

## ¿Qué es la medicina complementaria y alternativa?

**S**e utilizan muchos términos para describir enfoques a la atención de la salud que escapan al reino de la medicina convencional según se practica en los Estados Unidos. La presente hoja informativa explica la manera en que el Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM, por sus siglas en inglés), una dependencia de los Institutos Nacionales de la Salud, define algunos de los términos fundamentales utilizados en el campo de la medicina complementaria y alternativa. Al final de esta hoja informativa se incluyen definiciones de los términos que aparecen subrayados en el texto.

### ¿Qué es la medicina complementaria y alternativa?

La medicina complementaria y alternativa, según la define NCCAM, es un conjunto diverso de sistemas, prácticas y productos médicos y de atención de la salud que no se considera actualmente parte de la medicina convencional.<sup>1,2</sup> Si bien existen algunos datos científicos contundentes sobre las terapias de la medicina complementaria y alternativa, en general se trata de preguntas esenciales que aún deben responderse mediante estudios científicos bien diseñados—preguntas por ejemplo sobre la seguridad y eficacia de estos medicamentos en relación a las enfermedades y condiciones médicas para las cuales se utilizan.

La lista de lo que se considera medicina complementaria y alternativa cambia continuamente, ya que una vez se comprueba que una terapia determinada es eficaz e inocua, esta se incorpora al tratamiento convencional de la salud al igual que cuando surgen enfoques nuevos para la atención sanitaria.

---

<sup>1</sup> La medicina convencional es la medicina según la practican aquellas personas que tienen títulos de M.D. (doctor en medicina) o D.O. (doctor en osteopatía) y sus profesionales asociados de la salud, como fisioterapeutas, psicólogos y enfermeras tituladas. Otros términos para la medicina convencional incluyen alopática; medicina occidental, formal, ortodoxa y ordinaria y biomedicina. Algunos profesionales de medicina convencional son también profesionales de medicina complementaria y alternativa.

<sup>2</sup> Otros términos para medicina complementaria y alternativa incluyen medicina o atención de la salud no tradicional, no convencional, no probada aún e irregular.

## ¿Es la medicina complementaria diferente de la medicina alternativa?

Sí, son diferentes.

- La medicina **complementaria** se utiliza **conjuntamente con** la medicina convencional. Un ejemplo de terapia complementaria es el uso de aromaterapia para ayudar a mitigar la falta de comodidad del paciente después de la cirugía.
- La medicina **alternativa** se utiliza **en lugar de** la medicina convencional. Un ejemplo de una terapia alternativa es el empleo de una dieta especial para el tratamiento del cáncer en lugar de la cirugía, la radiación o la quimioterapia recomendados por un médico convencional.

## ¿Qué es la medicina integrativa?

La medicina integrativa, según la definición de NCCAM, combina terapias médicas formales y terapias de la medicina complementaria y alternativa para las cuales existen datos científicos de alta calidad sobre su seguridad y eficacia.

## ¿Cuáles son los principales tipos de medicina complementaria y alternativa?

NCCAM clasifica las terapias de la medicina complementaria y alternativa en cinco categorías o dominios:

### 1. Sistemas médicos alternativos

Los sistemas médicos alternativos se construyen en torno a sistemas completos de teoría y práctica. A menudo, estos sistemas han evolucionado de manera separada y antes del enfoque médico convencional utilizado en los Estados Unidos. Ejemplos de sistemas médicos alternativos que se han desarrollado en culturas occidentales incluyen la homeopatía y la naturopatía. Ejemplos de sistemas que se han formulado en culturas no occidentales incluyen la medicina china tradicional y Ayurveda.

### 2. Enfoque sobre la mente y el cuerpo

La medicina de la mente y el cuerpo utiliza una variedad de técnicas diseñadas con el fin de afianzar la capacidad de la mente para afectar la función y los síntomas corporales. Algunas técnicas que se consideraron medicina complementaria y alternativa anteriormente se han formalizado (por ejemplo, grupos de apoyo a pacientes y terapia cognitiva y conductual). Otras técnicas para la mente y el cuerpo aún se consideran medicina complementaria y alternativa, incluida la meditación, la oración, la curación mental y las terapias que emplean soluciones creativas como el arte, la música o la danza.

