

La elección de un profesional de medicina complementaria y alternativa

Elegir un profesional de la salud, sea de medicina convencional¹ o de medicina complementaria y alternativa, es una decisión importante que puede ser clave para garantizar que usted reciba la mejor asistencia médica. El Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM, por sus siglas en inglés) ha elaborado esta hoja informativa para responder a las preguntas más comunes sobre la elección de un profesional de medicina complementaria y alternativa, como las relacionadas con los factores a considerar al tomar la decisión y preguntas importantes que debe hacer.

Puntos clave

- Si busca un profesional de medicina complementaria y alternativa, hable con el profesional médico que lo atiende o con alguien a quien usted considere informado sobre el tratamiento de medicina complementaria y alternativa en el que usted está interesado. Pida recomendaciones para el tipo de profesional de medicina complementaria y alternativa que busca.
- Haga una lista de profesionales de medicina complementaria y alternativa y reúna información sobre cada uno de ellos antes de pedir hora para su primera consulta. Hágales preguntas básicas sobre sus credenciales y su práctica. ¿Dónde estudiaron? ¿Qué licencias o certificados tienen? ¿Cuánto costará el tratamiento?
- Verifique si su seguro cubrirá el costo del tratamiento.
- Después de elegir al profesional, prepare una lista con las preguntas que hará durante la primera consulta. Considere la posibilidad de que le acompañe un amigo o un familiar que pueda ayudarle a hacer preguntas y tomar nota de las respuestas.

¹ La medicina convencional es la que ejercen los titulados en un doctorado en medicina (M.D., por sus siglas en inglés) o en osteopatía (D.O.) y profesionales de salud afines, como fisioterapeutas, psicólogos y personal titulado de enfermería. Otros términos que se emplean para la medicina convencional son medicina alopática, occidental, corriente, ortodoxa y usual, y biomedicina. Algunos profesionales de la medicina convencional ejercen también la medicina complementaria y alternativa.

- Vaya a su primera consulta dispuesto a responder a preguntas sobre sus antecedentes médicos, como lesiones, operaciones quirúrgicas y enfermedades importantes, así como medicamentos recetados, vitaminas y otros suplementos que esté tomando.
- Evalúe su primera consulta y decida si es el profesional más adecuado para usted. ¿Se sintió cómodo con él o ella? ¿Pudo el profesional contestar las preguntas que le hizo? ¿Cree que le respondió de forma satisfactoria? ¿Le parece razonable y aceptable el plan de tratamiento?

1. **¿Qué es la medicina complementaria y alternativa?**

La medicina complementaria y alternativa es un grupo de diversos sistemas, prácticas y productos médicos y sanitarios que en la actualidad no se consideran parte de la medicina convencional, como la acupuntura, la quiropráctica, el masaje y la homeopatía. La gente emplea terapias de medicina complementaria y alternativa de diversas formas. Cuando se usan solas se las suele llamar "alternativas". Cuando se usan junto con la medicina convencional, se las suele llamar "complementarias". La lista de lo que se considera medicina complementaria y alternativa cambia continuamente, a medida que se comprueban la seguridad y eficacia de los tratamientos y se incluyen en la atención convencional, y surgen nuevos enfoques hacia la atención sanitaria. Si desea más información al respecto, lea la hoja informativa del NCCAM titulada "¿Qué es la medicina complementaria y alternativa?"

2. **Me interesa recibir terapia de medicina complementaria y alternativa. ¿Cómo hago para encontrar a este tipo de profesional?**

Antes de elegir una terapia o un profesional que practique medicina complementaria y alternativa, hable con su médico de cabecera o profesional que lo atiende o con alguien a quien considere informado sobre medicina complementaria y alternativa. Explique la terapia que está considerando y pregunte todo lo que necesite saber. Tal vez tengan conocimiento sobre el tratamiento y puedan aconsejarle sobre su seguridad, uso, eficacia o posibles interacciones con medicamentos. Las siguientes son algunas sugerencias para localizar a este tipo de profesional:

- Pregunte a su médico o a otros profesionales de la salud si tienen alguna recomendación o si están dispuestos a enviarlo a un especialista.
- Pregunte a alguien a quien considere informado sobre medicina complementaria y alternativa si puede recomendarle un profesional para la terapia que usted busca.
- Comuníquese con el hospital o escuela de medicina de su zona y averigüe si hay una lista de profesionales de medicina complementaria y alternativa de la zona o si podrían recomendarle alguno. Algunos centros médicos regionales cuentan con centros o profesionales de medicina complementaria y alternativa.

