



# Las terapias complementarias y el cáncer

## Complementary Therapies and Cancer

**Es posible que en algún momento escuche hablar sobre las terapias complementarias o se interese en ellas. La oferta de tratamientos es variada, y la información sobre ellas puede ser confusa. Esta hoja informativa le dará algunas ideas sobre cómo tomar una decisión segura e informada.**

### ¿Qué son las terapias convencionales para el cáncer?

Son tratamientos con una base de evidencia, cuya eficacia e inocuidad está científicamente comprobada. Estas terapias apuntan al diagnóstico y tratamiento del cáncer, a retardar su crecimiento o a proporcionar un alivio de los síntomas. Las terapias convencionales principales son: cirugía, radioterapia, quimioterapia, terapia hormonal e inmunoterapia. Por lo general, éstas reciben el nombre de tratamientos médicos establecidos o convencionales.

### ¿Qué son las terapias complementarias?

Las terapias complementarias se utilizan en conjunto con los tratamientos médicos convencionales. Las terapias complementarias apuntan a sustentar y mejorar la calidad de vida de las personas y a mejorar su bienestar, pero no tienen por objetivo curar el cáncer del paciente. En cambio, se las utiliza para ayudar a controlar síntomas como el dolor y la fatiga y para complementar los tratamientos médicos convencionales. Las terapias complementarias incluyen: relajación, terapia de la palabra, meditación, visualización, acupuntura, aromaterapia, reflexología, musicoterapia, arteterapia y masajes.

Algunas terapias complementarias pueden no ser recomendables durante la fase de tratamiento ya que pueden interferir con el mismo y hasta empeorar los efectos secundarios. Antes de comenzar una terapia complementaria, siempre consulte a su médico.

### ¿Qué son las terapias alternativas?

Las terapias alternativas se utilizan en lugar de los tratamientos médicos convencionales. Estas terapias suelen promocionarse como “curas para el cáncer”. Es importante ser conscientes de que su eficacia no está probada y de que no han sido científicamente comprobadas. Las terapias alternativas pueden llegar a causar daño o sufrimiento a aquéllos que las utilicen en reemplazo de los tratamientos médicos convencionales.

### ¿Cuáles son las terapias complementarias disponibles para los pacientes de cáncer?

Las terapias complementarias que se detallan a continuación son las más utilizadas por los pacientes de cáncer. Puede utilizar una o más de estas terapias.

**Terapias de contacto:** implican un trabajo con el cuerpo físico e incluyen acupuntura, aromaterapia, reflexología y masajes.

**Terapias mente-cuerpo:** destinadas a mejorar la capacidad de la mente para influenciar el funcionamiento y los síntomas del cuerpo. Incluyen meditación, visualización guiada e hipnosis.

Terapias de la palabra: proporcionan una oportunidad de recibir apoyo emocional. Esta clase de terapias pueden ser individuales, con un terapeuta calificado o en un grupo de personas que se reúnen para compartir sus experiencias y brindarse apoyo mutuo. También existen programas de “apoyo entre pares”, los que implican una relación de apoyo individual entre usted o su familia y otro voluntario que atravesó una experiencia similar.

**Enfoques relacionados con el estilo de vida,** como una alimentación sana y ejercicio regular, pueden ayudarle a sentirse mejor o a aliviar algunos síntomas, como la fatiga.

### ¿Qué debo hacer antes de considerar una terapia complementaria?

Tome la responsabilidad de su salud y consiga tanta información como le sea posible acerca de la terapia en cuestión. Éstas son algunas de las preguntas que puede hacer:

- ¿Esta terapia se utiliza específicamente en pacientes de cáncer o se la utiliza en otras enfermedades?
- ¿Tiene efectos secundarios?
- ¿Quién me hará el tratamiento?
- ¿Qué títulos posee esta persona?, ¿está registrada en alguna organización profesional?
- ¿Cuáles son los costos de la terapia?, ¿mi seguro de salud cubre estos costos?
- ¿Cuál es el objetivo al que apunta esta terapia?
- ¿Afectará esta terapia el tratamiento médico convencional que estoy realizando?

Siempre debe sentirse seguro, cómodo y respetado cuando comienza cualquier tipo de terapia complementaria. Es posible que Cancer Council (Consejo del Cáncer) de su estado o territorio ofrezca una variedad de terapias complementarias y que pueda responder las preguntas que usted tenga al respecto.

**Recuerde: si tiene alguna inquietud o duda al respecto, consulte a su médico.**

### ¿Dónde puedo obtener información confiable?

Línea de ayuda Cancer Council 13 11 20

Información y apoyo para usted y su familia con al costo de una llamada local desde cualquier punto de Australia.

Página Web de Cancer Council [www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)

Servicio de Traducción e Interpretación 13 14 50