

No. 8-S de una serie que ofrece la información más reciente para pacientes, cuidadores y profesionales médicos

Puntos clave

- Muchos pacientes con cáncer usan la medicina integrativa (IM, por sus siglas en inglés) para ayudar a aliviar sus síntomas de cáncer y disminuir los efectos secundarios del tratamiento del mismo.
- La medicina integrativa es una forma de terapia médica que combina los tratamientos y prácticas de la medicina complementaria (yoga y masaje) con tratamientos médicos convencionales (cirugía, quimioterapia, radioterapia e inmunoterapia).
- Las terapias complementarias son tratamientos sin medicamentos, a menudo provenientes de otros sistemas médicos tradicionales, que han mostrado tener beneficios en los pacientes y se emplean para complementar el tratamiento principal contra el cáncer. Entre los ejemplos de terapias complementarias se incluyen la acupuntura, la meditación, el masaje terapéutico y el yoga.
- No se ha comprobado que ningún tratamiento complementario para la salud pueda curar el cáncer, pero los tratamientos complementarios pueden ayudar a los pacientes con cáncer a manejar sus síntomas, o los efectos secundarios del tratamiento, y aumentar su bienestar. Estos tratamientos pueden ayudar a los pacientes que padecen de ansiedad, fatiga, náuseas, dolor o estrés.
- Las terapias complementarias, especialmente los productos naturales para la salud, tales como las hierbas y los suplementos, pueden tener sus propios efectos secundarios. Además, pueden interferir con los tratamientos estándar para el cáncer. Es importante que hable sobre las terapias complementarias con los profesionales médicos encargados de su atención. Esto permitirá a sus médicos desarrollar un plan integral de tratamiento que incorpore terapias complementarias que son seguras y eficaces.
- Nunca se deben usar productos ni prácticas que no han sido comprobados para reemplazar o retrasar un tratamiento médico estándar para el cáncer.

Introducción

Los pacientes con cáncer pueden padecer de problemas físicos y emocionales debido a la enfermedad o su tratamiento. La medicina integrativa (IM, por sus siglas en inglés) ofrece opciones que pueden utilizar para reducir el estrés, prevenir o reducir al mínimo los efectos secundarios y síntomas, así como apoyar su salud y curación. La misma combina tratamientos de la medicina estándar (por ejemplo, cirugía, quimioterapia, medicamentos para el cáncer y radioterapia) con terapias complementarias seguras y eficaces. Un tratamiento estándar es aquel que se basa en la investigación científica y que los expertos en el campo de la medicina aceptan como un tratamiento adecuado para una enfermedad. Se han realizado menos investigaciones sobre la mayoría de las terapias complementarias.

Las terapias complementarias comprenden una variedad de enfoques, filosofías y terapias curativos que se adoptan para lograr una atención más holística del paciente al tratar la mente, el cuerpo y el espíritu. Son ejemplos de terapias complementarias:

- El masaje terapéutico
- La acupuntura
- La meditación
- El yoga
- La musicoterapia

Los profesionales médicos pueden ocuparse mejor de las necesidades físicas, emocionales y espirituales de sus pacientes cuando integran las terapias complementarias en los planes de tratamiento convencionales.

Los investigadores actualmente están explorando los posibles beneficios de la medicina integrativa. El Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (NCCIH, por sus siglas en inglés) y la Oficina de Medicina Complementaria y Alternativa para el Cáncer (OCCAM, por sus siglas en inglés) del Instituto Nacional del Cáncer apoyan las investigaciones en las que las terapias complementarias son sometidas a los mismos estándares científicos rigurosos que se emplean para evaluar los tratamientos médicos. Los investigadores

trabajan con el fin de determinar cuáles tratamientos complementarios son prometedores y asimismo eficaces y seguros.

Se ha determinado que algunas de las terapias complementarias sometidas a investigación son seguras y beneficiosas para los pacientes con cáncer. Por ejemplo, ciertas terapias complementarias ayudan a los pacientes a manejar los efectos secundarios relacionados con el tratamiento del cáncer, tales como las náuseas, la fatiga y el dolor. Sin embargo, en el caso de otras terapias complementarias, se dispone de poca o ninguna evidencia sobre la seguridad o eficacia. Por este motivo, es importante que los pacientes averigüen todo lo que puedan sobre cualquiera de las terapias que estén tomando en consideración. Además, deben consultar con el profesional médico encargado de su atención antes de probar alguna.

Un número creciente de hospitales, centros oncológicos y profesionales médicos ofrecen terapias complementarias como parte del plan de tratamiento del paciente. Varios de los centros oncológicos más importantes han implementado servicios de medicina integrativa para que los pacientes y sus familias puedan acceder fácilmente a terapias complementarias, tales como la musicoterapia, el masaje terapéutico, la acupuntura, la meditación y el yoga. En dichos centros los pacientes con cáncer pueden recibir tanto sus terapias complementarias como su tratamiento contra el cáncer en el mismo lugar.

Los beneficios y riesgos de las terapias complementarias

Un número creciente de personas utilizan las terapias complementarias a fin de manejar los síntomas, reducir los efectos secundarios y recuperar y promover un sentido de control y bienestar. Alrededor de dos de cada tres pacientes con cáncer han probado al menos una terapia complementaria como parte de su atención médica para el cáncer.

Existe evidencia científica de que ciertas terapias complementarias alivian los síntomas relacionados con el cáncer y los efectos secundarios del tratamiento, tales como las náuseas y la fatiga. Por ejemplo, se ha evaluado la acupuntura en varios estudios, y ahora es reconocida como un método seguro para el manejo de las náuseas y los vómitos asociados a la quimioterapia. Muchas terapias complementarias son ligeras, relajantes y mínimamente invasivas, y ofrecen a los pacientes formas de desarrollar un sentido de aprecio por sí mismos y una conciencia de su propia fortaleza interior. Algunas

técnicas son “pasivas” y exigen una participación limitada (por ejemplo, el masaje y la aromaterapia), mientras que otras son “activas” (por ejemplo, el yoga y el taichí).

