



Métodos complementarios y alternativos para la atención del cáncer

Es posible que usted oiga los términos "alternativo" o "complementario" para referirse a métodos que supuestamente previenen, diagnostican o tratan el cáncer, y que se haya preguntado qué significan exactamente.

Usted no escucha hablar con frecuencia a su médico o a los profesionales de la salud que atienden el cáncer sobre estos métodos, aunque otros puedan hablarle sobre hierbas, vitaminas, trabajo de energía (*energy work*), ejercicios especiales o programas de meditación. Además, es posible que haya escuchado sobre métodos realizados por otras personas, como la medicina china tradicional, acupuntura, hipnosis, o máquinas que supuestamente encuentran o curan el cáncer. Algunos son realizados por una persona con educación y capacitación formal, tal como terapia artística o musicoterapia, para ayudar a aliviar la tensión o los síntomas. Algunas personas hablarán sobre "lavado de cuerpo" con enemas, remedios hechos a base de plantas o dietas de desintoxicación que puede realizar usted mismo. Algunos métodos son costosos y toman mucho tiempo. También pueden conllevar viajar a otro país para tratamientos especiales. Otros son bastante baratos y fáciles de usar, como vitaminas u homeopatía, y puede que haya muchos otros.

¿Cómo puede usted saber si estos métodos son seguros, y si pueden ayudarle? La información que se presenta a continuación tiene el fin de ayudarle a aprender más sobre la seguridad de estos métodos y a considerar si quiere o no usar métodos complementarios o alternativos, y cómo los usaría.

¿Qué tipos de tratamiento del cáncer existen?

Tratamientos comprobados

En la medicina convencional, se asume que los nuevos tratamientos médicos no sean eficaces sino hasta que se pruebe que son beneficiosos. De hecho, la mayoría de los medicamentos nuevos producidos en laboratorios de investigación, incluyendo aquellos que eliminan las células cancerosas en tubos de ensayo y animales, han mostrado que no funcionan bien en el tratamiento del cáncer en los humanos. Por esta razón, los médicos se enfocan en los resultados de estudios clínicos que se realizan cuidadosamente. Los médicos no recetan medicamentos simplemente porque una empresa farmacéutica reclama que son eficaces. Los tratamientos tienen que ser comprobados en estudios que son diseñados y supervisados cuidadosamente y revisados por expertos destacados en el tratamiento contra el cáncer. Las historias de éxito de pacientes, folletos de mercadeo, y testimonios no son suficiente evidencia para comenzar a recetar un medicamento nuevo o usar un tratamiento diferente.

Incluso los resultados de un solo estudio clínico son suficientes para probar que un tratamiento es eficaz. La evidencia se acumula, a menudo comienza con estudios de laboratorio, luego estudios con animales y entonces estudios poco abarcadores con humanos. Estos se hacen antes de que los estudios clínicos más abarcadores (en humanos) finalmente comiencen. Los estudios clínicos se necesitan para demostrar si un tratamiento en realidad es eficaz en los humanos.

Asimismo, los resultados de un estudio se analizan para determinar cuán bien se ajustan a otros estudios. Las diferencias en los resultados son examinadas minuciosamente. Además, los métodos son revisados para asegurar que se usaron procedimientos científicos rigurosos. Todo esto ayuda a los médicos a aprender más sobre el tratamiento, y si éste funciona, cuándo y cómo usarlo.

Los tratamientos comprobados son aquellos que han sido probados siguiendo una serie estricta de pautas, y que han resultado ser relativamente seguros y eficaces. Los resultados de tales estudios han sido publicados en revistas médico-científicas prestigiosas. Estas revistas son las que contienen artículos que han sido estudiados por otros médicos o científicos en el campo para asegurarse de que reúnen ciertas normas antes de ser aceptados y publicados. Los tratamientos que son probados de estas maneras son algunas veces llamados *métodos con base en la evidencia*. Por lo general, estos tratamientos son adoptados por médicos como parte de la medicina convencional. A la medicina convencional (el tipo usual de tratamiento que usted recibe de un médico) también se le puede llamar tratamiento convencional, medicina convencional, medicina alopática o medicina occidental.

En su mayoría, los tratamientos utilizados en la medicina convencional han sido aprobados por la *Food and Drug Administration*.

