Published on The Well Project (https://www.thewellproject.org)
https://www.thewellproject.org/hiv-information/terapias-complementarias

Terapias Complementarias

Submitted on Jan 16, 2024

Image

©iStock.com/fatihhoca

Read this fact sheet in English

Índice

- ¿Cuáles son algunas terapias complementarias comunes?
- ¿Qué tipo de terapia complementaria sugerirá mi proveedor de atención de la salud?

Las decisiones sobre su cuidado médico son importantes — incluidas las decisiones sobre los tipos de terapia que debe usar. La mayoría de los proveedores de atención de la salud coinciden en que el uso de terapias complementarias (también llamadas alternativas o integrativas) junto con medicamentos estándar pueden ayudar a las personas viviendo con el VIH a vivir vidas más largas y saludables. Con mucha frecuencia, las personas viviendo con VIH usan terapias complementarias para aliviar los efectos secundarios de los medicamentos contra el VIH, para estimular su sistema inmunitario y/o mejorar su salud en general.

Hable con su proveedor de atención de la salud **antes** de comenzar tratamientos complementarios o alternativos.

Las terapias complementarias se refieren a una serie de tratamientos de atención médica que normalmente no se consideran parte de la medicina convencional (occidental). Estos tipos de

tratamientos pueden incluir acupuntura, aromaterapia, biorretroalimentación, homeopatía, hipnosis, terapia de masaje, Ayurveda, técnicas de relajación, suplementos nutricionales, trabajo energético y curación tradicional.

Una nota importante: Si bien es importante que todos les digan a sus proveedores de atención de la salud sobre cualquier práctica complementaria o integrativa que utilicen, es especialmente importante para las personas que viven con el VIH. El VIH y los medicamentos antivirales afectan el sistema inmunitario, y esto puede influir cómo su cuerpo reacciona a algunas terapias complementarias o integrativas. Algunos medicamentos contra el VIH también interactúan con ciertos suplementos o hierbas. Hable con su proveedor de atención de la salud **antes** de comenzar tratamientos complementarios o alternativos. Esto le brinda a su proveedor una idea completa de lo que Ud. hace para controlar su salud y se asegura de que los tratamientos que elija sean seguros y útiles para usted.

Haga clic arriba para ver o descargar la presentación en PDF

¿Cuáles son algunas terapias complementarias comunes?

Acupuntura

La **acupuntura** fue desarrollada en China hace miles de años. Implica la inserción de pequeñas agujas delgadas en la piel en puntos particulares del cuerpo. Al activar estos puntos específicos, los acupunturistas tratan de eliminar los bloqueos en el flujo de la fuerza vital o energía vital de uno, llamado *qi* (pronunciado "chi"). En la medicina tradicional china (MTC), se cree que la energía o el *qi* circula por el cuerpo. La circulación adecuada o flujo de *qi* promueve la salud y el bienestar. La **acupresión** usa presión con los dedos, en lugar de agujas, para estimular puntos de curación en el cuerpo y lograr un flujo adecuado de *qi*.

Asegúrese de que su acupunturista use solo agujas desechables y estériles.

Muchos estudios ahora demuestran los posibles beneficios de la acupuntura. La acupuntura puede ser útil para condiciones como el dolor general, dolor de cabeza, náuseas, diarrea, cólicos menstruales y síntomas de la menopausia. En Estados Unidos, muchos estados requieren que los acupunturistas tengan licencia (su título es L.Ac), y un número creciente de seguros médicos cubren la acupuntura. Puede encontrar un acupunturista con licencia a través de la organización que otorga las licencias: la Comisión Nacional de Certificación de Acupuntura y Medicina Oriental (NCCAOM, por sus siglas en inglés). Asegúrese de que su acupunturista use solo agujas desechables y estériles.

Aromaterapia

La aromaterapia utiliza el uso de aceites esenciales para mejorar la salud emocional o física. Estos aceites se inhalan o se frotan en la piel y generalmente se usan para reducir el dolor, mejorar el estado de ánimo y promover la relajación. No hay pruebas concluyentes de que la aromaterapia estimula el sistema inmunitario. Sin embargo, se ha demostrado que el aceite de árbol de té mata microbios (gérmenes) en la piel. Es importante que discuta cualquier uso de aceites esenciales con su proveedor de atención de la salud.

Biorretroalimentación

La biorretroalimentación es una técnica que entrena a las personas para controlar algunas de las

funciones del cuerpo que generalmente ocurren naturalmente (acciones involuntarias), como la frecuencia respiratoria (que tan rápido respiramos), la frecuencia cardíaca (que tan rápido late nuestro corazón) o la presión arterial. Al conectarse a dispositivos que miden estas acciones y observar estas medidas (por ejemplo, frecuencia cardíaca) en un monitor, las personas pueden afectar el funcionamiento interno de sus cuerpos y obtener cierto control sobre las acciones involuntarias del cuerpo. La biorretroalimentación se usa con mayor frecuencia para ayudar a las personas con dolores de cabeza y dolor en general.