Aun así, se han realizado relativamente pocos estudios sobre la seguridad y eficacia de muchas de las terapias complementarias. Hasta el momento, no existe evidencia clínica concluyente de que cualquiera de las terapias complementarias pueda retrasar la progresión del cáncer. Los productos o prácticas que no han sido comprobados no deberían usarse para reemplazar o posponer un tratamiento médico estándar. Demorar el tratamiento convencional del cáncer puede ser peligroso y reducir las posibilidades de una remisión o cura. Los tratamientos presentados como alternativas a las terapias estándar para el cáncer sólo deberían considerarse como opciones dentro del contexto de ensayos clínicos (vea la sección titulada *Ensayos clínicos para el cáncer de la sangre* en la página 7).

A pesar de que algunos pacientes creen que las terapias complementarias son naturales y seguras, las investigaciones médicas indican que no todas ellas son inocuas. Los pacientes con cáncer deberían consultar con los profesionales médicos encargados de su atención antes de probar cualquier terapia complementaria, sin importar su fin, ya sea que esté o no relacionado con el cáncer.

Terapias complementarias para aliviar los efectos secundarios

Los equipos de especialistas en medicina integrativa evalúan las necesidades físicas, emocionales y espirituales de cada paciente, y luego recomiendan e incorporan terapias y cambios de estilo de vida específicos como parte de un plan de tratamiento integral. Cuando los miembros del equipo asesoran a los pacientes sobre las diferentes terapias complementarias, toman en consideración la evidencia científica, identifican los riesgos y beneficios asociados a las mismas y tienen en cuenta sus preferencias particulares.

Las terapias complementarias no surten efecto en todas las personas. A pesar de que algunos pacientes hallan alivio en las terapias complementarias, otros creen que son ineficaces o incluso han informado problemas con algunas. Los beneficios pueden variar de persona a persona. La siguiente es una lista parcial de las terapias complementarias:

Acupuntura. La acupuntura se ha usado en China por miles de años como parte de la medicina china tradicional. Los acupunturistas introducen agujas muy finas a través de la piel en lugares estratégicos,

conocidos como puntos de acupuntura. A veces, junto con las agujas, se aplica calor y/o presión al cuerpo. Hay una cantidad considerable de evidencia que muestra que, en los pacientes con cáncer, la acupuntura puede aliviar las náuseas y los vómitos relacionados con el tratamiento. Otras evidencias emergentes muestran que la acupuntura podría aliviar los síntomas del cáncer, tales como el dolor, los sofocos, la ansiedad, los problemas para dormir, la sequedad en la boca, los problemas digestivos y la neuropatía (dolor en los nervios). Esta terapia puede considerarse como opción si los síntomas son graves y las terapias convencionales resultan ineficaces. Es importante que los acupunturistas sigan procedimientos estrictos en cuanto al uso de agujas limpias; deben usar un nuevo equipo de agujas desechables para cada paciente. Pida al profesional médico encargado de su atención que lo remita a un acupunturista con experiencia en el tratamiento de pacientes con cáncer.

Aromaterapia. La aromaterapia consiste en el uso de los aceites esenciales de las plantas, los cuales pueden diluirse y luego usarse para masajear el cuerpo. Ciertos indicios sugieren que el masaje con aromaterapia puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la fatiga en los pacientes con cáncer. Los aceites esenciales también se pueden mezclar con agua en un difusor, a fin de que se inhalen con el aire. Es posible que la aromaterapia surta efecto enviando mensajes químicos al área del cerebro que afecta el estado de ánimo y las emociones.

Tenga en cuenta que la sensibilidad a ciertos olores puede ser un efecto secundario del tratamiento del cáncer. La aromaterapia podría provocar hasta náuseas o vómitos en algunos pacientes. Además, los cambios de la piel (por ejemplo, el sarpullido) pueden ser un efecto secundario del tratamiento del cáncer, y las lociones o aceites para masajes, especialmente aquellos con fragancias fuertes, pueden irritar la piel sensible.

Arteterapia. La arteterapia consiste en la creación de arte con el fin de mejorar la salud y el bienestar de las personas. Puede incluir actividades como dibujar, pintar, moldear arcilla o participar en otras formas de arte. No es necesario que el participante sea un hábil artista para beneficiarse de la arteterapia. La clave de la misma no está en el producto acabado, sino en el proceso de crear y explorar sentimientos y emociones. La arteterapia guiada por un profesional de la salud mental puede reducir la ansiedad en los pacientes con cáncer.

Ejercicio. Cada vez hay más evidencia que sugiere que el ejercicio físico (caminar, nadar, entrenamiento de fuerza) alivia la fatiga y aumenta los niveles de energía del paciente con cáncer. Los pacientes

que hacen ejercicio se sienten menos cansados y deprimidos, y duermen mejor que los pacientes que no lo hacen. El ejercicio da resultado manteniendo o aumentando la resistencia y fuerza de la persona. Los pacientes deberían consultar con el equipo de profesionales médicos antes de empezar un programa de ejercicios. Algunos pacientes podrían ser remitidos a un fisioterapeuta que les hará una evaluación física y proporcionará un plan de ejercicios. El plan de ejercicios debe ser individualizado en función de la edad del paciente, el tipo de cáncer que tiene y su grado de movilidad y estado físico.

Hipnosis. La hipnosis es un estado parecido a un trance (como el ensueño) en el cual el cuerpo se relaja, pero la mente se encuentra activa. Un terapeuta con capacitación especial puede dirigir al paciente para que se concentre en pensamientos, sentimientos, imágenes, sensaciones o comportamientos específicos. Mientras que la persona está bajo los efectos de la hipnosis, puede que se sienta calmada, relajada y más abierta a sugerencias positivas que tienen como fin reducir los síntomas físicos, tales como el dolor, la ansiedad, las náuseas y los vómitos.