Tratamientos investigativos y de investigación

Los tratamientos *investigativos o de investigación* son terapias que están siendo sometidas a prueba en estudios clínicos. Los estudios clínicos son proyectos de investigación en los que voluntarios ayudan a los médicos a determinar si un nuevo tratamiento resulta eficaz y es seguro para los pacientes. Antes de que un medicamento o algún otro tratamiento sea probado en los pacientes, éste se estudia y se pone a prueba con sumo cuidado, primeramente en el laboratorio o en animales. Si la terapia ha demostrado ser segura y prometedora en estos estudios preliminares, entonces se pone a prueba en estudios clínicos. Si demuestran que los beneficios del tratamiento superan los riesgos, la FDA puede probarlo para uso convencional. Sólo en este momento es cuando el tratamiento se convierte parte del tratamiento convencional (lea nuestro documento Estudios clínicos: lo que usted necesita saber para más información).

Tratamiento complementario

La *terapia complementaria* se usa junto con el tratamiento médico convencional. Puede que algunos tratamientos complementarios ayuden a aliviar ciertos síntomas del cáncer, así como algunos efectos secundarios del tratamiento contra la enfermedad; asimismo, aumentan la sensación de bienestar en el paciente. Como ejemplos podemos mencionar la meditación para reducir el estrés, el té de menta o de jengibre y visualizaciones guiadas para ayudar a aliviar el estrés y el dolor durante los procedimientos médicos. A algunos de los métodos, como la terapia de masajes, la relajación y la meditación que ahora se les llama complementarios, se les conocía en el pasado como *atención de apoyo*.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer exhorta a los pacientes que estén considerando el uso de algún tratamiento complementario o no convencional a que primero consulten esto con su equipo de atención médica.

Terapia integral

Terapia integral es un término que a menudo se usa para describir el uso combinado de tratamientos convencionales y métodos complementarios. Es posible que haya escuchado el término *oncología integral*. Algunos centros y clínicas de tratamiento contra el cáncer actualmente ofrecen esta opción para los pacientes que pudieran beneficiarse de los métodos complementarios, así como de tratamientos convencionales.

Tratamiento alternativo

La *terapia alternativa* se usa en lugar del tratamiento convencional. Son terapias que no han sido probadas ya que no han pasado por una prueba científica, o han sido desaprobadas; es decir que han pasado por pruebas, pero se encontró que no surten efecto. Puede que estas terapias afecten al paciente, ya que no son útiles, retrasar el uso de métodos probados o porque en realidad son perjudiciales.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer exhorta a los pacientes que estén considerando el uso de alguna terapia alternativa o complementaria a que primero consulten esto con su equipo de atención médica.

Tratamientos no apoyados por evidencia

El término *no comprobado* no se usa frecuentemente, pero puede emplearse para describir un tipo de tratamiento que ha sido estudiado lo suficiente como para determinar que no es eficaz para una afección determinada. Con más frecuencia, tal tratamiento se describe indicando que los estudios no respaldan los reclamos de que ayuda a combatir cierto tipo de cáncer o cierta afección.

Curanderismo y fraude

Curanderismo (o curandismo) se refiere a la promoción de métodos a los que se atribuye la facultad de prevenir, diagnosticar o tratar un cáncer, los cuales se sabe que son ineficaces, o cuya eficacia no ha sido demostrada y que con mayor probabilidad sea falsa. A menudo, estos métodos se basan en teorías de enfermedad y tratamiento que son contrarias a ideas científicas aceptadas, y puede que se usen testimonios de pacientes como evidencia de su eficacia y seguridad. En muchas ocasiones, se alega que el tratamiento cura otras enfermedades, así como en el cáncer.

El *fraude* va más allá del curanderismo. En este caso, los tratamientos son promocionados aparentemente por personas cuya intención principal sea el dinero. Algunos de estos tratamientos han sido probados y se ha determinado que no funcionan mientras que otros han demostrado ser dañinos. Otros métodos no han sido probados, pero el vendedor aún reclama que pueden ser útiles.

Si sospecha de fraude en cualquier clase de tratamiento médico, incluyendo complementos, usted puede contactar a la *US Food and Drug Administration (FDA)*, buscando en las páginas azules de su directorio telefónico bajo "US Government". Busque bajo el título "Health and Human Services" o visite su página en Internet www.fda.gov.

