

## ¿Qué es la medicina complementaria y alternativa?

Muchas personas en Estados Unidos utilizan la medicina complementaria y alternativa para cuidar de su salud y bienestar. De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Salud (NHIS, por sus siglas en inglés) de 2007, que incluyó preguntas detalladas sobre el uso de la medicina complementaria y alternativa por parte del público estadounidense, alrededor del 38 por ciento de los adultos utiliza medicina complementaria y alternativa. Entre otros recursos, esta hoja informativa ofrece una descripción general de la medicina complementaria y alternativa, sus distintos tipos, un resumen acerca de su inocuidad y reglamentación, la misión del Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM, por sus siglas en inglés).

### Definición de la medicina complementaria y alternativa

Resulta difícil definir la medicina complementaria y alternativa, porque se trata de un campo muy amplio y en constante evolución. El NCCAM define la medicina complementaria y alternativa como un conjunto de sistemas, prácticas y productos que, en general, no se consideran parte de la medicina convencional. La medicina convencional (también denominada medicina occidental o alopática) es la medicina según la practican quienes poseen títulos de M.D. (doctor en medicina) o D.O. (doctor en osteopatía) y los profesionales sanitarios asociados, como fisioterapeutas, psicólogos y enfermeras tituladas. Los límites que separan la medicina complementaria y alternativa de la medicina convencional no son absolutos y, con el tiempo, ciertas prácticas de medicina complementaria y alternativa pueden pasar a ser de aceptación general.

“Medicina complementaria” se refiere al uso de la medicina complementaria y alternativa **junto con** la medicina convencional, como el empleo de la acupuntura en forma adicional a los métodos usuales para aliviar el dolor. La mayoría de las personas que utilizan medicina complementaria y alternativa en Estados Unidos lo hacen en forma complementaria. “Medicina alternativa” se refiere al uso

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH  
AND HUMAN SERVICES  
National Institutes of Health  
National Center for Complementary  
and Alternative Medicine



de la medicina complementaria y alternativa **en reemplazo de** la medicina convencional. “Medicina integrativa” (también denominada medicina integrada) se refiere a una práctica que combina los tratamientos de medicina convencional y de medicina complementaria y alternativa, sobre la cual existen datos científicos de inocuidad y eficacia.

## **Tipos de medicina complementaria y alternativa**

Las prácticas de medicina complementaria y alternativa suelen agruparse en categorías amplias, como productos naturales, medicina de la mente y el cuerpo, así como prácticas de manipulación y basadas en el cuerpo. Si bien estas categorías no están definidas formalmente, resultan útiles para describir las prácticas de medicina complementaria y alternativa. Algunas prácticas de medicina complementaria y alternativa podrían corresponder a más de una categoría.

### ***Productos naturales***

Este campo de la medicina complementaria y alternativa incluye el uso de diversos medicamentos de hierbas (también denominados productos botánicos), vitaminas, minerales y otros “productos naturales”. Muchos son de venta libre (sin receta) como los **suplementos dietéticos**. (Ciertos usos de los suplementos dietéticos, como tomar un preparado multivitamínico para cumplir los requerimientos nutricionales mínimos diarios, o calcio para proteger la salud de los huesos, no se consideran medicina complementaria y alternativa.)

Los “productos naturales” de medicina complementaria y alternativa también comprenden los **probióticos**, microorganismos vivos (en general, bacterias) similares a los microorganismos que normalmente se encuentran en el tracto digestivo del ser humano y que pueden tener efectos beneficiosos. Los probióticos están presentes en los alimentos (por ejemplo, yogures) o en suplementos dietéticos. Es importante distinguirlos de los prebióticos, ingredientes alimenticios no digeribles que estimulan de forma selectiva el desarrollo y/o la actividad de los microorganismos presentes en el cuerpo.

**Antecedentes históricos:** Los medicamentos de hierbas o botánicos existen desde los primeros intentos del ser humano para mejorar su condición. Entre los efectos personales del “hombre de hielo”, la momia humana prehistórica descubierta en los Alpes italianos en 1991, se encontraron hierbas medicinales. Hacia la Edad Media, se habían inventariado miles de productos botánicos por sus efectos medicinales.