### 3. Terapias biológicas

Las terapias biológicas en la medicina complementaria y alternativa emplean sustancias que se encuentran en la naturaleza, como hierbas, alimentos y vitaminas. Algunos ejemplos incluyen el uso de los suplementos dietéticos,<sup>3</sup> el uso de productos de herboristería y el uso de otras terapias denominadas “naturales” aunque aún no probadas desde el punto de vista científico (por ejemplo, el uso de cartílago de tiburón en el tratamiento del cáncer).

### 4. Métodos de manipulación y basados en el cuerpo

Los métodos de manipulación y basados en el cuerpo en la medicina complementaria y alternativa hacen énfasis en la manipulación o en el movimiento de una o más partes del cuerpo. Algunos ejemplos incluyen quiropática, osteopatía y masaje.

### 5. Terapias sobre la base de la energía

Las terapias sobre la base de la energía incluyen el empleo de campos de energía y comprenden dos tipos:

- **Terapias del biocampo** procuran afectar los campos de energía que supuestamente rodean y penetran el cuerpo humano. La existencia de tales campos no ha sido probada científicamente aún. Algunas formas de terapias sobre la base de la energía manipulan biocampos mediante la aplicación de presión o la manipulación del cuerpo mediante la colocación de las manos en o a través de estos campos. Los ejemplos incluyen qi gong, Reiki, y Toque Terapéutico.
- **Terapias bioelectromagnéticas** implican el uso no convencional de campos electromagnéticos, tales como campos de impulsos, campos magnéticos o campos de corriente alterna o directa.

### ¿Cuál es la función del NCCAM en el campo de la medicina complementaria y alternativa?

NCCAM es el principal organismo del gobierno federal para la investigación científica sobre medicina complementaria y alternativa. La misión del NCCAM es explorar prácticas para la curación complementaria y alternativa en el contexto de la ciencia rigurosa, capacitar a investigadores en medicina complementaria y alternativa e informar al público en general y los profesionales sanitarios sobre los resultados de estudios de investigación en medicina complementaria y alternativa.

---

<sup>3</sup> Algunos usos de los suplementos dietéticos se han incorporado a la medicina convencional. Por ejemplo, los científicos han descubierto que el ácido fólico evita ciertos defectos congénitos y un régimen de vitaminas y zinc puede retardar el avance de una enfermedad ocular denominada degeneración macular relacionada con la edad.

## Para obtener más información

Para obtener más información sobre la medicina complementaria y alternativa o NCCAM

### Centro de Información del NCCAM

Llamada gratis desde 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](mailto:info@nccam.nih.gov)

Sitio Web del NCCAM: [nccam.nih.gov](http://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 incluyen hojas informativas, otras publicaciones y búsquedas en las bases de datos federales sobre bibliografía médica y científica. El Centro de Información del NCCAM no da consejos médicos, recomendaciones de tratamiento, ni servicios de envío a consulta o localización de profesionales.

### Para obtener más información sobre suplementos dietéticos

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

Institutos Nacionales de la Salud

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

La ODS apoya la investigación y difunde los resultados relacionados con los suplementos dietéticos. Elabora la base de datos **Información Bibliográfica Internacional sobre Suplementos Dietéticos (IBIDS)**, por sus siglas en inglés) en Internet, que contiene citas y extractos (resúmenes breves) de publicaciones científicas sobre suplementos dietéticos que son sometidas a revisión científica externa; vaya a “[dietary-supplements.info.nih.gov](http://dietary-supplements.info.nih.gov)” y seleccione “Health Information” (en inglés).

#### Centro de Seguridad de los Alimentos y Nutrición Aplicada (CFSAN, por sus siglas en inglés)

Administración de Alimentos y Medicamentos

Sitio Web: [www.cfsan.fda.gov](http://www.cfsan.fda.gov)

Llamada gratis desde los Estados Unidos: 1-888-723-3366

CFSAN supervisa la inocuidad y el etiquetado de los suplementos, alimentos y cosméticos. Las publicaciones de CFSAN incluyen “Tips for the Savvy Supplement User: Making Informed Decisions and Evaluating Information” (en inglés).

## Definiciones

**Aromaterapia** comprende la utilización de aceites esenciales (extractos o esencias) de flores, hierbas y árboles para promover la salud y el bienestar.