Si el tratamiento que se promueve es un suplemento dietético, la *Federal Trade Commission* es responsable de hacer cumplir las leyes sobre cómo se mercadea el producto. (La FDA es responsable de la forma cómo los complementos son etiquetado. Otros grupos encargados de hacer cumplir la ley pueden intervenir con compañías o personas que ofrecen otros tipos de tratamientos o servicios fraudulentos). Sin embargo, muchas de estas compañías que venden tratamientos o servicios fraudulentos se trasladan fuera del país, donde puede que encuentren más fácil evadir a las autoridades. Usted puede denunciar publicidad engañosa y prácticas fraudulentas a la FTC en: www.ftccomplaintassistant.gov (allí haga clic en "Complaint Assistant").

Otros nombres y descripciones

Otras palabras que se usan para describir los tratamientos que no se usan en la medicina convencional son *no convencional* y *no tradicional*. Estos términos se pueden usar para

describir cualquier terapia complementaria o alternativa. Algunos tratamientos, tal como la medicina china tradicional o las prácticas curativas de los indios americanos, también son usados en terapias complementarias o alternativas.

¿Qué hace más difícil evaluar a los tratamientos complementarios y alternativos?

Se asume que los tratamientos son seguros

Muchas personas optan por las terapias complementarias o alternativas porque piensan que no causan ningún efecto secundario perjudicial. Esto no siempre es cierto. Una preocupación mayor es el retraso en el tratamiento convencional, lo que puede permitir que el cáncer crezca y se propague a otras partes del cuerpo. Otra inquietud consiste en que se ha informado que algunas terapias complementarias y alternativas causan graves problemas o incluso muertes. Aun así, la mayoría de estas complicaciones no son informadas a la FDA por el paciente o su familia, por lo que nadie más oye hablar sobre estos problemas. Algunas veces, si el paciente recibió tratamiento por parte de un médico que escribió un artículo sobre el problema en una revista médica, puede que se reporten algunos de los efectos más graves de estos tratamientos. Sin embargo, resulta claramente imposible asegurar que todos los efectos secundarios son informados y publicados.

Sabemos que ciertas vitaminas y minerales pueden aumentar el riesgo de cáncer u otras enfermedades, especialmente si se consume demasiada cantidad de éstos. Sin embargo, cuando esto ocurre en una persona, resulta muy fácil pasar por alto cualquier vínculo entre la enfermedad y el suplemento. Se tienen que hacer estudios que incluyan grupos de muchos participantes para averiguar sobre un pequeño aumento en el riesgo.

Algunas compañías no siguen las normas de la FDA sobre los reclamos hechos y sobre la rotulación adecuada de los complementos. Algunas agregan medicamentos artificiales en un complemento “todo natural”, o añaden muy poco de los ingredientes indicados. En muchos casos, estas compañías saben que están operando ilegalmente y al ser descubiertas se trasladarán a otro país donde las regulaciones son menos estrictas en comparación con los Estados Unidos.

Por último, si una compañía no controla cuidadosamente el proceso de manufacturación, es posible que contaminantes perjudiciales lleguen hasta los complementos dietéticos. Debido a estos tipos de problemas, se han reportado enfermedades graves e incluso muertes.

En contraste a los complementos dietéticos y las terapias alternativas, la mayoría de los métodos complementarios de mente y cuerpo son muy seguros. No hay necesidad de realizar estudios en humanos para saber cuántas horas de meditación o musicoterapia pueden ser manejadas por las personas con seguridad.

En el otro extremo, algunas terapias biológicas alternativas no son menos tóxicas que la quimioterapia de manera que se necesitan estudios para determinar cuán seguras son. Aun cuando los detalles de los estudios clínicos para poner a prueba medicamentos y métodos complementarios pueden diferir un poco, los principios básicos son los mismos.

Si ha padecido algún efecto secundario grave a causa de un complemento dietético o herbal, usted puede reportarlo al programa *Medwatch* de la FDA (vea la sección “Para obtener más información”).

Se asume que algunos tratamientos son seguros

Existen personas que creen que los tratamientos suministrados por los que promueven los remedios tienen que ser eficaces porque se han usado por “miles de años”. Resulta importante recordar que el hecho de que un método de tratamiento haya sido usado por un largo periodo de tiempo no significa que es eficaz. La gente moría a edades mucho más tempranas en el pasado cuando todos estos tratamientos estaban disponibles. Aun así, es muy común que las personas que quieren de usted trate estos métodos le recuerden de su largo historial.

