

## Terapias complementarias

### Complementary therapies (Spanish)

Este folleto tiene por objetivo brindar información general acerca de terapias complementarias para personas que padecen artritis. Ofrece un resumen de los datos actuales sobre las terapias complementarias contra la artritis así como también consejos para el uso inocuo de estas terapias.

#### ¿Qué son las terapias complementarias?

Las 'terapias complementarias' son los tratamientos o terapias que no forman parte del tratamiento convencional de una enfermedad (como la medicación o la cirugía). Las terapias complementarias se emplean conjuntamente con tratamientos convencionales y también se las denomina terapias 'tradicionales' o 'alternativas'. Son ejemplos de terapias complementarias la acupuntura, los masajes, la aromaterapia, las vitaminas, los minerales y las hierbas medicinales.

#### ¿Dan resultado las terapias complementarias?

La principal crítica a las terapias complementarias es que a menudo existen pocas pruebas científicas de que den resultado. En muchos casos se ha investigado poco o nada. En otros casos, solo se han llevado a cabo estudios de mala calidad, por lo cual los resultados pueden ser inexactos o exagerados. Ello no significa que usted no deba probar con terapias complementarias. Solo asegúrese de comprender si los beneficios están claramente comprobados, para no resultar engañado ni abrigar falsas esperanzas. Las pruebas confiables que existen actualmente sobre las terapias complementarias para casos de artritis se resumen en el cuadro de la página siguiente.

#### ¿Son inocuas las terapias complementarias?

Como muchas de estas terapias no se han puesto a prueba de manera exhaustiva, no se sabe si son inocuas o no. Se sabe que los medicamentos complementarios deben tratarse con la misma precaución y respeto que los demás medicamentos. Muchos medicamentos complementarios pueden causar efectos secundarios y algunos interactúan e interfieren con otros medicamentos. Ello puede provocar graves problemas de salud o reducir la eficacia de otros medicamentos (por ejemplo, los de venta con receta). Antes de recurrir a una terapia complementaria, consulte a su médico, farmacéutico o a un profesional idóneo dedicado a la terapia complementaria.

#### Antes de comenzar una terapia complementaria

A continuación, se enumeran algunas medidas para protegerse:

- Obtenga un diagnóstico preciso de su médico. Es importante saber exactamente qué tipo de artritis padece antes de comenzar cualquier tratamiento.
- Consulte a su médico acerca del tratamiento. Averigüe si es probable que el tratamiento interactúe con sus tratamientos actuales. No interrumpa ningún tratamiento actual sin antes consultar a su médico.
- Infórmese sobre el tratamiento. Recuerde que la información que le da la persona que promociona el producto o la terapia puede no ser confiable. Consulte a su médico, farmacéutico o Centro de Artritis más próximo.
- Asegúrese de que el tratamiento o la terapia estén a su alcance en cuanto al costo, en especial si necesita continuarlo.
- Verifique los títulos habilitantes de los profesionales en cuestión. A continuación se enumeran los sitios web de algunas asociaciones profesionales, donde podrá obtener más información o ayuda para buscar un profesional acreditado.

#### Señales de advertencia

Preste atención a las siguientes señales de advertencia cuando contemple encarar un nuevo tratamiento:

- Se ofrece una cura. Actualmente no existe cura para la mayoría de las formas de artritis, de modo que tenga cuidado con los productos o tratamientos que la prometen.
- La cura, el tratamiento o la terapia se describen como secretos. Los profesionales legítimos comparten sus conocimientos para que los colegas puedan evaluar sus resultados.
- Las pruebas de la eficacia del tratamiento se basan exclusivamente en testimonios (anécdotas personales). Ello

Para buscar el Centro de Artritis más cercano:

1800 011 041 [www.arthritisaustralia.com.au](http://www.arthritisaustralia.com.au)

puede ser un indicio de que el tratamiento no se puso a prueba científicamente.

- Le aconsejan abandonar sus tratamientos actuales o le desaconsejan seguir un tratamiento con su médico.
- El tratamiento es caro y no lo cubre ninguna cobertura médica.

## Recurra al equipo de atención médica

Quizás le preocupa que su médico u otros miembros

del equipo de atención médica desaprobaban las terapias complementarias. Sin embargo, es de suma importancia mantener informado al equipo médico, aunque no cuente con su aprobación. Su equipo de profesionales sanitarios, especialmente su médico y su farmacéutico, no pueden darle su mejor consejo profesional sin saber todos los tratamientos que usted sigue. Esto incluye complementos vitamínicos, hierbas medicinales y otras terapias.

SOLICITE AL CENTRO LOCAL DE ARTRITIS MÁS FOLLETOS INFORMATIVOS SOBRE LA ARTRITIS.

	Artrosis	Artritis reumatoide
<b>Evidencia contundente</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de pescado</li> </ul>
<b>Evidencia moderada*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acupuntura (artrosis de rodilla)</li> <li>• Jengibre</li> <li>• Mejillón verde (Perna canalicula)</li> <li>• Incienso indio (Boswellia serrata)</li> <li>• Phytodolor</li> <li>• Extracto de corteza de pino</li> <li>• Rosa mosqueta</li> <li>• S-adenosilmetionina (SAME)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ácido gama-linolénico (se encuentra en el aceite de prímula, aceite de semilla de borraja y aceite de semilla de grosella negra/casis)</li> </ul>
<b>Evidencia escasa#</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acupuntura (artrosis de cadera)</li> <li>• Insaponificables de aguacate (palta) y soja (ASU)</li> <li>• Parches chinos a base de las hierbas FNZG o SJG</li> <li>• Condroitina</li> <li>• Garra del diablo</li> <li>• Aceite de pescado</li> <li>• Sulfato de glucosamina</li> <li>• Aceite de krill</li> <li>• SJG</li> <li>• SKI 306X</li> <li>• Cúrcuma</li> <li>• Vitaminas A, C, E</li> <li>• Vitaminas del grupo B</li> <li>• Extracto de corteza de sauce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acupuntura</li> <li>• Aceite de krill</li> <li>• Phytodolor</li> </ul>

\* Resultados promisorios de múltiples estudios pero aún algunas dudas sobre la eficacia.

# Resultado positivo de un único estudio pero quedan dudas importantes sobre si funciona.

*(Nota: existen muchos otros tratamientos, pero no se ha comprobado que sean inocuos y/o eficaces. Tampoco hay pruebas confiables de que las terapias complementarias sean eficaces contra ningún otro tipo de artritis).*

## Todos los tratamientos, aun los 'naturales', pueden tener efectos secundarios. Mantenga siempre informado a su equipo de atención médica sobre los tratamientos que realiza.

© Copyright Arthritis Australia febrero de 2014. Revisado mayo 2015. **Fuente:** Puede obtener una lista completa de las fuentes bibliográficas utilizadas para elaborar este folleto en su Centro de Artritis más cercano. Las siguientes entidades contribuyeron a la elaboración de este folleto informativo: Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia y Royal Australian College of General Practitioners. Este proyecto está financiado por el Departamento de Salud del Gobierno australiano.

Su Centro de Artritis más próximo ofrece información, educación y apoyo para personas que padecen artritis.

**Teléfono de asistencia (Helpline) 1800 011 041 [www.arthritisaustralia.com.au](http://www.arthritisaustralia.com.au)**

Descargo de responsabilidad: Este folleto fue publicado por Arthritis Australia con fines meramente informativos y no debe utilizarse en reemplazo del asesoramiento médico.