



## Mitos de las Terapias Alternativas y Complementarias

Mito	Realidad
Todas las terapias alternativas y complementarias no son tóxicas ya que son naturales.	<b>Falso</b> Los preparados pueden no ser puros. La FDA no regula los suplementos tan estrictamente como lo hace con la medicación. Recuerde que el arsénico y la hiedra venenosa son naturales y tóxicos. (Vea "La hierbas medicinales y mi EM.")
Las terapias alternativas y complementarias no son invasivas y no duelen.	<b>Falso</b> Algunas terapias son invasivas, dolorosas y tiene efectos secundarios muy serios. Por ejemplo los laxativos a base de hierbas, las irrigaciones colonicas, y algunos tipos de masajes.
Las terapias alternativas y complementarias no tienen riesgo alguno por ser natural.	<b>Falso</b> Todo tratamiento, sea convencional o alternativo, tiene su riesgo. Se debe considerar si su beneficio supera sus riesgos. Busque si hay estudios clínicos que comprueben su eficacia y seguridad.
El tratamiento funciona cuando la persona mejora mientras está usándolo.	<b>Falso</b> No siempre la mejoría es debido al tratamiento. Recuerde que la EM es impredecible y pudo haberse estabilizado por si sola; o pudo haber sido un <a href="#">efecto placebo</a> .
Si hay tanta gente que dice que se curó, eso quiere decir que la terapia alternativa o complementaria funcionó.	<b>Falso</b> Recuerde, no todo lo que brilla es oro. Desconfíe de las terapias que no pueden confirmar su eficacia con estudios clínicos.
No debo decirle a mi médico que estoy usando una terapia alternativa o complementaria porque a los médicos que practican la medicina tradicional o convencional no les gusta que los pacientes las usen.	<b>Falso</b> Siempre debe decirle a su médico todo lo que está usando ya que puede tener reacción a otros medicamentos. Muchos médicos refieren a sus pacientes a terapias complementarias (o sea que complementan pero no sustituyen el tratamiento) como yoga.

\*Adaptado del folleto en inglés "Clear thinking about alternative therapies", Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple.

Tome Control de su Esclerosis Múltiple fue posible gracias a una generosa subvención de la Fundación Medtronic.