**Uso actual:** El interés por los productos naturales de medicina complementaria y alternativa y su uso han aumentado de forma considerable en las últimas décadas. La NHIS de 2007 reveló que el 17,7 por ciento de los adultos de Estados Unidos habían utilizado un producto natural no vitamínico/no mineral. Estos productos fueron la forma más frecuente de medicina complementaria y alternativa en niños y adultos. El producto más utilizado entre los adultos fue el aceite de pescado/omega 3 (empleado por el 37,4 por ciento de todos los adultos que dijeron utilizar productos naturales); los productos de uso frecuente en los niños incluyeron la equinácea (37,2 por ciento) y el aceite de pescado/omega 3 (30,5 por ciento).

## **Medicina de la mente y el cuerpo**

Las prácticas de la medicina de la mente y el cuerpo se centran en las interacciones entre el cerebro, la mente, el cuerpo y el comportamiento, con el propósito de usar la mente para influir en las funciones físicas y promover la salud. Muchas prácticas de medicina complementaria y alternativa abarcan este concepto de diferentes formas.

- Las técnicas de **meditación** incluyen posturas específicas, concentrar la atención, o una actitud abierta respecto de las distracciones. La meditación se emplea para aumentar la calma y relajación, mejorar el equilibrio psicológico, sobrellevar enfermedades o promover la salud y el bienestar en general.
- Los diversos tipos de **yoga** que se emplean con fines de salud combinan en general posturas físicas, técnicas de respiración, meditación o relajación. Las personas emplean el yoga como parte de un régimen de salud general, así como para diversos problemas de salud.
- La **acupuntura\*** es un conjunto de procedimientos que consiste en la estimulación de puntos específicos del cuerpo mediante diversas técnicas, como la inserción de agujas a través de la piel, que luego se manipulan manualmente o por estímulos eléctricos. Es uno de los componentes principales de la medicina tradicional china, y se encuentra entre las prácticas curativas más antiguas del mundo.

Otros ejemplos de prácticas de la mente y el cuerpo incluyen **ejercicios de respiración profunda, ensoñación dirigida, hipnoterapia, relajación progresiva, qi gong y tai chi.**

**Antecedentes históricos:** El concepto de que la mente es importante para el tratamiento de las enfermedades es parte integral de los métodos curativos de la medicina tradicional china y la medicina ayurvédica, cuyos orígenes se remontan a más de 2000 años. Hipócrates también advirtió los aspectos morales y espirituales de la curación y consideraba que el tratamiento sólo era posible teniendo en cuenta la actitud, las influencias del medio ambiente y los remedios naturales.

**Uso actual:** Según la NIHS de 2007, se encontraron varios métodos de medicina de la mente y el cuerpo entre las 10 principales prácticas de medicina complementaria y alternativa utilizadas por los adultos. Por ejemplo, la encuesta reveló que el 12,7 por ciento de los adultos había hecho ejercicios de respiración profunda, el 9,4 por ciento meditación, y el 6,1 por ciento yoga. Cabe destacar que el uso de estas tres prácticas de medicina complementaria y alternativa había aumentado de forma considerable desde la NHIS anterior (de 2002). La relajación progresiva y la ensoñación dirigida también se encontraron entre las 10 terapias principales de medicina complementaria y alternativa para adultos; la respiración profunda y el yoga figuraron entre los métodos principales entre los niños. El 1,4 por ciento de los adultos y el 0,2 por ciento de los niños habían utilizado la acupuntura.

---

\*La acupuntura se considera parte de la medicina de la mente y el cuerpo, aunque también integra la medicina basada en la energía, las prácticas de manipulación y basadas en el cuerpo, y la medicina tradicional china.

## **Prácticas de manipulación y basadas en el cuerpo**

Las prácticas de manipulación y basadas en el cuerpo hacen énfasis en las estructuras y sistemas del cuerpo, entre ellos los huesos y las articulaciones, los tejidos blandos y el sistema linfático y circulatorio. Esta categoría comprende dos terapias de uso frecuente:

- **La manipulación de la columna vertebral** es la que practican los quiroprácticos y otros profesionales de la salud, como fisioterapeutas, osteópatas y algunos médicos de medicina convencional. Los profesionales utilizan sus manos o un dispositivo para aplicar una fuerza controlada sobre una articulación de la columna vertebral, a fin de moverla más allá del rango de movimiento normal; la intensidad de la fuerza aplicada depende de la forma de manipulación que se utilice. La manipulación de la columna vertebral se encuentra entre las opciones de tratamiento empleadas por las personas con dolor en la zona lumbar, un trastorno muy frecuente que puede ser difícil de tratar.
- El término **terapia de masaje** abarca muchas técnicas diferentes. En general, los terapeutas presionan, frotan y manipulan los músculos y otros tejidos blandos del cuerpo. Las personas utilizan el masaje para diversos fines relacionados con la salud, entre ellos, aliviar el dolor, rehabilitarse tras lesiones deportivas, reducir el estrés, aumentar la relajación, tratar la ansiedad y la depresión, y contribuir al bienestar general.

