcune domande che potresti porre:

- Questa terapia è utilizzata specificatamente nei pazienti affetti da cancro o per altre malattie?
- Vi sono effetti indesiderati?
- Chi parteciperà alla somministrazione della terapia?
- Quali qualifiche hanno e sono iscritti a un albo professionale?
- Quali sono i costi della terapia e sono coperti dalla mia assicurazione sanitaria?
- Quali sono gli obiettivi della terapia?
- Questa terapia avrà ripercussioni sul mio trattamento medico convenzionale?

Ti devi sempre sentire sicuro, a tuo agio e rispettato ogniqualvolta ti sottoponi a qualsivoglia forma di terapia complementare. L'ufficio del Cancer Council del tuo stato o territorio potrebbe offrire una serie di terapie complementari e può fornirti assistenza rispondendo alle tue domande.

**Non dimenticare, in caso di preoccupazioni o dubbi, di rivolgerti al medico.**

### Dove trovo informazioni affidabili?

#### Helpline del Cancer Council 13 11 20

Informazioni e assistenza per te e i tuoi parenti al costo di una telefonata locale da qualsiasi località in Australia.

#### Sito web del Cancer Council

(con collegamenti ai Cancer Council dei singoli stati e territori)

[www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)

**Servizio di traduzione e interpretariato 13 14 50**