Marihuana medicinal. La marihuana se ha empleado en remedios herbales por siglos. Los componentes biológicamente activos de la marihuana se denominan “cannabinoides”. Los dos componentes más estudiados son las sustancias químicas delta-9-tetrahidrocannabinol y cannabidiol (THC y CBD). Según las leyes federales, no se puede recetar, poseer ni vender marihuana legalmente. No obstante, según las leyes de la mayoría de los estados, es legal usar marihuana para el tratamiento de algunas afecciones médicas. Para conseguir marihuana medicinal necesitará la recomendación o certificación de un profesional médico con licencia del estado que confirme que usted padece de una afección que reúne las condiciones. Cada estado tiene su propia lista de afecciones calificadas. Tal vez tenga que inscribirse en el programa de marihuana medicinal de su estado, lo cual podría incluir el requisito de obtener una tarjeta de identificación del consumidor de la misma. Una vez inscrito, podrá comprar marihuana medicinal en cualquier dispensario aprobado. (Algunas leyes estatales también permiten el uso legal de la marihuana con fines recreativos por parte de los adultos de 21 años de edad en adelante, pero el uso recreativo por parte de los niños y adolescentes no se permite en ningún estado).

En el ámbito de la atención médica para el cáncer, la marihuana medicinal se emplea a veces para manejar ciertos efectos secundarios, tales como náuseas, pérdida del apetito, dolor o ansiedad, si es que otros

medicamentos o tratamientos no tienen éxito. Es necesario que se realicen más estudios para entender mejor los beneficios y riesgos de la marihuana y sus cannabinoides.

No use marihuana ni productos que contengan cannabinoides sin consultar primero con el equipo de profesionales médicos. La marihuana y los productos relacionados con ella (por ejemplo, los aceites de CBD) podrían interferir con otros medicamentos. No obtenga ningún tipo de marihuana en ningún lugar que no sea un dispensario autorizado. Los productos de la marihuana que no se obtienen en dispensarios autorizados conllevan riesgos adicionales porque pueden contener ingredientes desconocidos, entre ellos, agentes infecciosos o drogas más potentes (a veces ilegales). Hable honestamente con los miembros del equipo de profesionales médicos si usa marihuana o los productos relacionados con ella.

Meditación. La meditación es una práctica mente-cuerpo de autocuidado que ofrece capacitación en cuanto al estado de conciencia y la atención focalizada con el fin de lograr una mejor perspectiva de las cosas. Su práctica ayuda a inducir la calma y relajación física, mejora el equilibrio psicológico y aumenta la salud y el bienestar general. La forma de meditación más ampliamente estudiada en los pacientes con cáncer es un enfoque de varios componentes denominado programa de reducción del estrés basado en la atención plena (MBSR, por sus siglas en inglés), que comprende la meditación, el yoga y las dinámicas de grupo. Esta técnica puede aliviar la ansiedad, el estrés, la fatiga y los trastornos del sueño en los pacientes con cáncer.

Musicoterapia. En dicha terapia se utiliza la música a fin de mejorar la salud y el bienestar de la persona. Puede incluir escuchar música relajante, cantar, tocar o aprender a tocar un instrumento musical, componer música y/o moverse al ritmo de la música. En los últimos años se ha vuelto más común el uso de la musicoterapia por parte de los pacientes con cáncer. Dicha terapia puede reducir el estrés, el dolor, la ansiedad y las náuseas.

Taichí. El taichí es un sistema formado por secuencias de movimientos controlados muy lentos que se originó en China. En él se combinan el movimiento físico, los ejercicios de respiración y la meditación para mejorar la salud y la calidad de vida. El taichí resulta eficaz en algunos pacientes en cuanto a aliviar el dolor, reducir la fatiga y el estrés, y mejorar la calidad del sueño. Puede que su práctica también aumente la capacidad aeróbica, la fuerza muscular, el equilibrio y la flexibilidad de los pacientes.

Técnicas de relajación. Las técnicas de relajación promueven la salud al relajar el cuerpo y acallar la mente. Estas terapias se usan para aliviar el estrés y la tensión muscular, disminuir la presión arterial y reducir el dolor. Entre las técnicas de relajación se incluyen la visualización guiada (concentrar la mente en pensamientos positivos), la bioautorregulación (aprender a controlar funciones corporales específicas, tales como la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la tensión muscular con la ayuda de una máquina especial), la autohipnosis y los ejercicios de respiración profunda. En el caso de los pacientes con cáncer, la capacitación periódica en técnicas de relajación ha logrado disminuir los niveles de estrés, reforzar el funcionamiento del sistema inmunitario, disminuir el dolor y los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer y mejorar el estado de ánimo.

Terapia de masaje. Las investigaciones sugieren que la terapia de masaje puede ayudar a aliviar síntomas como el dolor y la ansiedad en los pacientes con cáncer. Esta consiste en la aplicación de presión en los músculos y el tejido conjuntivo por parte de un proveedor profesional. En la mayoría de los estados, las personas que se dedican a esta profesión pueden obtener una licencia para ejercerla, lo cual debería asegurar que ofrezcan un servicio de calidad y exige que reciban formación continua. El masaje puede ayudar a reducir la tensión y el dolor, mejorar la circulación y promover la relajación. Los pacientes deberían consultar con un profesional médico antes de empezar la terapia de masaje para averiguar si es necesario que se tome alguna precaución especial en su caso. Por ejemplo, el masajista no debe usar presión profunda ni intensa, especialmente cerca de ganglios linfáticos agrandados o en áreas de la piel que sean sensibles después de la radioterapia. Pida al profesional médico encargado de su atención que lo remita a un masajista profesional con experiencia en el tratamiento de pacientes con cáncer.

Yoga. El yoga es una antigua práctica, proveniente de la India, en la que se utiliza tanto la mente como el cuerpo. Los distintos tipos de yoga suelen combinar las posturas físicas con el control de la respiración y la meditación o relajación. El yoga puede ayudar a aliviar la ansiedad, la depresión y el estrés en los pacientes con cáncer. Sin embargo, cabe aclarar que solo se ha completado un pequeño número de estudios sobre el uso del yoga en pacientes con cáncer. Por lo tanto, es necesario realizar más investigaciones. Debido a que el yoga consiste en realizar actividad física, es importante que los pacientes averigüen con los profesionales médicos encargados de su atención si esta es una opción segura en su caso, ya que los principiantes podrían excederse con facilidad.