**Ayurveda** es un sistema médico alternativo de la medicina complementaria y alternativa que se ha practicado principalmente en el subcontinente de la India durante 5.000 años. Ayurveda incluye dieta y medicamentos de herboristería y hace hincapié en el uso del cuerpo, la mente y el espíritu en la prevención y el tratamiento de enfermedades.

**Campos electromagnéticos** (también denominados campos eléctricos y magnéticos) son líneas invisibles de fuerza que rodean todos los dispositivos eléctricos. La Tierra también produce campos electromagnéticos, los cuales se generan cuando hay actividad de tormenta eléctrica. Se considera que los campos magnéticos son producidos por corrientes eléctricas que fluyen en el centro de la Tierra.

**Homeopatía** es un sistema médico alternativo de la medicina complementaria y alternativa. En la medicina homeopática, existe una creencia en la “ley de la similitud”: lo que significa es que cantidades pequeñas, altamente diluidas de sustancias medicinales se administran para curar síntomas, cuando las mismas sustancias administradas a dosis más altas o más concentradas producirán en realidad esos síntomas.

**Masaje** es una manipulación del tejido muscular y conjuntivo para ampliar la función de esos tejidos y promover la relajación y el bienestar.

**Naturopatía** es un sistema médico alternativo de la medicina complementaria y alternativa en el cual, quienes lo practican trabajan con fuerzas de curación naturales en el cuerpo, con la meta de ayudar al cuerpo a curar la enfermedad y lograr mejor salud. Las prácticas pueden incluir modificaciones a la dieta, masajes, ejercicios, acupuntura, cirugía menor y muchas otras intervenciones.

**Osteopatía** es una forma de medicina convencional que, parcialmente, hace hincapié en enfermedades que se presentan en el aparato locomotor. La convicción fundamental es que todos los sistemas del cuerpo trabajan conjuntamente, y los trastornos en un sistema pueden afectar el funcionamiento en otras partes del cuerpo. Algunos osteópatas practican la manipulación osteopática, un sistema para todo el cuerpo de técnicas prácticas para aliviar el dolor, restaurar funciones y promover la salud y el bienestar.

**Qi gong** es un componente de la medicina china tradicional que combina el movimiento, la meditación y la regulación de la respiración para ampliar el flujo de qi (un término antiguo utilizado para lo que se cree es energía vital) en el cuerpo, mejorar la circulación sanguínea y afianzar la función inmune.

**Quiropráctica** es un sistema médico alternativo de la medicina complementaria y alternativa. Se centra en la relación entre la estructura (principalmente de la columna vertebral) y la función corporal y la manera en que dicha relación afecta la preservación y la restauración de la salud. Los quiroprácticos utilizan terapia de manipulación como una herramienta para el tratamiento integral.

**Reiki** es una palabra japonesa que representa Energía de la Vida Universal. Reiki se basa en la convicción que cuando la energía espiritual se canaliza por medio de un profesional de Reiki, el espíritu del paciente se cura, lo cual a su vez cura el cuerpo físico.

**Suplementos dietéticos**, como el término se define por el Congreso de los Estados Unidos en la Ley de Salud y Educación sobre Suplementos Dietéticos (DSHEA, por sus siglas en inglés) de 1994, son productos (sin incluir el tabaco) administrados oralmente que contienen un “ingrediente dietético” a fin de complementar la dieta. Los ingredientes dietéticos pueden incluir vitaminas, minerales, hierbas u otros elementos botánicos, aminoácidos y sustancias como enzimas, tejidos orgánicos y metabolitos. Los suplementos dietéticos vienen en diferentes formas, tales como extractos, concentrados, píldoras, comprimidos, cápsulas, líquidos y polvos. Comprenden requisitos especiales para el etiquetado. Según DSHEA, los suplementos dietéticos se consideran alimentos, no medicamentos.

**Toque terapéutico** se deriva de una técnica antigua denominada aplicación de las manos. Se basa en la premisa que la fuerza de curación del terapeuta repercute en la recuperación del paciente; se facilita la curación cuando las energías del cuerpo están en equilibrio; y, al pasar las manos sobre el paciente, los curanderos pueden identificar desequilibrios de energía.

*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 (DHHS)  
Estados Unidos