**Antecedentes históricos:** La manipulación de la columna vertebral se ha empleado desde la época de la antigua Grecia y fue incorporada a la medicina quiropráctica y osteopática a fines del siglo XIX. La terapia de masaje tiene miles de años de antigüedad. Se encuentran referencias al masaje en escritos de la antigua China, Japón, India, los países árabes, Egipto, Grecia (Hipócrates definió la medicina como "el arte de frotar"), y Roma.

**Uso actual:** Según la NHIS de 2007, la manipulación quiropráctica/osteopática y el masaje figuraban entre las 10 terapias principales de medicina complementaria y alternativa tanto en niños como en adultos. La encuesta reveló que el 8,6 por ciento de los adultos y el 2,8 por ciento de los niños habían utilizado manipulación quiropráctica u osteopática, y que el 8,3 por ciento de los adultos y el 1 por ciento de los niños habían empleado el masaje.

## **Otras prácticas de medicina complementaria y alternativa**

La medicina complementaria y alternativa también comprende **terapias de movimiento**, una amplia variedad de métodos orientales y occidentales basados en el movimiento que se emplean para promover el bienestar físico, mental, emocional y espiritual. Algunos ejemplos incluyen el **método de Feldenkrais**, la **técnica de Alexander**, **pilates**, la **integración estructural de Rolfing**, y la **integración psicofísica de Trager**. Según la NHIS de 2007, el 1,5 por ciento de los adultos y el 0,4 por ciento de los niños hicieron uso de las terapias de movimiento.

Las prácticas de los **curanderos tradicionales** también pueden considerarse una forma de medicina complementaria y alternativa. Los curanderos tradicionales utilizan métodos basados en teorías, creencias y experiencias indígenas transmitidas de generación en generación. En Estados Unidos también existen, por ejemplo, los curanderos amerindios. La

NHIS de 2007 reveló que el 0,4 por ciento de los adultos y el 1,1 por ciento de los niños habían utilizado un curandero tradicional (las cifras variaron para los siete tipos específicos de curanderos identificados en la encuesta).

Algunas prácticas de medicina complementaria y alternativa comprenden la manipulación de diversos campos de **energía** para influir en la salud. Dichos campos pueden caracterizarse como auténticos (mensurables) o supuestos (aún no medidos). Las prácticas basadas en formas auténticas de energía incluyen las que emplean campos electromagnéticos (es decir, **terapia magnética** y **terapia de luz**). Las prácticas basadas en campos energéticos supuestos (también conocidos como “biocampos”) en general reflejan el concepto de que en los seres humanos fluyen formas sutiles de energía; el **qi gong**, el **Reiki**, y el **toque terapéutico** son ejemplos de estas prácticas. Según la NHIS de 2007, el uso de las terapias basadas en campos supuestos de energía fue relativamente bajo. Sólo el 0,5 por ciento de los adultos y el 0,2 por ciento de los niños habían utilizado curación basada en la energía/Reiki (la encuesta definió la curación basada en la energía como la canalización de la energía curativa a través de las manos del profesional hacia el cuerpo del paciente).

### **Inocuidad y eficacia**

A menudo faltan estudios clínicos rigurosos y bien diseñados para muchas terapias de medicina complementaria y alternativa; en consecuencia, no se conoce con certeza la inocuidad y eficacia de muchas terapias de medicina complementaria y alternativa. El NCCAM patrocina investigaciones diseñadas para cubrir este vacío, al crear una base de pruebas científicas acerca de las terapias de medicina complementaria y alternativa: si éstas son inocuas, si son eficaces para tratar los trastornos de salud para los cuales la gente las utiliza y, en ese caso, cómo funcionan.