Cuando no se han hecho estudios científicos, resulta difícil saber qué es causado por la enfermedad y qué es causado por el tratamiento. Los tratamientos herbarios que se han administrado para enfermedades que desaparecen por sí solas pueden haber recibido crédito por curar a la persona. De igual manera, el tratamiento pudiera hacer sentir mejor a la persona por un corto periodo de tiempo, pero no tiene ningún efecto a largo plazo.

El efecto expectativa

Resulta bastante común que las personas se sientan mejor después de tratar casi cualquier clase de tratamiento que esperan les ayude. A esto se le llama efecto placebo, y es una forma de efecto expectativa. El efecto placebo significa que si la persona espera que el tratamiento ayude, él o ella puede sentirse mejor después de haberlo recibido, incluso si el tratamiento no tienen ningún efecto contra el problema subyacente. Por lo general, este efecto dura sólo poco tiempo, y parece estar relacionado con la capacidad química del propio cuerpo de aliviar el dolor o ciertos otros síntomas hasta varias horas.

El efecto expectativa también puede funcionar de una manera menos placentera. Una persona que espera que un tratamiento potente cause efectos secundarios puede tener dolor de cabeza, cansancio, náusea u otro síntoma aun cuando él o ella recibió un tratamiento inactivo. A esto se le ha llamado efecto *nocebo*. Este efecto es una razón por la que los efectos secundarios se clasifican entre el grupo placebo y el grupo del tratamiento en los estudios científicos más detallados. Usted puede visitar nuestra página en Internet para leer más sobre este tema en el documento disponible en inglés *Placebo Effect* o nos puede llamar para solicitar una copia.

No hay dudas de que cuando no existe un estudio científico (o cuando hay un estudio sin grupo del placebo) resulta imposible separar estos efectos de expectativa de algunos de los efectos a corto plazo del tratamiento. Los estudios que tienen un grupo de control (un grupo que no está recibiendo el tratamiento a ser probado), pero que no usan un placebo

pueden tener resultados diferentes en comparación con los que tienen un grupo de placebo.

Puede que el efecto placebo explique una de las razones por las que las personas continúan usando ciertos tipos de métodos complementarios que no tienen un efecto real contra la enfermedad. Si estas personas se sienten mejor por algunas horas, puede que valga la pena para ellas continuar usando el método siempre y cuando no les cause daño. Sin embargo, esto no significa que tendrá el mismo efecto en cada persona que trate el método, y que no haya efecto en enfermedades subyacentes.

Las pruebas no son requeridas por ley

La FDA no requiere prueba de que los complementos dietéticos han sido probados antes de que se puedan vender, aun cuando ciertos reclamos de beneficios a la salud son con frecuencia permitidos. La FDA maneja a los complementos dietéticos de la manera exactamente opuesta a la que regula a las medicinas.

Incluso los medicamentos que se venden sin receta tienen que ser probados cuidadosamente para determinar sus riesgos y efectos secundarios antes de que puedan estar disponibles para la venta. También su eficacia tiene que ser comprobada.

Aunque hay nuevos requisitos sobre cómo se han de producir y rotular los complementos dietéticos, no hay requisitos para que sean probados y así saber si en realidad son útiles. De hecho, la mayoría de los complementos dietéticos generalmente se consideran como seguros hasta que se compruebe lo contrario. Esto significa que los complementos dietéticos se pueden vender sin tener que probar nada, y la FDA es responsable de mostrar que no serían seguros. Este proceso es muy diferente al de los medicamentos convencionales. Con las medicinas, el fabricante del medicamento tiene que mostrar que es eficaz y que es seguro antes de que pueda estar a la venta.

Asimismo, otros métodos, como la terapia de masaje, la acupuntura, la meditación se usan ampliamente sin requerir que sean probados.

Los buenos estudios de investigación toman tiempo

Para algunas personas resulta difícil creer que no hay evidencia de la eficacia de los tratamientos que sus familias y amigos recomiendan. Puede que hayan escuchado los relatos convincentes de una persona que les dijo que tuvo cáncer y que después de usar este tratamiento se curó y recuperó su salud.

Toda persona quiere creer estos relatos de esperanza. Sin embargo, los relatos sobre las curas asombrosas no pueden ser considerados como evidencia de que un tratamiento es eficaz. La mayoría de las veces, no hay manera de confirmar la veracidad de los relatos, y en caso de que tal relato sea cierto, no es posible saber que la persona padeció la enfermedad, qué tratamiento ayudó a la persona o si él o ella enfermó nuevamente más adelante. Éstas son preguntas que pueden ser contestadas mejor mediante estudios controlados (estudios clínicos).