- Pregunte si su seguro cubrirá la terapia; por ejemplo, algunos seguros cubren las consultas con un quiropráctico. Si la terapia está cubierta, pida una lista de profesionales de medicina complementaria y alternativa que acepten su seguro.
- Comuníquese con una organización profesional que agrupe al tipo de profesional que está buscando. Las organizaciones profesionales suelen tener criterios sobre la práctica, envían casos a profesionales, tienen publicaciones en las que explican la terapia (o terapias) que ofrecen sus miembros y pueden suministrar información sobre el tipo de formación necesaria e informarle si estos profesionales deben tener una licencia o certificado en su estado. Puede encontrar organizaciones profesionales buscando en Internet o en guías en las bibliotecas (pregunte al bibliotecario). Una guía útil es el Directorio de Recursos de Información en Línea (DIRLINE, por sus siglas en inglés), compilado por la Biblioteca Nacional de Medicina (dirline.nlm.nih.gov). Contiene direcciones e información descriptiva de diversas organizaciones de salud, asociaciones y organizaciones de medicina complementaria y alternativa, entre otras. Es posible que encuentre más de una organización miembro para algunas profesiones relacionadas con la medicina complementaria y alternativa, dado que existen diferentes “escuelas” o prácticas dentro de la profesión, o por otros motivos.
- Muchos estados cuentan con organismos reguladores o juntas que otorgan licencias para ciertos tipos de profesionales, que podrán facilitarle información sobre los profesionales de su zona. El departamento de salud de su estado, condado o ciudad puede informarle sobre estos organismos o juntas. Son cada vez más comunes las leyes sobre licencias y acreditaciones y las que regulan la práctica de la medicina complementaria y alternativa, para ayudar a garantizar que los profesionales son competentes y prestan servicios de calidad.

3. ¿Cubrirá el seguro el costo de un profesional de medicina complementaria y alternativa?

Los seguros cubren pocas terapias de medicina complementaria y alternativa, y la cantidad de la cobertura que ofrecen varía en función de la compañía. Antes de acordar el tratamiento que sugiera un profesional de medicina complementaria y alternativa, compruebe si su seguro le cubre los costos de la terapia. Si el seguro ofrece cobertura, pregunte al profesional si aceptará su seguro o pertenece a la red de su seguro. Incluso disponiendo de seguro, tal vez tenga que pagar un porcentaje del costo de la terapia.

4. He encontrado los nombres de varios profesionales. ¿Cómo elijo uno?

Empiece por comunicarse con los profesionales de su lista y reunir información.

- Pregunte por la formación y los títulos que tienen. Pregunte por los estudios, cualquier otro tipo de formación o capacitación recibida, licencias y certificaciones. Si se comunica con una organización de profesionales, compruebe que el título del profesional cumple los principios sobre formación y licencias para esa profesión.