Si usted padece de:	Considere la posibilidad de probar (listado en orden alfabético):
Ansiedad, depresión, estrés	Acupuntura, aromaterapia, arteterapia, ejercicio, hipnosis, meditación, musicoterapia, terapia de masaje, yoga
Náuseas o vómitos inducidos por la quimioterapia	Acupuntura, aromaterapia, hipnosis
Fatiga	Aromaterapia, ejercicio, meditación, taichí, yoga
Dolor	Acupuntura, hipnosis, musicoterapia, técnicas de relajación, terapia de masaje
Problemas para dormir	Acupuntura, meditación, técnicas de relajación, yoga

Suplementos alimenticios, vitaminas, hierbas medicinales y productos naturales

Si bien se exige la aprobación de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos para que puedan recetarse medicamentos para una afección o enfermedad determinada, las terapias con vitaminas o suplementos a base de hierbas no se consideran medicamentos, sino “alimentos”. A diferencia de los medicamentos, no tienen que ser evaluadas por la FDA antes de estar a disposición de los consumidores, por lo que a menudo se desconocen su eficacia y seguridad.

Los pacientes no deberían usar ningún tipo de suplemento alimenticio, vitamina ni hierba medicinal durante el tratamiento del cáncer, a menos que un médico lo apruebe. Muchos oncólogos recomiendan a sus pacientes que eviten estos productos durante la quimioterapia y la radioterapia.

Los siguientes son ejemplos de la manera en que las vitaminas y los suplementos a base de hierbas pueden afectar de forma adversa a los pacientes:

- Pocos productos a base de hierbas han sido evaluados para determinar su calidad o sus efectos secundarios. La calidad de los productos varía mucho debido a que tienen diferentes concentraciones de ingredientes activos. Además, algunos suplementos a base de hierbas pueden estar contaminados con microorganismos, pesticidas o metales pesados que

pueden causar daño a los pacientes, especialmente a aquellos que están gravemente enfermos. También existe la inquietud de que ciertos suplementos a base de hierbas podrían causar reacciones alérgicas, problemas gastrointestinales, daño hepático o daño en los nervios.

- Algunos suplementos a base de hierbas pueden aumentar o disminuir los efectos de otros medicamentos, o podrían interferir con el metabolismo de medicamentos recetados, por lo que resultan menos eficaces. Por ejemplo, la hierba de San Juan, que se emplea a veces para el tratamiento de la depresión, puede disminuir la eficacia de algunos tratamientos contra el cáncer, como el mesilato de imatinib (Gleevec®). En cambio, algunas hierbas pueden aumentar la eficacia de un medicamento, lo cual ocasiona más efectos secundarios. Algunas hierbas pueden afectar el funcionamiento de los anticoagulantes, como la warfarina, y hacer que la sangre sea demasiado líquida o demasiado espesa, lo cual aumenta el riesgo que corre el paciente de presentar sangrados o coágulos sanguíneos.
- De manera similar, el consumo de dosis altas de vitaminas también puede provocar efectos secundarios indeseados. Las vitaminas pueden causar efectos adversos y tienden a interactuar con otros medicamentos y suplementos alimenticios. Por ejemplo, se ha demostrado en algunos estudios que las dosis altas de vitamina C pueden reducir la eficacia de los medicamentos quimioterapéuticos en pacientes que tienen leucemia, linfoma o mieloma múltiple. Algunos tratamientos quimioterapéuticos utilizan radicales libres para destruir las células cancerosas. Es posible que la vitamina C los neutralice y reduzca la eficacia de varios medicamentos quimioterapéuticos, tales como la doxorubicina, el metotrexato y el cisplatino.

La FDA y la Comisión Federal de Comercio (FTC, por sus siglas en inglés) han avisado al público de la necesidad de estar atentos ante los tratamientos fraudulentos contra el cáncer. El Internet está lleno de “curas milagrosas”, “grandes avances científicos” e “ingredientes secretos” para tratar o prevenir el cáncer. Algunos de estos tratamientos fraudulentos tal vez sean peligrosos y pueden causar daño físico. Otros tratamientos ineficaces pueden causar daño indirecto al retrasar o interferir con los tratamientos comprobados y eficaces. Todo paciente que esté considerando la posibilidad de usar un producto contra el cáncer que haya visto en un anuncio publicitario o por Internet, o incluso alguno respaldado por familiares y amigos bien intencionados, debería hablar primero con el profesional médico encargado de su atención.

Terapias complementarias y cáncer infantil

La medicina integrativa y las terapias complementarias también pueden emplearse en la atención médica para casos de cáncer pediátrico (infantil). Las siguientes son algunas maneras en que las terapias complementarias podrían ayudar a los niños que tienen un diagnóstico de cáncer, según los hallazgos de estudios.

- La terapia de masaje puede ayudar a disminuir el dolor y la ansiedad.
- La arteterapia y la musicoterapia pueden mejorar la salud mental y la capacidad de comunicación, así como ayudar a aliviar el dolor y la fatiga.
- La acupuntura puede servir para manejar las náuseas y el dolor.

No todas las terapias complementarias son inocuas en los niños que se someten al tratamiento del cáncer. Incluso aquellas terapias cuya seguridad y eficacia han sido evaluadas en adultos tal vez no hayan sido evaluadas en niños. No suele recomendarse que los niños usen suplementos alimenticios, vitaminas, hierbas medicinales ni productos naturales durante el tratamiento del cáncer debido al riesgo de que dichos productos interfieran con el tratamiento indicado por el médico. Hable con el equipo de profesionales médicos antes de darle a su hijo cualquier suplemento o producto natural.

Incluya a su hijo en las conversaciones con el equipo de profesionales médicos acerca de las terapias complementarias, si es que tiene suficiente edad para participar. Tal vez haya alguna terapia complementaria en particular que despierte más interés en su hijo. Por ejemplo: ¿a su hijo le interesa más la musicoterapia o la arteterapia? o ¿preferiría probar el yoga o un masaje?

Hable con el equipo de profesionales médicos encargados de la atención de su hijo para saber cuáles terapias complementarias (tanto actividades como suplementos) podrían mejorar el bienestar de su hijo. Además, pídale que lo remitan a especialistas con licencia del estado y/o certificados que tengan experiencia con los niños.