Al igual que con cualquier tratamiento médico, las terapias de medicina complementaria y alternativa presentan posibles riesgos. Las siguientes precauciones generales pueden ser útiles para reducir los riesgos al mínimo:

- Elija al profesional de medicina complementaria y alternativa con cuidado. Averigüe cuál es la capacitación y la experiencia del profesional.
- Tenga en cuenta que ciertos suplementos dietéticos podrían interactuar con medicamentos u otros suplementos, tener sus propios efectos secundarios, o contener ingredientes que no figuran en la etiqueta y podrían ser nocivos. Además, tenga presente que la mayoría de los suplementos no se han probado en mujeres embarazadas, mujeres en período de lactancia o niños.
- Informe a todos los profesionales que lo atienden sobre cualquier tipo de terapia de medicina complementaria y alternativa que usted utiliza. Explique con detalle todo lo que hace para cuidar su salud. Esto permite una atención de la salud coordinada y segura. Si desea recibir consejos sobre cómo hablar acerca de la medicina complementaria y alternativa con sus profesionales de la salud, visite [nccam.nih.gov/timetotalk/enspanol.htm](http://nccam.nih.gov/timetotalk/enspanol.htm).

Por último, los **sistemas médicos integrales**, que constituyen sistemas completos de teoría y práctica que han evolucionado con el transcurso del tiempo en diferentes culturas y en forma independiente de la medicina convencional u occidental, pueden considerarse parte de la medicina complementaria y alternativa. Entre los ejemplos de antiguos sistemas médicos integrales se encuentran la **medicina ayurvédica** y la **medicina tradicional china**. Los sistemas más modernos que se han desarrollado en los últimos siglos comprenden la **homeopatía** y la **naturopatía**. La NHIS de 2007 consultó sobre el uso de la medicina Ayurveda, la homeopatía y la naturopatía. Si bien un número relativamente reducido de personas encuestadas dijeron haber utilizado Ayurveda o naturopatía, la homeopatía ocupó el décimo puesto en el uso entre los adultos (1,8 por ciento) y el quinto lugar entre los niños (1,3 por ciento).

## **Función del NCCAM**

La misión del NCCAM es explorar prácticas de curación de la medicina complementaria y alternativa mediante métodos con rigor científico, así como crear una base de pruebas relacionadas con la inocuidad y la eficacia de estas prácticas. El NCCAM cumple esta misión a través de investigación básica, de transferencia de conocimientos nuevos a la práctica (“del laboratorio al paciente”) y clínica; el fortalecimiento de la capacidad de investigación y la capacitación; y programas de educación y difusión.

## **Sea un consumidor bien informado: Recursos informativos del NCCAM**

La página de “Información de salud” del sitio web del NCCAM ([nccam.nih.gov/health/](http://nccam.nih.gov/health/)) brinda acceso a información variada sobre la medicina complementaria y alternativa, así como enlaces con otros recursos de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). Estos materiales incluyen:

- Hojas informativas diseñadas para ayudar al público a evaluar cuestiones clave al decidir el uso de la medicina complementaria y alternativa:
  - o *¿Está considerando utilizar medicina complementaria y alternativa?*
  - o *CAM Use and Children* (en inglés)
  - o *Cómo evaluar recursos de salud publicados en Internet*
  - o *Pago del tratamiento de medicina complementaria y alternativa*
  - o *La elección de un profesional de medicina complementaria y alternativa*
  - o *Consejos para hablar con sus médicos sobre la medicina complementaria y alternativa*
  - o *Uso adecuado de los suplementos dietéticos*
- Hojas informativas sobre terapias específicas de medicina complementaria y alternativa (por ejemplo: *Yoga for Health: An Introduction* [en inglés]) y sobre la medicina complementaria y alternativa para enfermedades determinadas (por ejemplo, *CAM and Hepatitis C: A Focus on Herbal Supplements* [en inglés]), que incluyen datos sobre inocuidad, el estado de las investigaciones basadas en pruebas científicas acerca de la eficacia y puntos a tener en cuenta al decidir el uso de la terapia.
- *Herbs at a Glance* (en inglés): Información sobre más de 40 hierbas comunes en los suplementos dietéticos de uso frecuente. Disponible en un folleto y en hojas informativas separadas.

## **Reglamentaciones del gobierno**

### **Suplementos dietéticos**

El gobierno federal dicta la reglamentación para el uso de los suplementos dietéticos por intermedio de la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés). Las reglamentaciones federales sobre suplementos dietéticos son distintas de las que se aplican a los medicamentos de venta con o sin receta. En general, la reglamentación para los suplementos dietéticos es menos estricta. Por ejemplo, un fabricante no está obligado a demostrar la inocuidad ni la eficacia de un suplemento dietético antes de lanzarlo al mercado. Una vez que un suplemento dietético sale al mercado, la FDA se encarga de vigilar la inocuidad y la información sobre el producto (las afirmaciones que se incluyen en las etiquetas y en los prospectos que lo acompañan), en tanto que la Comisión Federal de Comercio (FTC, por sus siglas en inglés) vigila la publicidad.