Cannabis

Cannabis es el nombre de una familia de plantas. Consumir cannabis (marihuana, hachís, hierba y maría) puede tener varios fines medicinales (y también es conocido por su uso recreativo). El cannabis se puede consumir de varias formas. Esto incluye la inhalación (fumar o vapear), aplicándolo sobre la piel, y por vía oral a través de una tintura, bebida o alimento.

Según un estudio, el cannabis puede aliviar la ansiedad, reducir la inflamación, mejorar el apetito y aliviar el dolor, incluido el dolor neuropático *(en inglés)*. Aún no hay estudios clínicos que demuestren que el cannabis mejora el dolor menstrual *(en inglés)* (del período); sin embargo, existen importantes pruebas anecdóticas (relatos sobre experiencias individuales) de que la gente ha experimentado alivio utilizando cannabis de esta forma.

Sin embargo, el cannabis también puede causar o empeorar trastornos de salud mental, incluyendo ansiedad y paranoia (pensar que uno se encuentra bajo amenaza aunque no haya pruebas de ello), problemas de memoria y atención, y psicosis (pérdida de contacto con la realidad).

Las propiedades antiinflamatorias del cannabis pueden ayudar a tratar la inflamación continua de bajo nivel que provoca el VIH en el cuerpo. Un estudio descubrió que el consumo de cannabis con este fin también reduce el deterioro cognitivo (problemas para pensar) en las personas viviendo con VIH. El cannabis puede interactuar con algunos medicamentos para el VIH y otros fármacos. Es importante que su proveedor sepa de su consumo de cannabis para detectar posibles problemas.

También es importante destacar que el cannabis, incluso para uso medicinal, es ilegal en muchos lugares del mundo. Fumar *(en inglés)* en sí – ya sea hierba o tabaco – tiene consecuencias negativas para la salud. Considere su salud en general y los efectos potenciales del cannabis antes de consumir productos de cannabis. Para más información sobre los efectos para la salud y los aspectos legales del consumo de cannabis, consulte nuestras hojas informativas El cannabis, el VIH y su salud y El cannabis, la salud y la ley en EE.UU.

Cuidados quiropráctico s

Un quiropráctico puede ayudarle a aliviar los dolores de cabeza y de espalda, cuello u hombros manipulando su columna vertebral o sus coyunturas. También pueden recomendarle ejercicios, como estiramientos, o cambios en sus actividades diarias para aliviar el dolor. La columna vertebral es una parte crucial de su cuerpo, así que asegúrese de que cualquier quiropráctico al que visite esté certificado. Cada estado de EE.UU. tiene su propia Junta de Examinadores Quiroprácticos (Lista de Juntas Estatales de Licencias) *(en inglés)* para autorizar a los quiroprácticos. La Junta Estadounidense de Especialidades Quiroprácticas *(en inglés)* certifica a los quiroprácticos en especialidades concretas, como la salud ocupacional.

Hierbas y suplementos dietéticos

[E]l FDA recomienda que las personas que toman cualquier tipo de medicamentos para el VIH no tomen la hierba de San Juan.

Estas terapias pueden implicar el uso de hierbas como equinácea, ajo, sello de oro, manzanilla y hierbas chinas (por ejemplo, astrágalo). Los profesionales de la salud también pueden recetar alimentos y vitaminas como parte de una terapia biológica. Las multivitaminas a menudo contienen antioxidantes, como las vitaminas A, C y E, que se combinan con partículas llamadas radicales libres para que estos radicales libres se hagan inactivos y no dañinos. Los radicales libres son subproductos naturales de las funciones del cuerpo que pueden causar daño a las células y provocar enfermedades.

Debido a que la equinácea, el astrágalo y otros suplementos afectan el sistema inmunitario, estos pueden interactuar con sus medicamentos antivirales. Se ha demostrado que la hierba de San Juan (St. John's Wort), que es un tratamiento herbal para la depresión, afecta la forma en que actúan dos clases de fármacos para el VIH, los inhibidores de la proteasa y los inhibidores de la transcriptasa inversa no nucleósidos. Como resultado, el FDA recomienda que las personas que toman cualquier tipo de medicamentos para el VIH no tomen la hierba de San Juan. Hable de cualquier hierba o suplemento con su proveedor de atención de la salud antes de tomarlo. Para obtener más información sobre los suplementos, visite nuestra hoja informativa sobre vitaminas y suplementos *(en inglés)*.