¿Pagará mi seguro médico por las terapias complementarias?

Algunas compañías de seguros médicos han empezado a cubrir los costos de ciertas terapias complementarias, tales como la acupuntura. Averigüe con su proveedor de seguros médicos acerca de la cobertura de su plan de salud.

Comunicación con los profesionales médicos

Asegúrese de hablar francamente con los profesionales médicos encargados de su atención sobre cualquier terapia complementaria que esté usando actualmente o que esté pensando usar. Según algunos estudios, muchos pacientes no le cuentan al médico qué terapias complementarias emplean porque temen que él o ella desaprobe su uso. Sin embargo, es muy importante que hable honestamente con su médico sobre todas las terapias que emplea porque:

- No se han evaluado de forma exhaustiva muchas de las terapias complementarias. Por esta razón, no se sabe bien cuáles son posiblemente útiles o dañinas.
- Algunas terapias, especialmente los remedios a base de hierbas y los suplementos alimenticios, pueden interactuar con la radioterapia o la quimioterapia.
- Si ha estado leyendo información sobre terapias complementarias específicas, los profesionales médicos pueden ayudarlo a entender mejor los estudios científicos. Juntos pueden determinar qué terapias serán más eficaces y seguras en su caso.
- Gracias a nuevos programas de medicina integrativa, las terapias complementarias que a usted le interesa probar incluso podrían ofrecerse en el centro oncológico adonde ya acude. Recibir este tipo de terapias en su centro le garantizará que la administre un profesional con experiencia en el tratamiento de pacientes con cáncer.

Preguntas que puede hacerle al equipo de profesionales médicos

Use las siguientes preguntas como guía para hablar sobre las terapias complementarias con el equipo de profesionales médicos encargados de su atención:

- ¿Hay terapias complementarias que usted recomendaría?
- ¿Qué información está disponible con respecto a las investigaciones sobre la seguridad y eficacia de esta terapia?
- ¿Cuáles son los beneficios y riesgos de esta terapia?
- ¿Cómo sabré si la terapia da resultado o no?
- ¿Interferirá esta terapia con los tratamientos estándar para el cáncer?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de esta terapia? ¿Qué debería anticipar?

- ¿Ofrece usted esta terapia como parte de sus servicios? Si no, ¿puede remitirme a un profesional local que tiene licencia del estado para ofrecerla?
- ¿Hay terapias específicas que me desaconsejaría usar?
- ¿Sabe usted si esta terapia se ofrece como parte de un ensayo clínico? ¿Cómo puedo conseguir más información sobre los criterios de selección de este ensayo clínico y la inscripción al mismo?

Cómo encontrar un especialista en medicina integrativa o un profesional especializado en terapias complementarias

Si busca un profesional especialista en terapias complementarias, es importante que lleve a cabo una búsqueda cuidadosa y completa. Estas son algunas sugerencias para ayudarlo en la búsqueda:

- Es posible que su oncólogo o centro oncológico puedan remitirlo a un profesional especializado en terapias complementarias. Hay otras entidades que tal vez puedan facilitarle la remisión, por ejemplo, los hospitales o facultades médicas locales, alguna organización profesional, agencia reguladora estatal o junta estatal de expedición de licencias, o incluso su proveedor de seguros médicos.
- Pregunte a sus familiares y amigos si ellos pueden recomendarle un profesional para el tipo de terapia que busca.
- Averigüe tanto como pueda sobre todos los profesionales que usted considere como opciones. Por ejemplo, busque información sobre su educación, capacitación, licencia profesional y sus certificaciones.

Asegúrese de averiguar si el profesional que considere seleccionar cuenta con licencia o certificación profesional, y si ha atendido a pacientes con cáncer. Antes de programar una cita, averigüe cuántos años ha estado ejerciendo la profesión, dónde recibió su capacitación y el costo estimado de la terapia. La meta es encontrar profesionales dispuestos a trabajar en colaboración con su oncólogo y otros profesionales médicos, para que puedan elaborar juntos un plan de tratamiento que satisfaga sus necesidades.

Ensayos clínicos para pacientes con cáncer de la sangre

Cada medicamento o régimen de tratamiento nuevo pasa por una serie de estudios, denominados “ensayos clínicos”, antes de llegar a formar parte del tratamiento estándar de una enfermedad. Los ensayos clínicos de medicamentos y tratamientos nuevos para el cáncer son estudios de investigación médica cuidadosamente controlados que tienen como objetivo mejorar la atención médica y el tratamiento de los pacientes con cáncer. En los Estados Unidos, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) exige que todos los medicamentos y demás tratamientos nuevos sean probados en ensayos clínicos antes de ponerlos a disposición del público. En cualquier momento dado, hay miles de ensayos clínicos en curso sobre el cáncer porque los médicos e investigadores siempre están buscando tratamientos nuevos y mejores para los pacientes.

Muchos ensayos clínicos para el cáncer se realizan para buscar una cura. Esto implica concebir tratamientos más seguros y eficaces que destruyan las células cancerosas y eviten que reaparezcan. Otros ensayos clínicos se realizan para buscar nuevas formas de mejorar los tratamientos ya existentes y la calidad de vida de los pacientes. Hay ensayos clínicos para pacientes en todas las etapas del tratamiento, así como para aquellos cuya enfermedad está en remisión. Los investigadores diseñan los ensayos clínicos sobre el cáncer con el fin de estudiar nuevas formas de:

- Tratar un cáncer con
 - o Un medicamento nuevo
 - o Una terapia que ya está aprobada para tratar un tipo distinto de cáncer
 - o Una nueva combinación de medicamentos
 - o Una nueva manera de administrar un medicamento (por ejemplo, en forma de pastilla, por vía intravenosa, etc.)
- Manejar los síntomas del cáncer y aliviar los efectos secundarios del tratamiento
- Detectar y diagnosticar el cáncer
- Prevenir que el cáncer reaparezca
- Manejar los efectos secundarios a largo plazo

Los tratamientos convencionales del cáncer, tales como la quimioterapia, la inmunoterapia y la radioterapia, han sido sometidos a estudios rigurosos durante muchos años.

