



Medicina Alternativa y Complementaria: Amiga o Enemiga

Se le considera medicina alternativa y complementaria (CAM por sus siglas en inglés) a un grupo de diversas intervenciones que no pertenecen a la medicina convencional. Cuando se usan en conjunto con la medicina convencional se les llama complementarias; si se usan en lugar de la medicina convencional, alternativas.

Muchas personas usan estos tratamientos porque creen que todo lo que es "natural" o se vende sin receta no hace daño; o que la medicina recetada por su médico no está trabajando. Sin embargo, contrario a los tratamientos médicos convencionales que están regulados cuidadosamente por la Administración de Alimentos y Drogas de los EE.UU. (FDA por sus siglas en inglés), la mayoría de las formas de CAM no son reguladas, o poseen poco o ningún estudio científico que les dé validez. Por lo tanto, no se puede estar completamente seguro de sus beneficios y riesgos.

Use siempre su sentido común. **Desconfíe** de lo siguiente:

- Testimonios de clientes satisfechos (identificados sólo con iniciales o por el primer nombre) que afirman se mejoraron dramáticamente o hasta se curaron de la EM. Mientras más increíble es lo que dicen, más se debe desconfiar.
- Garantías que el tratamiento no tienen riesgos secundarios. Todo examen, tratamiento, o medicación tiene sus riesgos.
- Declaraciones que esto es mejor porque es "natural". Lo natural no siempre es seguro: el arsénico, el mercurio y algunos hongos son productos naturales pero muy tóxicos.
- Afirman que el tratamiento es tan bueno que su fórmula debe permanecer secreta.
- Declaraciones que los resultados son tan prometedores que no hay necesidad de pruebas clínicas.

Evite las siguientes terapias complementarias:

- ⇒ **La picada de abeja** — A pesar de los reclamos, un estudio aleatorio de 24 semanas demostró que no hay reducción en la actividad de la enfermedad, la discapacidad, la fatiga o mejora en la calidad de vida.
- ⇒ **Remover la amalgama de las cavidades dentales** — Los ensayos clínicos no han demostrado que los rellenos dentales con mercurio causen la esclerosis múltiple o que ésta empeore.
- ⇒ **Productos** que dicen **que refuerzan la inmunidad** — En la EM, el sistema inmune ya trabaja en exceso.

Si Ud. decide usar una de las terapias CAM hágalo conociendo bien el tratamiento: su costo (recuerde que los seguros de salud generalmente no los cubren), riesgos y mecanismos de acción; además si requiere que haga algo más durante la terapia.

- ✓ Siempre **mantenga informado** a su médico de todo lo que esté haciendo o tomando.
- ✓ **Nunca deje de usar** la medicación prescrita, aún si decide utilizar las terapias alternativas y complementarias.
- ✓ **Documente sus experiencias**, buenas y malas, con el tratamiento.