Homeopatía

La homeopatía tiene como objetivo activar las capacidades de curación del cuerpo al administrar pequeñas dosis de sustancias muy diluidas. Se basa en la idea de que "lo similar cura lo similar" o la Ley de Similares. Esta idea sugiere que las enfermedades se pueden curar con pequeñas cantidades de sustancias que causan síntomas similares en personas sanas. Los remedios homeopáticos están hechos de pequeñas cantidades de una variedad de plantas, minerales y productos de origen animal que se trituran y disuelven en líquido. Al agregar más y más líquido a la mezcla original, el remedio, una "tintura" homeopática, se diluye (se hace menos fuerte).

Los estudios científicos de la homeopatía han sido de resultados mixtos. Algunos estudios demuestran los beneficios de la homeopatía, mientras que otros no muestran ninguna diferencia entre un tratamiento homeopático y un placebo (ningún tratamiento real). Frecuentemente, las personas usan la homeopatía para tratar alergias, asma, infecciones de oído, trastornos digestivos, dolores de cabeza y síntomas de la menopausia. Debido a que los remedios homeopáticos a veces incluyen sustancias que pueden afectar su sistema inmune o causar interacciones con otros medicamentos, recuerde hablar con su proveedor de atención médica antes de usarlos.

En los Estados Unidos, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) regula los remedios homeopáticos, pero no los evalúa para su seguridad o eficacia. No existe una licencia para los médicos homeópatas en los EE.UU. Sólo tres estados tienen juntas que autorizan a los médicos (MD o DO en EE.UU.) a practicar la homeopatía: Arizona, Connecticut, y Nevada. Sin embargo, hay varios estados que ofrecen licencias para médicos naturopáticos que usan la homeopatía y otras terapias naturales. Las leyes y regulaciones para la práctica de la homeopatía varían de estado a estado.

Hipnosis

Durante la hipnosis o la hipnoterapia, un terapeuta entrenado usa técnicas para ayudarle a relajarse profundamente y entrar en un estado diferente de conciencia llamado trance. En un trance, su cuerpo se relaja mientras su mente se enfoca más. El hipnoterapeuta no controla su mente o sus acciones. Más bien, la vuelve más abierta a las sugerencias, como por ejemplo la sugerencia de dejar de fumar *(en inglés)*. El terapeuta hace sugerencias para cambiar los comportamientos o aliviar síntomas específicos para su condición.

La hipnosis puede ayudarle a relajarse, reducir el estrés, aliviar la ansiedad y aliviar el dolor. A menudo se utiliza antes de procedimientos quirúrgicos o dentales cuando alguien está muy nervioso. La hipnoterapia también se usa para tratar trastornos de la alimentación, adicciones, fobias, insomnio y

problemas digestivos.

Terapia de masajes

El masaje consiste en que un terapeuta entrenado use sus manos para manipular físicamente los tejidos blandos y los músculos del cuerpo. Hay una gran variedad de estilos de masajes que abarcan desde suaves caricias hasta un profundo masaje muscular. El masaje se ha practicado como una terapia curativa durante siglos en todo el mundo. La terapia de masaje afecta todo el cuerpo y puede aliviar la rigidez muscular, mejorar la circulación, eliminar productos de desecho, estimular el sistema inmunitario, reducir el estrés y ayudarle a relajarse.

Los masajistas en EE.UU. se certifican después de completar cursos de formación y aprobar un examen. Muchos estados reconocen a la Junta Nacional de Certificación de Masajes Terapéuticos (NCBTMB, por sus siglas en inglés). También puede encontrar masajistas en su área visitando el sitio web de la Asociación Estadounidense de Terapia de Masaje (AMTA, por sus siglas en inglés).

Dado que el masaje implica el contacto directo entre las manos del terapeuta y la piel del cliente (usted), se le pedirá que se desnude (con la posible excepción de la ropa interior) cuando el terapeuta abandone la habitación. Los terapeutas profesionales deben proporcionar muchas sábanas y mantas para cubrirse en la mesa de masajes. Si por algún motivo se siente incómoda, no dude en hablar con el/la terapeuta o busque un(a) terapeuta diferente.

Es importante que las personas embarazadas tengan cuidado al recibir masajes. Si está en estado de embarazo y desea un masaje, asegúrese de encontrar un(a) terapeuta especializado/a en masajes para personas embarazadas.

Técnicas de mente y cuerpo

Estas actividades mejoran la capacidad de la mente para afectar funciones y síntomas corporales. Las técnicas de mente-cuerpo a menudo incluyen grupos de apoyo para pacientes, la oración y terapias que usan métodos creativos como el arte, la música o la danza. Prácticas como la biorretroalimentación, la hipnosis, la escritura en un diario y la meditación se consideran técnicas de mente-cuerpo.