En muchos centros clínicos de todo el país, también hay ensayos clínicos en curso para estudiar varias terapias complementarias a fin de evaluar su seguridad, sus beneficios, su dosificación y su eficacia relativa.

La participación en un ensayo clínico que se realiza de forma cuidadosa tal vez constituya la mejor opción para recibir una terapia complementaria. La participación de pacientes en ensayos clínicos previos ha permitido el desarrollo de las terapias con las que contamos hoy en día. Los pacientes que estén interesados en participar en un ensayo clínico deberían hablar con el hematólogo-oncólogo para determinar si esta sería una opción adecuada en su caso.

Cuando hable con él o ella sobre la posibilidad de recibir terapias complementarias en un ensayo clínico, podría ser útil:

- Tener una lista de preguntas sobre los riesgos en comparación con los beneficios de cada ensayo clínico que sea una opción en su caso (visite www.LLS.org/preguntas para obtener guías con listas de preguntas sugeridas)
- Pedir a un familiar, amigo u otra persona que lo acompañe a su consulta con el médico, tanto para brindarle apoyo como para tomar notas

Los pacientes y sus cuidadores pueden consultar con **enfermeros orientadores especializados** que los ayudarán a hallar un ensayo clínico adecuado a sus necesidades y los asistirán personalmente durante todo el proceso del mismo. Nuestros enfermeros orientadores para ensayos clínicos son enfermeros titulados, con licencia del estado, que cuentan con experiencia en los distintos tipos de cáncer de la sangre y en los ensayos clínicos. El enfermero orientador con quien consulta:

- Hablará con usted para entender sus metas y lo ayudará a decidir si participar en un ensayo clínico es una opción adecuada para usted
- Lo ayudará a entender el proceso del ensayo clínico, incluyendo sus derechos y obligaciones como paciente
- Le pedirá que ofrezca detalles correspondientes a su diagnóstico (por ejemplo, sus tratamientos previos, las respuestas que presentó a los mismos y el perfil genético del cáncer), su estado de salud actual y sus antecedentes médicos, ya que estos factores podrían afectar su elegibilidad para participar en ciertos ensayos clínicos

- Lo ayudará a entender cómo ciertos factores podrían afectar sus opciones de ensayos clínicos (por ejemplo, su situación económica, la cobertura de su seguro médico, su red de apoyo y sus posibilidades y predisposición para viajar largas distancias)
- Lo guiará y ayudará en cuanto a sus esfuerzos por buscar e inscribirse en un ensayo clínico, que incluye facilitarle la comunicación con los centros de estudio
- Lo ayudará a hacer frente a los obstáculos que dificultan la inscripción y a superarlos
- Estará disponible para apoyarlo a lo largo de sus experiencias con el proceso del ensayo clínico

Llame a un Especialista en Información de LLS al (800) 955-4572 o visite www.LLS.org/ensayos para obtener más información sobre los ensayos clínicos y el Centro de Apoyo para Ensayos Clínicos de LLS.

Además, visite www.LLS.org/materiales para consultar la publicación titulada *Los ensayos clínicos para el cáncer de la sangre*.

Agradecimiento

La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma agradece la revisión de la versión en inglés de este material realizada por:

Gary Deng, MD, PhD

Director médico del servicio de medicina integrativa
Médico a cargo de la atención del paciente y miembro del personal clínico
Centro Oncológico Memorial Sloan Kettering
Profesor de medicina clínica
Facultad de medicina Weill Cornell
New York, NY

Estamos aquí para ayudar

LLS es la mayor organización voluntaria de salud del mundo dedicada a financiar investigaciones, educación y servicios en el ámbito del cáncer de la sangre. LLS tiene oficinas regionales por todo Estados Unidos y en Canadá. Para localizar la oficina más cercana, visite nuestro sitio web en www.LLS.org/ChapterFind (en inglés) o comuníquese con:

The Leukemia & Lymphoma Society
3 International Drive, Suite 200
Rye Brook, NY 10573
Teléfono: (800) 955-4572

LLS ofrece información y servicios en forma gratuita para los pacientes y familias afectados por los distintos tipos de cáncer de la sangre. Las secciones a continuación resumen varios recursos que están a su disposición. Use estos recursos para informarse, preparar y hacer preguntas, y para aprovechar al máximo la atención del equipo de profesionales médicos.

Consulte con un Especialista en Información. Los Especialistas en Información de LLS son trabajadores sociales, enfermeros y educadores en salud altamente capacitados y especializados en oncología. Ellos ofrecen información actualizada sobre las enfermedades de la sangre, las opciones de tratamiento y los servicios de apoyo. Se disponen de servicios lingüísticos (interpretación y traducción). Comuníquese con nuestros Especialistas en Información o visite nuestro sitio web para obtener más información.

- Llame al: (800) 955-4572 (Lun-Vie, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este)
- Correo electrónico y servicio de chat en vivo: www.LLS.org/especialistas

También puede encontrar más información en www.LLS.org/espanol.

Centro de Apoyo para Ensayos Clínicos (CTSC, por sus siglas en inglés). Hay investigaciones en curso para desarrollar nuevas opciones de tratamiento para los pacientes. LLS ofrece ayuda a los pacientes y cuidadores para que entiendan, identifiquen y accedan a los ensayos clínicos. Los pacientes y sus cuidadores pueden consultar con enfermeros orientadores que los ayudarán a hallar un ensayo clínico adecuado a sus necesidades y los asistirán personalmente durante todo el proceso del mismo. Visite www.LLS.org/ensayos para obtener más información.

Consultas individuales sobre la nutrición. Aproveche el servicio gratuito de consultas individuales brindado por un dietista registrado que cuenta con experiencia en nutrición oncológica. Los dietistas ofrecen asistencia a las personas que llaman con información sobre las estrategias de alimentación saludable, el manejo de los efectos secundarios y la nutrición para la supervivencia. También ofrecen otros recursos de nutrición. Visite www.LLS.org/nutricion para programar una consulta u obtener más información.