- Pregunte por la posibilidad de tener una breve consulta en persona o por teléfono con el profesional. Esto le dará la oportunidad de hablar directamente con él o ella. La consulta puede ser gratuita o no.
- Pregunte si el profesional está especializado en alguna enfermedad o afección y con qué frecuencia trata a pacientes con problemas similares a los que tiene usted.
- Pregunte si el profesional cree que la terapia puede ser eficaz para su dolencia y si hay suficientes estudios científicos que respalden el uso del tratamiento para su enfermedad. (Si desea saber cómo buscar información científica sobre una terapia, lea la hoja informativa del NCCAM titulada “¿Está considerando utilizar medicina complementaria y alternativa?”)
- Pregunte a cuántos pacientes suele ver el profesional al día y cuánto tiempo dedica a cada uno de ellos.
- Pregunte si hay algún folleto o sitio Web donde pueda encontrar más información sobre la práctica.
- Pregunte por los precios y las opciones de pago. ¿Cuánto cuesta el tratamiento? Si dispone de un seguro, ¿aceptan su seguro o forman parte de la red de su seguro? Incluso disponiendo de seguro, tal vez tenga que pagar un porcentaje del costo.
- Pregunte por las horas en las que se da cita. ¿Cuánto hay que esperar para obtener una cita? Considere si ese horario le viene bien.
- Pregunte por el lugar donde está situada la consulta. Si le preocupa, pregunte por el transporte público y los estacionamientos más próximos. Si necesita que el edificio tenga ascensor o rampa para sillas de ruedas, pregunte por ellos.
- Pregunte qué incluye la primera consulta.
- Observe si se siente cómodo durante las primeras visitas.

Cuando haya reunido la información, valore las respuestas y decida cuál de los profesionales respondió mejor a sus preguntas y se adapta mejor a sus necesidades.

5. Ya he elegido a un profesional. ¿Qué preguntas debería hacerle en la primera consulta?

La primera consulta es muy importante. Acuda preparado para responder a preguntas sobre sus antecedentes de salud, como operaciones quirúrgicas, lesiones y enfermedades importantes, así como los medicamentos recetados, vitaminas y otros suplementos que esté tomando. No sólo querrá el profesional reunir información sobre usted, sino que usted también querrá hacerle preguntas. Antes de ir, prepare una lista con las preguntas que desea hacer, o lleve con usted a un familiar o amigo que le ayude a recordar las preguntas y las respuestas. Algunas personas llevan una

grabadora para grabar la consulta. (Pida previamente autorización al médico para hacerlo.) He aquí algunas de las preguntas que podría hacer:

- ¿Qué beneficios puedo esperar de esta terapia?
- ¿Cuáles son los riesgos asociados a esta terapia?
- Para mi enfermedad o afección, ¿son mayores los beneficios que los riesgos?
- ¿Qué efectos secundarios se anticipan?
- ¿Interferiría la terapia con alguna de mis actividades cotidianas?
- ¿Durante cuánto tiempo tendré que estar en tratamiento? ¿Con qué frecuencia se evaluarán mis progresos o mi plan de tratamiento?
- ¿Tendré que comprar algún equipo o material especial?
- ¿Tiene usted artículos o referencias de carácter científico sobre el uso del tratamiento para mi enfermedad?
- ¿Podría interactuar la terapia con los tratamientos convencionales?
- ¿Hay alguna enfermedad para la que no deba utilizarse este tratamiento?

6. ¿Cómo sé si el profesional que he elegido es adecuado para mí?

Después de su primera cita, haga una evaluación. Considere lo siguiente:

- ¿Fue fácil hablar con él o ella? ¿Hizo que me sintiera cómodo?
- ¿Me sentí cómodo haciendo preguntas? ¿Parecía dispuesto a responderlas, y las respondió a mi satisfacción?
- ¿Estaba abierto a la posibilidad de que trabajasen juntas la terapia de medicina complementaria y alternativa y la medicina convencional para mi beneficio?
- ¿Ha llegado a conocerme y a preguntarme por mi problema?
- ¿Parecía informado sobre mi problema de salud específico?
- El tratamiento recomendado, ¿me parece razonable y aceptable?
- ¿Fue claro sobre la duración y los costos asociados al tratamiento?

7. ¿Puedo cambiar de opinión sobre el tratamiento o el profesional?

Sí. Si no se siente satisfecho o cómodo, puede buscar a otro persona o dejar el tratamiento. Sin embargo, al igual que con cualquier tratamiento convencional, hable con el profesional antes de dejarlo, para asegurarse de que abandonarlo en determinado momento no presente riesgos: quizá no sea aconsejable dejar ciertas terapias a medias.

