

thewellproject

Terapias Complementarias

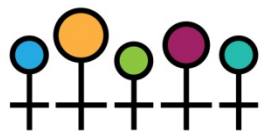
Actualizado: 10 de diciembre de 2025

Juntos podemos cambiar el curso de la epidemia del VIH...una mujer a la vez.

#unamujeralavez

www.thewellproject.org

#thewellproject

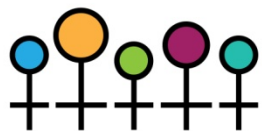


thewellproject

Terapias Complementarias

Terapias complementarias/alternativas/integrativas:
tratamientos de cuidado de salud a menudo
**no considerados como parte de la medicina
convencional (occidental)**

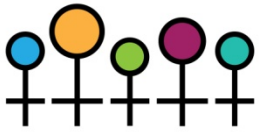




thewellproject

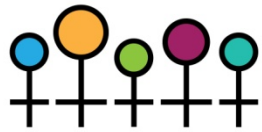
Terapias complementarias

- El uso de terapias complementarias junto con medicamentos estándar puede ayudar a las personas viviendo con VIH a vivir vidas más largas y saludables; estas terapias pueden
 - Aliviar los efectos secundarios de los medicamentos contra el VIH
 - Estimular el sistema inmunitario
 - Mejorar la salud en general
- Es importante que las personas viviendo con VIH hablen con sus proveedores de salud antes de comenzar prácticas complementarias, para asegurar que sea seguro con su régimen de medicamentos contra el VIH



the**well**project

¿Cuáles son algunas terapias complementarias comunes?

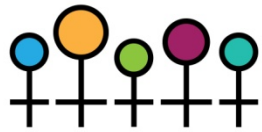


thewellproject

Acupuntura

Una práctica desarrollada en China hace miles de años

- Pequeñas agujas delgadas son insertadas en la piel en puntos del cuerpo para eliminar los bloqueos en el flujo del **qi**, la fuerza o energía vital
- Estudios demuestran los beneficios
- Puede ser útil para el dolor general, dolor de cabeza, náuseas, diarrea, cólicos menstruales y síntomas de la menopausia
- Muchos estados en EE.UU. requieren que los acupunturistas tengan licencia
- Asegúrese de que su acupunturista utilice agujas desechables y estériles

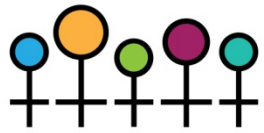


thewellproject

Aromaterapia

Uso de **aceites esenciales** para mejorar la salud emocional o física

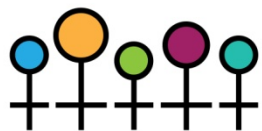
- Aceites se inhalan o se frotan en la piel
- Generalmente se usan para
 - Reducir el dolor
 - Mejorar el estado de ánimo
 - Promover la relajación
- No hay pruebas concluyentes de que estimula el sistema inmunitario
- Hable con su proveedor de atención de la salud antes de usar cualquier aceite esencial



thewellproject

Biorretroalimentación

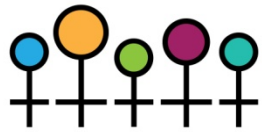
- Entrena a las personas a **controlar algunas de las funciones del cuerpo que generalmente ocurren naturalmente**, como:
 - La frecuencia respiratoria
 - La frecuencia cardíaca
 - La presión arterial
- Se conecta a dispositivos que miden estas acciones y se observan estas medidas en un monitor
- Se usa con mayor frecuencia para ayudar a las personas con dolores de cabeza y dolor en general



thewellproject

Cannabis

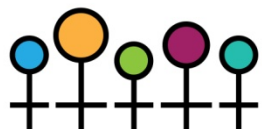
- Se puede inhalar, comer/beber, aplicar sobre la piel
- Puede ayudar con
 - Ansiedad
 - Apetito
 - Dolor
 - Inflamación
- ¡También puede empeorar los trastornos mentales!
- Puede interactuar con medicamentos para el VIH – ¡hable con su proveedor!
- Puede ser ilegal donde usted vive
- Fumar en sí es malo para la salud



Homeopatía

Activa las capacidades de curación del cuerpo al:

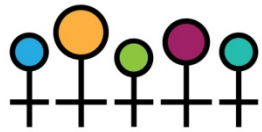
- Administrar pequeñas dosis de sustancias diluidas en forma de **tinturas**
- Se basa en la idea de que “lo similar cura lo similar”
- Estudios científicos de la homeopatía han sido de resultados mixtos
- Las personas suelen usar la homeopatía para tratar:
 - Alergias, asma, infecciones de oído, trastornos digestivos, dolores de cabeza, síntomas de menopausia
- La FDA de EE.UU. regula los remedios homeopáticos, pero no los evalúa para su seguridad o eficacia
- Hable con su proveedor antes de utilizar remedios homeopáticos



thewellproject

Hipnosis

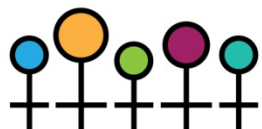
- Un terapeuta entrenado usa técnicas para ayudarle a las personas a:
 - Relajarse profundamente
 - Entrar en un estado diferente de conciencia llamado **trance**
 - El cuerpo se relaja; la mente se enfoca más
 - Terapeuta hace sugerencias para cambiar los comportamientos o aliviar síntomas
- La hipnosis puede ayudarle a reducir el estrés, la ansiedad y calmar el dolor
 - Se utiliza para tratar trastornos alimenticios, adicciones, fobias, insomnio, problemas digestivos
 - A veces se utiliza antes de procedimientos dentales o quirúrgicos



thewellproject

Terapia de masajes

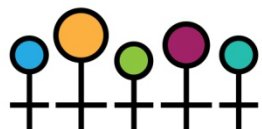
- Se ha practicado durante siglos en todo el mundo
- Masajistas entrenados usan sus manos para físicamente manipular los tejidos blandos y los músculos del cuerpo para:
 - Aliviar la rigidez muscular
 - Mejorar la circulación; eliminar productos de desecho
 - Estimular el sistema inmunitario
 - Reducir el estrés y ayudarlo a relajarse
- Masajistas en los EE.UU. deben ser certificados
- Las personas embarazadas deben tener cuidado al recibir masajes



thewellproject

Técnicas de mente y cuerpo

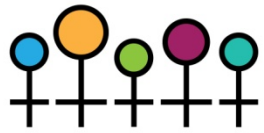
- Mejoran la capacidad de la mente para afectar funciones y síntomas corporales
- Lograr un estado profundo de relajación es una forma de ayudar a reducir el estrés y renovar el cuerpo; las técnicas incluyen:
 - La meditación, la práctica de consciencia plena, la visualización guiada, yoga y Tai Chi
- Los estudios sugieren que:
 - La meditación de consciencia plena puede ayudar a las personas viviendo con VIH que están bajo estrés
 - En un pequeño estudio, la meditación trascendental mejoró la calidad de vida de las personas viviendo con VIH; se planea realizar un estudio mucho más amplio



thewellproject

Hierbas y suplementos dietéticos

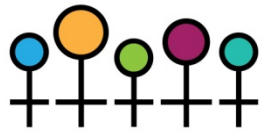
- Puede incluir hierbas, hierbas chinas, comida y vitaminas
- Importante hablar con su proveedor sobre cualquier hierba y suplemento para prevenir interacciones con medicamentos para el VIH
 - Hierba de San Juan, tratamiento herbal para la depresión, afecta cómo dos clases de fármacos para el VIH actúan - los IP e ITINN
 - Las personas tomando cualquier tipo de medicamento contra el VIH **NO** deben la hierba de San Juan
- En EE.UU., la mayoría de suplementos no son regularizados por la FDA
- Hable con su proveedor antes de tomar cualquier suplemento



thewellproject

Cuidados quiroprácticos

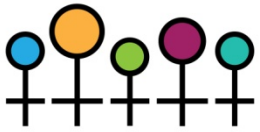
- El quiropráctico manipula la columna vertebral o las articulaciones para aliviar
 - Dolores de cabeza
 - Dolor de espalda, cuello u hombros
- También puede recomendar
 - Ejercicios
 - Cambios en las actividades diarias
- ¡Asegúrese de que su quiropráctico tenga la licencia adecuada!
 - Junta Estatal de Examinadores Quiroprácticos de EE.UU.
 - Junta Estadounidense de Especialidades Quiroprácticas



thewellproject

Consideraciones para tratamientos complementarios

- Proveedores consideran factores de salud y bienestar, incluyendo:
 - Historial médico y otras condiciones
 - Estilo de vida
 - Sistemas de apoyo
- Plan creado a la medida para cada cliente, puede incluir:
 - Cambio de dieta; cambios nutricionales
 - Suplementos de vitaminas y minerales
 - Tratamientos de salud digestiva
 - Actividad física y ejercicio
 - Reducción del estrés

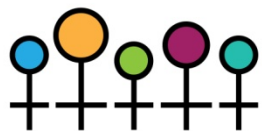


thewellproject

Conclusión

¡Acuérdese de hablar con su proveedor médico antes de usar algún tratamiento complementario!

- La comunidad médica, cada vez más, recomienda terapias complementarias para muchos tipos de condiciones
- Los NIH han creado un departamento llamado El Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa (NCCIH) que se dedica al estudio de estos tratamientos



thewellproject

¡Aprenda más!

- Para aprender más sobre este tema, favor de leer la hoja informativa completa sobre este tema:
 - [Terapias complementarias](#)
- Para más hojas informativas y para conectarse a nuestra comunidad de mujeres viviendo con VIH, visite:
 - www.thewellproject.org
 - [@thewellprojecthiv.bsky.social](https://bsky.app/profile/thewellprojecthiv.bsky.social)
 - www.facebook.com/thewellproject
 - www.instagram.com/thewellprojecthiv/
 - www.threads.net/@thewellprojecthiv
 - www.youtube.com/thewellprojecthiv