Materiales informativos gratuitos. LLS ofrece publicaciones gratuitas en inglés y en español con fines de educación y apoyo. Visite www.LLS.org/materiales para consultar estas publicaciones por Internet, o para pedir copias impresas que se envían por correo.

Aplicaciones móviles gratuitas.

- LLS Coloring for Kids™ permite a los niños (y adultos) expresar su creatividad y ofrece actividades para ayudarlos a aprender acerca del cáncer de la sangre y su tratamiento. Visite www.LLS.org/ColoringApp (en inglés) para descargarla gratuitamente.
- LLS Health Manager™ lo ayuda a llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos e hidratación, preguntas que quiere hacerle al médico y más. Visite www.LLS.org/HealthManager (en inglés) para descargarla gratuitamente.

Asistencia económica. LLS ofrece apoyo económico, que incluye asistencia para las primas del seguro médico y los copagos de medicamentos, así como para los gastos de viajes relacionados con el tratamiento y otras necesidades a las personas con cáncer de la sangre que reúnen los requisitos. Llame o visite nuestro sitio web para obtener más información.

- Llame al: (877) 557-2672
- Visite: www.LLS.org/asuntos-financieros

Programas educativos por teléfono/Internet. LLS ofrece programas educativos en forma gratuita por teléfono/Internet y video para los pacientes, cuidadores y profesionales médicos. Algunos de los materiales de estos programas están disponibles en español. Visite www.LLS.org/programs (en inglés) para obtener más información.

Comunidad de LLS. Esta ventanilla única virtual es el sitio para comunicarse con otros pacientes y recibir la información y los recursos más recientes en relación con el cáncer de la sangre. Puede compartir sus experiencias con otros pacientes y cuidadores y obtener apoyo personalizado del personal capacitado de LLS. Visite www.LLS.org/community (en inglés) para unirse.

Sesiones semanales de chat por Internet. Estos chats moderados pueden ofrecer oportunidades para obtener apoyo y ayudar a los pacientes con cáncer a conectarse y compartir información. Visite www.LLS.org/chat (en inglés) para obtener más información.

Pódcast. La serie de pódcast llamada *The Bloodline with LLS* se ofrece para recordarle que, luego del diagnóstico, surge la esperanza. Escuche a pacientes, cuidadores, defensores, médicos y otros profesionales de la salud hablar sobre los diagnósticos, opciones de tratamiento, asuntos de calidad de vida, efectos secundarios de los tratamientos, comunicación entre pacientes y sus médicos y otros temas importantes

relacionados con la supervivencia. Visite www.LLS.org/TheBloodline (en inglés) para obtener más información y suscribirse.

Oficinas regionales de LLS. LLS ofrece apoyo y servicios a través de su red de oficinas regionales en los Estados Unidos y Canadá, entre ellos, el programa *Patti Robinson Kaufmann First Connection*[®] (que facilita la comunicación y el apoyo mutuo entre pacientes), grupos de apoyo locales y otros recursos valiosos. Llame o visite nuestro sitio web para obtener más información sobre estos programas, o si necesita ayuda para localizar la oficina de LLS más cercana.

- Llame al: (800) 955-4572
- Visite: www.LLS.org/ChapterFind (en inglés)

Otras organizaciones útiles. LLS ofrece una lista extensa de recursos para los pacientes y sus familias. Hay recursos relacionados con la asistencia económica, la orientación psicológica, el transporte y la atención del paciente, entre otras necesidades. Visite www.LLS.org/ResourceDirectory para consultar el directorio (en inglés).

Apoyo y defensa. Con la ayuda de voluntarios, la Oficina de Políticas Públicas de LLS aboga por políticas y leyes que promueven el desarrollo de nuevos tratamientos y mejoran el acceso a una atención médica de calidad. Llame o visite nuestro sitio web para obtener más información.

- Llame al: (800) 955-4572
- Visite: www.LLS.org/advocacy (en inglés)

Información para los veteranos. Los veteranos que estuvieron expuestos al agente naranja mientras prestaban servicio en Vietnam podrían reunir los requisitos para obtener ayuda del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos. Llame o visite su sitio web para obtener más información.

- Llame al: (800) 749-8387
- Visite: www.publichealth.va.gov/exposures/AgentOrange (en inglés)

Información para los bomberos. Los bomberos corren un riesgo mayor de presentar cáncer. Hay medidas que pueden tomar para reducir el riesgo. Visite www.LLS.org/FireFighters (en inglés) para obtener información y recursos.

Sobrevivientes del World Trade Center. Las personas afectadas directamente por los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001, que posteriormente recibieron un diagnóstico de cáncer de la sangre, podrían reunir los requisitos para obtener ayuda del Programa de Salud World Trade Center. Entre las personas que reúnen los requisitos se incluyen:

- El personal de emergencia que acudió al área del World Trade Center
- Los trabajadores y voluntarios que ayudaron con el rescate, la recuperación y la limpieza de los lugares relacionados con el ataque al World Trade Center en la ciudad de Nueva York
- Los sobrevivientes que estuvieron en el área del desastre en la ciudad de Nueva York, o que vivían, trabajaban o estaban asistiendo a una escuela en el área
- El personal de emergencia en el Pentágono y en Shanksville, PA

Llame al Programa de Salud del World Trade Center o visite la página web para obtener más información.

- Llame al: (888) 982-4748
- Visite: www.cdc.gov/wtc/faq.html (en inglés; hay información en español sobre los requisitos del programa y el proceso de solicitud, así como una solicitud por Internet, en www.cdc.gov/wtc/apply_es.html)

Personas que sufren de depresión. El tratamiento de la depresión tiene beneficios para los pacientes con cáncer. Busque asesoramiento médico si su estado de ánimo no mejora con el tiempo, por ejemplo, si se siente deprimido todos los días durante un periodo de dos semanas. Llame al Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) o visite su sitio web para obtener más información.

