

Medicina Alternativa

1. ¿Qué es medicina alternativa?

La medicina alternativa es un término que se utiliza para describir muchos tipos diferentes de atención médica, incluyendo hierbas, suplementos, acupuntura y ejercicios de relajación. La gente usa la medicina alternativa por muchas razones. Algunas razones incluyen controlar el dolor, desestresar o ayudar a hacer cambios difíciles, como dejar de fumar.



2. ¿Cuáles son algunos ejemplos de medicina alternativa?

- Acupuntura
- Manipulación quiropráctica y osteopática
- Homeopatía
- Naturopatía
- Tai Chi y Qi Gong
- Sistema de medicina tradicional china y ayurvédica (hindú)
- Yoga
- Suplementos dietéticos como vitaminas, minerales, aminoácidos, aceites de pescado, hierbas y otras plantas.

Puntos clave:

- Hay beneficios y daños con la medicina alternativa
- Hable con su médico antes de usar la medicina alternativa

3. ¿Cómo puedo usar medicina alternativa de forma segura?

La medicina alternativa tiene beneficios. También es importante saber que la medicina alternativa puede causar daño o evitar que otros medicamentos funcionen. Antes de usar medicinas alternativas:

- Hable con su médico.
- Seleccione un proveedor de atención médica confiable. Verifique el estado de la licencia www.dca.ca.gov/consumer/wll.shtml
- Verifique las advertencias y recordatorios de seguridad de la FDA en www.fda.gov/Safety/Recalls/default.htm.
- Esté alerta por cualquier estafa.
- Si suena demasiado bueno para ser verdad, probablemente lo sea.

Para más información:

Para obtener más información y otros consejos para los consumidores de salud, visite: Health Care Consumer Protection Website

publichealth.lacounty.gov/hccp

Para clases gratuitas de gimnasia y acupuntura para el tratamiento del dolor

The Wellness Center Los Angeles

www.thewellnesscenterla.org

213-784-9191

Medicina Alternativa

4. ¿Qué debería preguntarle a mi médico sobre las medicinas alternativas?

Hable con su médico antes de darles suplementos dietéticos a sus hijos o de tomar suplementos si está embarazada o amamantando. Algunas preguntas para hacer son las siguientes:

- ¿Es seguro que pueda tomar suplementos o medicinas alternativas?
- ¿Los suplementos o medicamentos alternativos interferirán con mis otros tratamientos o medicamentos?
- ¿Hay algún cambio en la dieta que pueda hacer en lugar de / junto con tomar suplementos?

5. ¿Qué más puedo hacer para proteger mi salud?

Es importante participar en un estilo de vida saludable que incluya ejercicio regular y saludable. Estos hábitos saludables afectan positivamente su salud, cuerpo y mente.