Dígale al profesional las razones por las que no está satisfecho o no se siente cómodo con el tratamiento. Si decide abandonar una terapia o buscar otro profesional, facilite esta información a los demás profesionales sanitarios que le estén atendiendo, pues eso les ayudará a tomar decisiones sobre la atención que le brindan. La comunicación con los profesionales de la salud que lo atienden puede ser clave para garantizar que recibe la mejor atención médica posible.

8. ¿Puedo recibir tratamiento de un profesional del NCCAM o ser remitido a un profesional de dicho Centro?

El NCCAM es el principal organismo oficial del gobierno federal dedicado a apoyar la investigación sobre terapias de medicina complementaria y alternativa. El NCCAM no proporciona terapias de medicina complementaria y alternativa ni remite casos a sus profesionales.

9. ¿Puedo recibir un tratamiento de medicina complementaria y alternativa por medio de un estudio clínico?

El NCCAM apoya la realización de estudios clínicos (estudios de investigación en personas) de terapias de medicina complementaria y alternativa. Se están realizando estudios clínicos de medicina complementaria y alternativa en muchos lugares de todo el mundo, y hacen falta participantes. Si desea obtener más información sobre estudios clínicos en medicina complementaria y alternativa, lea la hoja informativa del NCCAM titulada "About Clinical Trials and Complementary and Alternative Medicine." Para buscar estudios que necesiten participantes, visite el sitio Web nccam.nih.gov/clinicaltrials, donde podrá buscar estudios clínicos por tipo de terapia o por enfermedad o dolencia. Si no tiene acceso a Internet, póngase en contacto con el Centro de Información del NCCAM.

Para obtener más información

Centro de Información del NCCAM

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

Internacional: 301-519-3153

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

Correo electrónico: info@nccam.nih.gov

Sitio Web: nccam.nih.gov

Dirección: NCCAM Clearinghouse, P.O. Box 7923, Gaithersburg, MD 20898-7923

Fax: 1-866-464-3616

Servicio de solicitud de información por fax: 1-888-644-6226

El Centro de Información del NCCAM suministra información sobre medicina complementaria y alternativa y el NCCAM. Los servicios que ofrece incluyen hojas informativas, otras publicaciones y búsquedas en bases de datos federales sobre bibliografía médica y científica. El Centro de Información no facilita asesoramiento médico, ni hace recomendaciones sobre tratamientos ni remite casos a profesionales.

ClinicalTrials.gov

Sitio Web: clinicaltrials.gov

ClinicalTrials.gov es una base de datos con información sobre estudios clínicos llevados a cabo principalmente en los Estados Unidos y Canadá para una variedad de enfermedades y afecciones. Es auspiciada por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) y la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés).

Biblioteca Nacional de Medicina (NLM, por sus siglas en inglés)

Sitio Web: www.nlm.nih.gov

Llamadas gratis en los Estados Unidos: 1-888-346-3656

Correo electrónico: custserv.nlm.nih.gov

Fax: 301-402-1384

Dirección: National Library of Medicine, 8600 Rockville Pike, Bethesda, MD 20894

La NLM es la biblioteca médica más grande del mundo. Entre sus servicios figura MEDLINE, la principal base de datos bibliográficos de la NLM que abarca los ámbitos de la medicina, la enfermería, la odontología, la medicina veterinaria, el sistema sanitario y las ciencias preclínicas. Puede acceder a MEDLINE por medio del sistema PubMed de la NLM, en pubmed.gov. La NLM mantiene también DIRLINE (dirline.nlm.nih.gov), una base de datos que contiene direcciones e información descriptiva sobre diversas organizaciones de salud, incluidas asociaciones y organizaciones de medicina complementaria y alternativa.

*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 cualquier producto, servicio o terapia en este documento de ninguna manera significa que cuentan con el respaldo del NCCAM.

Institutos Nacionales de la Salud (NIH)



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