Algunos de los estudios clínicos que se realizan con métodos complementarios se llevan a cabo de una manera diferente a los estudios con medicamentos y otros tratamientos convencionales. Esto es especialmente cierto en estudios más preliminares, cuando estos métodos se comenzaron a probar inicialmente. Algunas veces el estudio no cuenta con un grupo de placebo ni siquiera con un grupo de control. Si existe un grupo de placebo, puede que las personas en el estudio no hayan sido escogidas al azar (es decir, asignadas al azar en un grupo o en el otro), lo que a menudo puede provocar resultados parcializados. Además puede que no haya suficiente gente en el estudio para demostrar cualquier efecto. Algunas veces, incluso cuando hay un grupo de placebo, los estudios no se hacen a ciegas, lo que significa que los investigadores saben quiénes reciben un placebo o el tratamiento convencional. Conocer esta información puede conducir a resultados parcializados. Al estudiar algunos métodos (por ejemplo, la acupuntura y algunos métodos manuales), resulta casi imposible que surja un buen método de placebo para el grupo de control.

Se requiere de dinero y tiempo para llevar a cabo estudios clínicos cuidadosos. El tiempo que toma un estudio clínico depende parcialmente de qué se está probando. Por ejemplo, puede que tome varios años demostrar que un tratamiento ayuda con la supervivencia, pero sólo pocos meses para mostrar que ayuda con las náuseas asociadas a la quimioterapia. Debido a que las compañías que producen complementos u ofrecen terapias complementarias no están obligadas a probarlos cuidadosamente, antes de venderlos, y a menudo no lo hacen, se les deja a otros investigadores analizar sus reclamos.

Ya que existen muchos tipos de terapias complementarias, puede que pase mucho tiempo, después de ofrecer primero el tratamiento, antes de publicar los estudios que demuestren si cualquier tratamiento en realidad es útil. Desafortunadamente, los estudios preliminares a menudo sugieren que tales tratamientos funcionan, pero luego, los estudios más elaborados muestran que en realidad no son eficaces. Esto puede ser frustrante y causar confusión cuando una persona quiere información para tomar inmediatamente una decisión. Incluso para tratamientos que han sido estudiados, una persona que esté tratando de evaluarlos puede encontrar que los estudios previos parecen demostrar que son beneficiosos, y los estudios más recientes que no lo son. La información que no es reciente aún está disponible y algunas veces recibe mucha más atención. Algunos comerciantes incluso promueven los estudios más antiguos y no mencionan los más recientes, lo que puede hacer más difícil identificar qué información se debe creer.

La buena noticia consiste en que más y más médicos y científicos están actualmente estudiando los métodos complementarios con los mismos métodos cuidadosos utilizados para estudiar los medicamentos. Los resultados de muchos de estos estudios a menudo son publicados en las principales revistas médicas que son confiables. A medida que estos estudios sean completados, los pacientes y los profesionales de la atención médica contarán con mejor información al tomar decisiones sobre estos tratamientos.

Juzgue usted

Todos estos factores indican que es común encontrar información de mucha menos calidad y objetividad sobre métodos complementarios y alternativos en comparación con la información sobre los tratamientos convencionales. Ésta es una de las razones por las que algunas veces resulta imposible decir mucho sobre si es probable que un método complementario le ayude o qué seguro pudiera ser. Por esta razón usted debe tratar de aprender lo más posible sobre cualquier tratamiento antes de tratarlo. Incluso si cierta información no está disponible, las limitaciones de lo que se conoce puede ayudar a tomar su decisión.

¿Puedo utilizar sin peligro un tratamiento alternativo o complementario?

Muchas personas que padecen cáncer emplean uno o más de estos tipos de terapias alternativas o complementarias. A menudo, no informan de estas decisiones a sus médicos. El mejor enfoque es analizar cuidadosamente sus opciones. Consulte con su médico cualquier método que usted esté usando o pensando tratar. Existen muchos métodos complementarios que usted puede utilizar con seguridad junto con el tratamiento convencional para ayudar a aliviar los síntomas o efectos secundarios, mitigar el dolor y disfrutar más de la vida. Incluso si no han sido probados totalmente, usted puede optar por métodos que usualmente no causan daño y que no interferirían con su tratamiento contra el cáncer. A continuación presentamos una lista parcial de algunos métodos complementarios que algunas personas han hallado útiles y seguros cuando los emplean junto con el tratamiento médico convencional.

Métodos complementarios que se pueden usar con el tratamiento del cáncer

- **Acupuntura:** técnica en la que agujas muy delgadas son insertadas en el cuerpo para tratar un número de síntomas.
Puede ayudar a aliviar el dolor leve y algunos tipos de náusea (lea nuestro documento disponible en inglés *Acupuncture*).
- **Aromaterapia:** uso de sustancias fragantes, conocidas como aceites de esencia, que se destilan de plantas para alterar el humor o aliviar síntomas, como el estrés o la náusea
(lea nuestro documento *Aromatherapy*).
- **Terapia artística:** usada para ayudar a las personas con problema psicoemocionales mediante actividades creativas para expresar sus emociones.
Esta terapia la administran terapeutas con entrenamiento especializado (lea nuestro documento *Art Therapy*).
- **Biorretroalimentación:** tratamiento que usa dispositivos de monitoreo que ayudan a las personas a ganar control voluntariamente sobre los procesos físicos que

normalmente se controlan de forma automática, tal como el ritmo cardíaco, presión arterial, temperatura, sudoración y tensión muscular (lea nuestro documento *Biofeedback*).

- **caminatas en laberintos:** conlleva una caminata de meditación junto con un conjunto de senderos circulares que van al centro para luego salir nuevamente. Los laberintos también se pueden “caminar” en línea o en un pizarrón ranurado siguiendo el camino en forma de curva con un dedo.
- **Terapia de masaje:** involucra manipular, frotar y sobar el músculo y el tejido suave del cuerpo. Algunos estudios sugieren que el masaje puede reducir los niveles de estrés, ansiedad, depresión y dolor, así como ayudar a estar despejado y alerta (lea nuestro documento *Massage*).
- **Meditación:** proceso mental y corporal en el cual una persona usa la concentración o reflexión para relajar el cuerpo y calmar la mente (lea nuestro documento *Meditation*).
- **Terapia musical:** la terapia musical se ofrece por profesionales en el cuidado de la salud capacitados que usan la música para promover la curación y mejorar la calidad de vida (lea nuestro documento *Music Therapy*).
- **Oración y espiritualidad:** la espiritualidad es generalmente descrita como una concienciación de algo más grande que uno mismo. Con frecuencia se expresa mediante la religión y/o la oración, aunque hay muchos otros caminos de manifestación para la espiritualidad (lea nuestro documento *Spirituality and Prayer*).
- **Tai chi:** arte marcial antiguo de la China que consiste de un sistema mental y corporal que usa el movimiento, la meditación y la respiración para mejorar la salud y el bienestar.
Ha mostrado mejorar la fortaleza y el balance en algunas personas.
- **Yoga:** forma de ejercicio no aeróbico que involucra una serie de posturas precisas y técnicas de respiración (lea nuestro documento *Yoga*).

La Sociedad Americana Contra El Cáncer tiene información sobre muchos otros tipos de tratamientos complementarios y alternativos. Puede llamarnos al 1-800-227-2345 o visitar nuestra página en Internet www.cancer.org en cualquier momento para más información sobre estos métodos.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda que consulte con el médico que trata su cáncer (oncólogo) y con el equipo de atención médica sobre cualquier tipo de tratamiento complementario o alternativo. Lea nuestro documento *Guidelines for Using Complementary and Alternative Therapy* para más información sobre este tema.

Si usted está pensando utilizar cualquier otro método en lugar del tratamiento médico que se basa en evidencia, puede que quiera revisar primero las preguntas que aparecen a continuación.

Preguntas que deben hacerse acerca de las terapias alternativas y complementarias

- ¿Qué se supone que haga el tratamiento: que alivie los síntomas o los efectos secundarios?, ¿que mejore la salud? Tenga mucho cuidado con cualquier tratamiento que indique que puede curar el cáncer. Las alegaciones de que un tratamiento puede curar todos los cánceres o que puede curar el cáncer y otras enfermedades difíciles de tratar (incluyendo cansancio crónico, esclerosis múltiple, sida, etc.) seguramente son fraudulentas.
- ¿Qué credenciales tienen las personas que respaldan el tratamiento? ¿Son doctores en Medicina? ¿Son expertos reconocidos en la atención del cáncer, y en medicinas complementarias?
- ¿Se han realizado estudios científicos o estudios clínicos para determinar si este tratamiento es eficaz? ¿Se ha informado algún efecto secundario? ¿Se han publicado los hallazgos en publicaciones dignas de credibilidad después de haber sido revisados por otros científicos?
- ¿Cómo se provee la información sobre el método? ¿Se promueve solamente en los medios de comunicación masiva (libros, revistas populares, Internet, infomerciales y programas de entrevistas en radio y de televisión), más bien que en revistas médicas o científicas?
- ¿Está disponible el método para su uso dentro de un centro de atención médica? Una vez se encuentra que el tratamiento es seguro y útil, éste usualmente se adopta ampliamente por otros profesionales. Preste atención a tratamientos que sólo puede obtener en una clínica, especialmente si esa clínica está en un país con leyes de protección al paciente que son menos estrictas en comparación con las de Estados Unidos y la Unión Europea.
- ¿Qué se sabe sobre la seguridad del tratamiento? ¿Podría ser perjudicial o podría interactuar desfavorablemente con sus otras medicinas o complementos?

Signos de tratamientos a ser evitados

Utilice la lista a continuación para identificar tratamientos que pudieran prestarse a dudas. Recuerde que si algo suena demasiado bueno como para ser cierto, por lo general, ése es el caso. Si no está seguro, consulte a su médico o enfermero(a) antes de proceder al tratamiento.

- ¿Promete el tratamiento una cura para todos los tipos de cáncer?
- ¿Se le ha dicho que no utilice el tratamiento médico recomendado o convencional?
- ¿Reclama el tratamiento ofrecer beneficios, sin causar efectos secundarios?
- ¿Es el tratamiento o el medicamento ofrecido solamente por una persona o clínica?

- ¿Requiere el tratamiento que usted viaje a otro país?
- ¿Usan los promotores términos como “gran avance científico”, cura milagrosa”, “ingrediente secreto” o “remedio ancestral”?
- ¿Se le ofrecen historias personales de resultados asombrosos, sin evidencia científica actual?
- ¿Atacan los promotores del tratamiento a la comunidad médica o científica?

De nuevo, existen algunas terapias complementarias seguras que pueden ayudarle a sentirse mejor. Sin embargo, existen otros tratamientos que le pueden causar daño. Antes de invertir dinero y tiempo en cualquier medicina no tradicional, por favor, hable con su médico para saber si ésta puede o no ayudarle en su lucha contra el cáncer.

Para obtener más información

Más información de la Sociedad Americana Contra El Cáncer

La siguiente información (disponible en inglés) sobre terapias complementarias y alternativas puede también serle de utilidad. Estos materiales pueden consultarse en nuestro sitio Web www.cancer.org o solicitarse llamando a nuestra línea gratuita al 1-800-227-2345.

Guidelines for Using Complementary and Alternative Methods

Dietary Supplements: How to Know What Is Safe

Learning About New Cancer Treatments

American Cancer Society Operational Statement on Complementary and Alternative Methods of Cancer Management

Placebo Effect

Estudios clínicos: lo que usted necesita saber

Además de la información provista en este documento, la Sociedad Americana Contra El Cáncer ofrece sin costo más datos sobre muchos tipos diferentes de tratamientos complementarios y alternativos. Usted puede lograr acceso a esta información adicional a través de nuestra página en Internet o puede ser solicitada a través de nuestra línea gratuita de teléfono.

Organizaciones nacionales y sitios Web*

Existe un gran interés actualmente en las terapias complementarias y alternativas. El Internet hace posible que la gente comparta ideas e información muy rápidamente. Pero muy a menudo, la información en Internet es generada por promotores de tratamientos

ineficaces. Además de la Sociedad Americana Contra El Cáncer, se presenta a continuación la siguiente lista parcial de sitios Web y números de teléfonos de grupos de buena reputación que ofrecen información confiable sobre tratamientos complementarios y alternativos.

Instituto Nacional del Cáncer

Línea sin cargo: 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)

TTY: 1-800-332-8615

Sitio Web: www.cancer.gov

Para información sobre terapia complementaria y alternativa visite:
www.cancer.gov/cancertopics/treatment/cam

National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM)

Línea sin cargo: 1-888-644-6226

TTY: 1-866-464-3615

Sitio Web: <http://nccam.nih.gov>

Ofrece información sobre temas relacionados con la medicina complementaria y alternativa y estudios clínicos relacionados con este asunto

Memorial Sloan Kettering Cancer Center

About Herbs and Botanicals

Sitio Web: www.mskcc.org/mskcc/html/11570.cfm

Para información basada en evidencia sobre hierbas, remedios hechos a base de plantas, complementos, y más

United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Information Center

Teléfono: 1-301-504-5414

Sitio Web: <http://fnic.nal.usda.gov>

Aprenda sobre complementos dietéticos, vitaminas y minerales. Seleccione "Dietary Supplements" de la barra del menú a la izquierda.

United States Food and Drug Administration

Sitio Web: www.fda.gov/Food/DietarySupplements/default.htm

Aprenda más sobre complementos dietéticos y herbales. Usted puede informar efectos secundarios o eventos adversos (efectos perjudiciales o negativos) causados por un complemento dietético a Medwatch al 1-800-FDA-1088 (1-800-332-1088) o visite www.fda.gov/Safety/MedWatch

United States Federal Trade Commission

Línea sin cargo: 1-877-FTC-HELP (1-877-382-4357)

Sitio Web: www.ftc.gov/curious

Aprenda sobre anuncios, ofertas, y fraudes relacionados con el cáncer, así como tratamientos que no han sido probados. También puede registrar quejas que pueden ayudar a detectar patrones de conducta impropia y conducir a

investigaciones y acusaciones. (FTC no resuelve quejas individuales de consumidores).

National Council Against Health Fraud

Sitio Web: www.ncahf.org

Una agencia de salud, sin fines de lucro, privada y de voluntarios que está atenta a información errónea, fraude y curanderismo como problemas de salud pública

Quackwatch

Sitio Web: www.quackwatch.org

Una red internacional de personas que están preocupadas sobre los fraudes, mitos, novedades, falacias y conducta indebida relacionados con la salud. Se enfoca principalmente en información relacionada con curanderismo que es difícil o imposible de obtener en algún otro lugar.

**La inclusión en esta lista no significa que se tiene el respaldo de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.*

Independientemente de quién sea usted, nosotros podemos ayudarle. Comuníquese con nosotros en cualquier momento, de día o de noche, para recibir información y asistencia. Llámenos al **1-800-227-2345** o visite nuestro sitio Web en www.cancer.org.

Referencias

Bausell RB. *Snake Oil Science*. New York 2007. Oxford University Press.

Beyerstein BL. Distinguishing science from pseudoscience, rev. 1996. Victoria, B.C.: The Centre for Curriculum and Professional Development. Accessed at: www.sld.ca/galerias/pdf/sitios/revsalud/beyerstein_cience_vs_pseudoscience.pdf on May 18, 2011.

Federal Trade Commission Facts for Consumers. 'Miracle' health claims: add a dose of skepticism. Accessed at: www.ftc.gov/bcp/edu/pubs/consumer/health/hea07.shtm on May 16, 2011.

Link J, Haggard R, Kelly K, Forrer D. Placebo/nocebo symptom reporting in a sham herbal supplement trial. *Eval Health Prof*. 2006;29:394-406.

Sharfstein JM. Oversight of Dietary Supplements (US FDA), May 26, 2010 Statement to the Special Committee on Aging, US Senate. Accessed at www.fda.gov/NewsEvents/Testimony/ucm213531.htm on May 18, 2011.

US Food and Drug Administration. An FDA Guide to Dietary Supplements. Accessed at: www.fda.gov/fdac/features/1998/598_guid.html on May 26, 2009. Content no longer available.

US Food and Drug Administration, Center for Food Safety and Applied Nutrition. Dietary Supplement Current Good Manufacturing Practices (CGMPs) and Interim Final

Rule (IFR) Facts. May 15, 2009. Accessed at www.fda.gov/Food/DietarySupplements/GuidanceComplianceRegulatoryInformation/RegulationsLaws/ucm110858.htm on May 18, 2011.

US Food and Drug Administration, Center for Food Safety and Applied Nutrition. Dietary Supplement Health and Education Act of 1994. Accessed at www.fda.gov/RegulatoryInformation/Legislation/FederalFoodDrugandCosmeticActFDCAct/SignificantAmendmentstotheFDCAct/ucm148003.htm#sec4 on May 18, 2011.

Last Medical Review: 8/12/2011

Last Revised: 8/12/2011

2011 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1 · 800 · ACS-2345 or www.cancer.org