Lograr un estado profundo de relajación es una forma de ayudar a aliviar el estrés y renovar el cuerpo. Las técnicas para la relajación profunda incluyen la meditación, la práctica de consciencia plena, la visualización guiada, la relajación muscular progresiva, y ciertos tipos de yoga o ejercicios chinos como Qigong (Chi Kung) y Tai Chi. También puede utilizar cintas de audio o asistir a clases/talleres para guiarla en el acceso a estados profundos de relajación.

La meditación de conciencia plena puede ayudar a las personas viviendo con VIH y que están bajo estrés. La meditación trascendental también puede mejorar la calidad de vida de las personas viviendo con VIH. Se ha planificado realizar un estudio mucho más amplio en un período de tiempo más largo para examinar los efectos psicológicos y físicos específicos de la meditación trascendental.

¿Qué tipo de terapia complementaria sugerirá mi proveedor de atención de la salud?

Al recomendar terapias complementarias, los proveedores de atención de la salud basan sus decisiones en las condiciones físicas y mentales de sus pacientes, junto con su fortaleza, estilo de vida, historial médico, sistemas de apoyo y otros factores. Esto permite al proveedor crear un plan de cuidado a la medida de cada paciente y puede involucrar lo siguiente:

- **Cambio de dieta:** reemplazar carbohidratos refinados/simples con granos integrales, vegetales frescos y frutas para la salud general. Su proveedor de atención de la salud también puede sugerir elegir fuentes de proteína de grasa baja a moderada, como pavo, pollo y pescado, y limitar las carnes rojas y los lácteos.
- **Suplementos de vitaminas y minerales:** su proveedor de atención de la salud puede recetar suplementos multivitamínicos/minerales que incluyen vitaminas A, D, E y C (estos son antioxidantes), vitaminas B, calcio, magnesio, cobre, zinc, manganeso, potasio, cromo, y selenio (para más información, vea nuestra hoja informativa sobre vitaminas y suplementos *(en inglés)*)
- **Tratamientos de salud digestiva:** hierbas como el agracejo, el jengibre, el sello de oro, la menta y el perejil apoyan las funciones digestivas. El acidófilo y otras "bacterias saludables" le ayudan a mantener un sistema digestivo fuerte que absorbe los nutrientes de la manera más eficiente posible.
- **Actividad física y ejercicio:** el acondicionamiento físico cardiovascular puede fortalecer el corazón y el sistema circulatorio. Esto se hace aumentando la frecuencia cardíaca (que tan rápido late el corazón) de la persona aproximadamente un 20% más que la frecuencia cardíaca en reposo y manteniéndola activada durante al menos 30 minutos, al menos cinco veces por semana.
- **Reducción del estrés:** la práctica de relajación profunda dos veces al día durante 15-20 minutos puede reducir muchos riesgos para la salud y mantener el enfoque en la práctica de una buena salud y bienestar.

Acuérdese de hablar con su proveedor de atención de la salud antes de usar algún tratamiento complementario.

Cada vez más, la comunidad médica recomienda terapias complementarias para muchos tipos de afecciones. Debido a que los tratamientos complementarios se han vuelto más comunes, los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos (NIH, por sus siglas en inglés) han creado un departamento llamado El Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa (NCCIH) que se dedica al estudio de estos tratamientos.

Traducido y adaptado por: Minorka Figueroa Dávila, MSII & Carmen D. Zorrilla, MD. Centro de Estudios Materno Infantiles del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico.

Additional Resources

Seleccione los enlaces siguientes para obtener material adicional relacionado con las terapias complementarias (en inglés).

- Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa (NCCIH)
- Comisión Nacional de Certificación de Acupuntura y Medicina Oriental (NCCAOM)
- Consejo Nacional de Certificación de Masaje Terapéutico y Trabajo Corporal (NCB…
- Asociación Estadounidense de Terapia de Masaje (AMTA)
- ¿Qué es la homeopatía? (Centro Nacional de Homeopatía)
- Terapias complementarias e integradoras para el VIH (Departamento de Asuntos de…
- 10 claves para vivir bien con VIH (TheBody.com)
- Guía práctica de terapias complementarias (CATIE, Canadá)
- Reducir el estrés y la ansiedad y mejorar las perspectivas de las personas vivi…
- Medicina complementaria, alternativa y tradicional en la atención del VIH (Red …
- Tratamientos alternativos para el VIH y el SIDA (healthline)

@ 2023 thewellproject. All rights reserved.