### **Terapias administradas por profesionales**

No existe un sistema nacional estandarizado para la autorización de profesionales de medicina complementaria y alternativa. El alcance y tipo de habilitación varían ampliamente de un estado a otro y entre las diversas profesiones de medicina complementaria y alternativa. Por ejemplo, algunas profesiones de medicina complementaria y alternativa (como la quiropráctica) están autorizadas en todos o la mayoría de los estados, aunque los requisitos específicos de capacitación, evaluación y formación permanente varían; otras profesiones de medicina complementaria y alternativa no están autorizadas o sólo lo están en algunos estados.

## **Para obtener más información**

### **Centro de Información del NCCAM**

El Centro de Información del NCCAM ofrece información sobre la medicina complementaria y alternativa y el NCCAM, que incluye publicaciones y búsquedas en bases de datos federales de bibliografía médica y científica. El Centro de Información no brinda consejos médicos, recomendaciones sobre tratamientos ni servicios de localización de profesionales.

Llamada gratis en Estados Unidos: 1-888-644-6226

TTY (para sordos y personas con dificultades auditivas): 1-866-464-3615

Sitio web: [nccam.nih.gov](http://nccam.nih.gov)

Correo electrónico: [info@nccam.nih.gov](mailto:info@nccam.nih.gov)

### **Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS, por sus siglas en inglés)**

La ODS procura consolidar los conocimientos y la información acerca de los suplementos dietéticos. Para ello, evalúa la información científica, apoya la investigación, difunde los resultados de tales estudios y educa al público. Sus recursos incluyen publicaciones y la base de datos Información Bibliográfica Internacional sobre Suplementos Dietéticos (IBIDS, por sus siglas en inglés) en Internet.

Sitio web: [ods.od.nih.gov](http://ods.od.nih.gov)

## **Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés)**

Centro de Seguridad de los Alimentos y Nutrición Aplicada

Sitio web: [www.fda.gov/aboutfda/centersoffices/cfsan](http://www.fda.gov/aboutfda/centersoffices/cfsan)

Llamada gratis en Estados Unidos: 1-888-723-3366

La información incluye “Tips for the Savvy Supplement User: Making Informed Decisions and Evaluating Information” (en inglés)

([www.fda.gov/food/dietarysupplements/consumerinformation/ucm110567.htm](http://www.fda.gov/food/dietarysupplements/consumerinformation/ucm110567.htm)) e información actualizada sobre inocuidad relacionada con suplementos (en inglés)

([www.fda.gov/food/dietarysupplements/alerts](http://www.fda.gov/food/dietarysupplements/alerts)). Si ha sufrido un efecto adverso como consecuencia de un suplemento, comuníquese con el programa MedWatch de la FDA, que recopila y vigila estos datos (1-800-332-1088 o bien [www.fda.gov/safety/medwatch](http://www.fda.gov/safety/medwatch)).

## **PubMed®**

Un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina (NLM, por sus siglas en inglés), PubMed es una base de datos que contiene información sobre publicaciones y, en la mayoría de los casos, extractos de artículos de revistas científicas y médicas. “Medicina complementaria y alternativa en PubMed” (CAM on PubMed®), elaborada en forma conjunta por NCCAM y NLM, es una sección especial dentro del sistema PubMed que se concentra en la medicina complementaria y alternativa.

Sitio web: [www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez)

Medicina complementaria y alternativa en PubMed: [nccam.nih.gov/research/camonpubmed/](http://nccam.nih.gov/research/camonpubmed/)

## **MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina de los NIH**

Con el propósito de ofrecer recursos para responder a preguntas relacionadas con la salud, MedlinePlus reúne información autorizada de los Institutos Nacionales de Salud así como de otros organismos del gobierno y organizaciones relacionadas con la salud.

Sitio web: [www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)

*Esta publicación es del dominio público y no está protegida por derechos de autor.  
Se promueve la reproducción de la misma.*

El NCCAM ha suministrado este material para su información. No pretende sustituir los conocimientos médicos ni las recomendaciones de los profesionales de la salud. Lo alentamos a que consulte al profesional médico que corresponda acerca de cualquier decisión sobre el tratamiento o la atención. La mención de un producto, servicio o terapia en este documento de ninguna manera significa que cuenta con el respaldo del NCCAM.

Institutos Nacionales de la Salud (NIH)



Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS)