



# TERAPIAS ALTERNATIVAS

## ¿QUE SON LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS?

Se llama terapia "alternativa" o "complementaria" a los tratamientos que no "encajan" en la práctica estándar de medicina occidental. Estas pueden ser:

- Prácticas de curación tradicionales como la ayurveda (ver la hoja 702, acupuntura china (hoja 703) y prácticas de los nativos indígenas americanos (hoja 708)
- Terapias físicas como la quiropráctica, masajes y yoga
- Homeopatía o hierbas (ver la hoja 704 sobre yerbas chinas)
- Trabajos de energía como la terapia de polaridad o reiki
- Técnicas de relajación como meditación y visualización
- Suplementos dietéticos como vitaminas y minerales, ver la hoja 801

Algunos proveedores de servicios de salud prefieren combinar terapias alternativas junto con la medicina occidental. Creen que los tratamientos alternativos reducen el estrés, alivian efectos secundarios de los medicamentos antirretrovirales (ARVs) o brindan otros beneficios. Otros proveedores de servicios de salud no están de acuerdo con las terapias alternativas. Creen que no se han hecho suficientes estudios sobre ellas y piensan que los pacientes siempre responden mejor a las medicinas occidentales.

## ¿CUÁNTAS PERSONAS USAN TERAPIAS ALTERNATIVAS?

Las terapias alternativas son muy populares. En Estados Unidos, más del 70% de las personas infectadas con el VIH han usado algún tipo de tratamiento alternativo. Muchos los usan regularmente. Algunos seguros médicos cubren tratamientos como quiropráctica o acupuntura.

## ¿ESTÁN LIBRES DE RIESGOS?

Las terapias alternativas pueden producir efectos secundarios. Las expresiones "natural" o "no es un medicamento" no garantizan que estén libres de riesgos. La Administración de Alimentos y Fármacos (FDA por sus siglas en inglés) no aprueba suplementos ni vigila su contenido o seguridad. Algunas hierbas pueden disminuir los niveles de ARVs en la sangre. Los consumidores deben tener cuidado cuando usen tratamientos alternativos.

Recientemente, la FDA propuso una serie de reglas que reducirían el riesgo de contaminación de los suplementos y que requerirían que sus etiquetas indiquen con claridad la identidad, pureza, calidad, potencia y composición del producto.

## ¿FUNCIONAN?

Es difícil encontrar buena información con respecto a las terapias alternativas. Consiga la mayor información posible antes de comenzar a usarlos. Trate de averiguar:

- ¿Cómo y cuándo fue desarrollada?
- ¿De qué manera funciona?
- ¿Existen artículos o estudios sobre este tratamiento?
- ¿Hay profesionales entrenados o con licencia en dicho tratamiento?
- ¿Qué efectos secundarios u otros riesgos tiene?

En algunas ocasiones esta información no está disponible. Sin embargo, si usted cree que alguien le oculta algo, tenga mucho cuidado. Quizás se haya expuesto a un fraude. Para mayor información vea la hoja 206 "¿Cómo identificar fraude relacionado al VIH/SIDA?"

## ¿POR QUÉ NO SE HACEN MÁS ESTUDIOS SOBRE TERAPIAS ALTERNATIVAS?

**Terapias alternativas no son siempre diseñadas para tratar una enfermedad o condición específica:**

Algunos tratamientos alternativos tratan a la persona en su totalidad, no a una enfermedad. Pueden restaurar la armonía, el balance o el flujo normal de energía. Los acupunturistas por ejemplo, utilizan el pulso para determinar si la energía de su cuerpo está balanceada. La acupuntura se basa en la energía individual de cada persona y no en su VIH. Este tipo de tratamiento puede resultar benéfico para las personas VIH positivas a pesar de que no están diseñados para combatir al VIH.

## Muy pocas terapias alternativas son estandarizadas:

Muy pocos tratamientos alternativos están estandarizados. Las diferentes marcas de hierbas pueden tener distintas cantidades de los ingredientes activos. La acupuntura, quiropráctica y otras terapias no son estándar, se ajustan a cada paciente. Hacer investigaciones es muy difícil cuando los tratamientos no están estandarizados.

## Los estudios de seguridad no han sido completados:

La FDA debe confirmar que un medicamento es seguro antes de averiguar si funciona. Incluso si un medicamento ha sido estudiado por años sin que se hayan descubierto problemas, la FDA requiere estudios científicos para demostrar que no hay peligro en usarlos. No hay estudios de la seguridad de la mayoría de los tratamientos alternativos.

## Los estudios son muy caros:

Los estudios científicos son muy caros. Los fabricantes de tratamientos alternativos no pueden solventar estudios científicos. El gobierno prefiere cubrir los costos de estudios de medicamentos occidentales porque aparentan ser más efectivos. Las patentes permiten que los fabricantes obtengan grandes ganancias. Por otro lado, la mayoría de los tratamientos alternativos no pueden ser patentados.

A pesar de todo, algunas terapias alternativas han sido cuidadosamente estudiadas. Generalmente, este tipo de investigaciones se ha hecho fuera de los Estados Unidos y quizás la FDA no los considere confiables. Las hojas informativas sobre cada tratamiento alternativo mencionan si se han hecho estudios sobre los mismos.

## **COLABORE CON SU PROVEEDOR DE SERVICIOS DE SALUD**

Dígale a su proveedor de servicios de salud lo más posible acerca de sus preferencias para tratar al VIH. **Infórmele acerca de todos los tratamientos que use.** Es muy importante, sobre todo si tiene alguna reacción negativa a lo que esté usando. Hay algunos tratamientos alternativos que no deben usarse en combinación con los ARVs. Por ejemplo, algunas hierbas bajan los niveles de ciertos ARVs.

Averigüe qué tanto sabe su proveedor de servicios de salud acerca de las terapias alternativas. Lo ideal sería que su proveedor de servicios de salud lo apoye y lo ayude a evaluar los tratamientos alternativos en los que usted esté interesado.

## **EN POCAS PALABRAS**

La mayoría de las personas VIH + usan alguna forma de terapia alternativa o complementaria. **Algunos tratamientos alternativos pueden ser peligrosos.** A otros están libres de riesgos. Algunos han sido estudiados cuidadosamente y pueden mejorar su salud.

Es complicado hacer estudios sobre tratamientos alternativos. **Trate de averiguar lo más que pueda antes de comenzar una terapia alternativa.** Infórmele a su proveedor de servicios de salud acerca de los tratamientos que esté usando.

Para mayor información ver el sitio del Internet del National Center for Complementary and Alternative Medicine en <http://nccaml.nih.gov/health/espanol>

Revisada el 16 de abril de 2014