- Llame al: (866) 615-6464
- Visite: www.nimh.nih.gov (escriba “depresión” en la casilla de búsqueda para obtener enlaces a información en español sobre la depresión y su tratamiento)

Otros recursos

Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (U.S. Food and Drug Administration o FDA)

www.fda.gov
(888) 463-6332

La FDA ofrece artículos sobre los suplementos alimenticios, así como advertencias sobre productos específicos con posibles efectos secundarios graves. La página web de la FDA dedicada a los suplementos alimenticios se encuentra en www.fda.gov/Food/DietarySupplements/default.htm (en inglés).

Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (National Center for Complementary and Integrative Health o NCCIH), Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health)

www.nccih.nih.gov/health/espanol
(888) 644-6226

El NCCIH realiza y apoya las investigaciones sobre productos y prácticas de la medicina complementaria, así como brinda información al respecto. Su sitio web contiene información confiable, objetiva y basada en la evidencia sobre la atención médica integrativa.

Centro Oncológico Memorial Sloan Kettering (Memorial Sloan Kettering Cancer Center)

www.mskcc.org
(800) 525-2225

La base de datos "About Herbs" del Centro Oncológico Memorial Sloan Kettering puede ayudar a los pacientes, así como a los profesionales médicos, a determinar el valor del uso de las hierbas comunes, los suplementos alimenticios y algunas terapias complementarias. Se puede consultar esta base de datos en <https://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/herbs>. La página web y base de datos están en inglés.

Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute), Oficina de Medicina Complementaria y Alternativa para el Cáncer (Office of Cancer Complementary and Alternative Medicine u OCCAM)

<http://cam.cancer.gov>
(800) 422-6237

El sitio web de la OCCAM contiene información (en inglés) sobre las terapias complementarias e investigaciones al respecto.

Sociedad de la Oncología Integrativa (Society for Integrative Oncology)

www.integrativeonc.org
(518) 694-5543

Esta organización desarrolla guías de práctica clínica sobre el uso de las terapias integrativas durante el tratamiento del cáncer, tanto para profesionales clínicos como para pacientes. El sitio web está en inglés.

Referencias bibliográficas

Aguilar BA. The efficacy of art therapy in pediatric oncology patients: an integrative literature review. *Journal of Pediatric Nursing*. 2017;36:173-178.

Chokshi SK, Ladas EJ, Taromina K, et al. Predictors of acupuncture use among children and adolescents with cancer. *Pediatric Blood Cancer*. 2017;64(7). doi:10.1002/pbc.26424.

Demir M, Coskun S. A comparative study of art therapy in cancer patients receiving chemotherapy and improvement in quality of life by watercolor painting. *Complementary Therapies in Medicine*. 2017;30:67-72.

Deng GE, Cassileth BR. Integrative Oncology: Complementary therapies for pain, anxiety, mood disorder. *Cancer*. 2005;55(2):109-116.

García MK, McQuade J, Haddad R, et al. Systematic review of acupuncture in cancer care: a synthesis of the evidence. *Journal of Clinical Oncology*. 2013;3(7): 952-960.

Genik LM, McMurtry CM, Marshall S, Rapoport A, Stinson J. Massage therapy for symptom reduction and improved quality of life in children with cancer in palliative care: a pilot study. *Complementary Therapies in Medicine*. 2020;48:102263. doi:10.1016/j.ctim.2019.102263

Heaney ML, Gardner JR, Karasavvas N, et al. Vitamin C antagonizes the cytotoxic effects of antineoplastic drugs. *Cancer Research*. 2008;68(19):8031-8038.

Hilfiker R, Meichtry A, Eicher M, et al. Exercise and other non-pharmaceutical interventions for cancer-related fatigue in patients during or after cancer treatment: a systematic review incorporating an indirect-comparisons meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. 2018;52(10):651-658.

Lee SH, Kim JY, Yeo S, et al. Meta-analysis of massage therapy on cancer pain. *Integrative Cancer Therapies*. 2015;14(4):297-304.

Medicina integrativa y terapias complementarias

Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Base de datos About Herbs. <https://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/herbs/search>. Consultada el 22 de septiembre del 2021.

National Cancer Institute. PDQ Cancer Information Summaries: Integrative, alternative, and complementary therapies. www.cancer.gov/publications/pdq/information-summaries/cam. Consultada el 30 de julio del 2021.

National Center for Complementary and Integrative Health. Cancer in depth. <https://www.nccih.nih.gov/health/cancer-in-depth>. Consultada el 22 de septiembre del 2021.

National Center for Complementary and Integrative Health. 6 Things to know when selecting a complementary health practitioner. <https://www.nccih.nih.gov/health/tips/things-to-know-when-selecting-a-complementary-health-practitioner>. Consultada el 22 de septiembre del 2021.

Perrone G, Hideshima T, Ikeda H, et al. Ascorbic acid inhibits antitumor activity of bortezomib in vivo. *Leukemia*. 2009;23(9):1679-1686.

Raghunathan, N. Integrative medicine in pediatric and adolescent patients with cancer. *The ASCO Post*. 25 de julio del 2019. <https://ascopost.com/issues/july-25-2019/integrative-medicine-in-pediatric-and-adolescent-patients-with-cancer/>. Consultada el 13 de septiembre del 2021.

Raybin JL, Krajicek M. Creative arts therapy in the context of children with cancer: a concept analysis. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*. 2020;37(2):82-90.

Wilkinson SM, Love SB, Westcombe AM, et al. Effectiveness of aromatherapy massage in the management of anxiety and depression in patients with cancer: a multicenter randomized controlled trial. *Journal of Clinical Oncology*. 2007;25(5):532-539.

Esta publicación tiene como objetivo brindar información precisa y confiable con respecto al tema en cuestión. Es distribuida por la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) como un servicio público, entendiéndose que LLS no se dedica a prestar servicios médicos ni otros servicios profesionales. El personal de LLS revisa cuidadosamente el contenido para comprobar su exactitud y confirma que todas las opciones diagnósticas y terapéuticas se presentan de una manera razonable y balanceada, sin tendencia particular a favor de cualquier opción.



Especialistas en Información: **800.955.4572**

La misión de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) es curar la leucemia, el linfoma, la enfermedad de Hodgkin y el mieloma, y mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias. Para obtener más información, visite www.LLS.org/espanol.