



NUEVA VIDA

2000 P St. NW suite 300
Washington DC
20036

Phone: 202-223-9100

Fax: 202-223-9600

Email: info@nueva-vida.org

www.nueva-vida.org



"This program is funded, in whole or in part, by the Community Health Administration, Department of Health, Government of the District of Columbia."

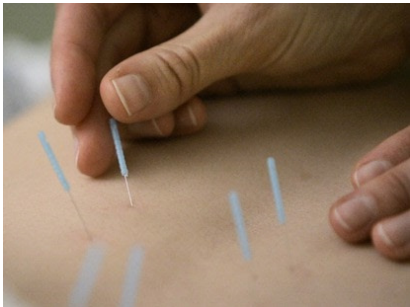
Medicinas Complementarias y Alternativas



Medicinas Complementarias y Alternativas

¿Qué son?

Diversas prácticas, productos, que no se consideran actualmente parte de la medicina tradicional.



También se ha informado de un considerable número de tratamientos exitosos en pacientes en etapa terminal de cáncer, cuyo éxito se atribuye al cartílago de tiburón.



Linaza y Aceite de Linaza

Tiene propiedades antiinflamatorias, regulación de la glucosa en la sangre, antioxidante, limpieza intestinal, estreñimiento, detoxificación, y ayuda con problemas digestivos, desbalances hormonales, reducción del colesterol, y enfermedades cardiovasculares.

Bibliografía

- NCI (2010). Medicina Complementaria y Alternativa. <http://www.cancer.gov/espanol/cancer/hojas-informativas/medicina-complementaria-alternativa-respuestas>
- The Annie appleseed Project (2010). Handout Natural Methods to reduce unwanted effects.
- Rabbit, M.(2008). Your Natural Treatment Plan. 5 Holistic approaches to help beat breast cancer.
- Susan G Komen for the cure (2010). Terapias Complementarias. <http://ww5.komen.org/Espanol/Terapiascomplementarias.html>

Las información mencionadas en este brochure no debería reemplazar las recomendaciones de su médico.

Té Verde

El Té posee propiedades antioxidantes, anticancerígenos e incluso antibióticas.



Ácidos Grasos Omega 3

Sustancia que se encuentra comúnmente en los pescados grasos frescos como el salmón, atún, caballa, sardina. También los encuentra en las espinacas, fresas, coles, almendras, linaza y nueces. El Omega 3 reduce los triglicéridos, el riesgo de muerte, los ataques al corazón, la depresión, el endurecimiento de las arterias y la presión sanguínea. También tiene efectos antiinflamatorios y puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de seno, colon o próstata, además puede reducir el tamaño de los tumores o impedir el crecimiento de células cancerígenas.



Cartílago de Tiburón

Estudios han demostrado sus propiedades benéficas contra el cáncer (antiangiogénesis) y antiinflamatorias. Según estudios, se ha mostrado que el cartílago de tiburón inhibe el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos, proceso conocido como "antiangiogénesis" y el cual se cree que tiene una función en el control del crecimiento de algunos tipos de tumor.

¿Qué es la medicina complementaria?

Son aquellas prácticas o productos que se utilizan **al mismo tiempo o en conjunto** con la medicina tradicional. Por ejemplo, practicar yoga para relajar la mente y el cuerpo.

¿Qué es la medicina alternativa?

Son las prácticas o productos que se utilizan **en lugar de** la medicina tradicional. Por ejemplo, el tener una dieta especial para el tratamiento del cáncer en lugar de la cirugía, la radiación o la quimioterapia recomendados por un médico tradicional.

¿Qué es la medicina integrativa?

Es la que combina tratamientos de la medicina tradicional y de la medicina complementaria y alternativa para las cuales existen datos científicos de alta calidad sobre su seguridad y eficacia.

Nueva Vida apoya el uso de la medicina integrativa, por lo cual le recomendamos que consulte con su médico antes de utilizar alguna terapia complementaria o alternativa para que no interfiera con el tratamiento tradicional.

Entre las terapias que pueden influir para que se sienta mejor, se encuentran:

Reiki

Técnica terapéutica que trata de lograr el equilibrio a través de la imposición de manos, canalizando con ello la energía vital universal. El Reiki brinda un balance espiritual y emocional ayudando a la habilidad natural del cuerpo de sanarse a sí mismo.



Yoga

El Hatha Yoga consiste en la práctica de posturas físicas y ejercicios de respiración con el objetivo de alcanzar una unión entre cuerpo, mente y espíritu. Es utilizada para la fatiga, el insomnio, la depresión, la presión alta y para mejorar la calidad de vida.



Vitamina C

La vitamina C es necesaria en el cuerpo para formar el colágeno en los huesos, cartílago, músculos y vasos sanguíneos y ayuda en la absorción del hierro. Dentro de las fuentes en la dieta de vitamina C se incluyen frutas y vegetales, sobre todo frutas cítricas como las naranjas.



La Curcuma

Se ha usado por mucho tiempo en la medicina asiática tradicional para tratar malestares gastrointestinales, dolor de artritis y energías bajas. Investigaciones en animales y en laboratorio han demostrado propiedades contra el cáncer (reduce el crecimiento de las células del cáncer de seno), antioxidantes y antiinflamatorias.



Hongos Maitake

El hongo Maitake se ha usado tradicionalmente como alimento y medicamento. Entre sus beneficios se menciona que puede aumentar la capacidad del cuerpo para combatir el cáncer, y que ayuda a la estimulación del sistema inmunológico para que sea capaz de reconocer las células cancerígenas y atacarlas. También puede ayudar a aliviar los efectos secundarios de algunos medicamentos utilizados en la quimioterapia.



Suplementos Nutricionales/Alimenticios/ Dietéticos

Algunos de los suplementos aquí mencionados, se han sometido a prueba en humanos o animales. La seguridad y eficacia de los mismos no siempre se han demostrado. Algunos de estos tienen que ser evaluados por el proveedor médico calificado.

Vitamina D

La vitamina D se encuentra en varias fuentes alimenticias de la dieta como pescado, huevos, leche fortificada y aceite de hígado de bacalao. El sol es también un importante factor que contribuye al desarrollo de la vitamina D. Las investigaciones demuestran que la vitamina D mejora el pronóstico del cáncer de seno ya que estimula la apoptosis, proceso por el cual las células mueren, como parte del ciclo celular normal.



Vitamina B 12

Vitamina que se encuentra en una variedad de alimentos como pescado, mariscos, carnes y productos lácteos. La vitamina B12 se usa con frecuencia en combinación con otras vitaminas B en una formulación del complejo B. Esto ayuda a mantener sanas las neuronas y los glóbulos rojos y también se necesita para producir el ADN, material genético de todas las células.

Ejercicio

El ejercicio contribuye al mantenimiento de un peso corporal sano, aumenta la movilidad, protege contra la pérdida de masa ósea, reduce los niveles de estrés y aumenta la autoestima. Algunas investigaciones mencionan que la fatiga que se produce durante el tratamiento de quimioterapia se reduce haciendo ejercicio. Se sugiere caminar, montar bicicleta, nadar, etc.



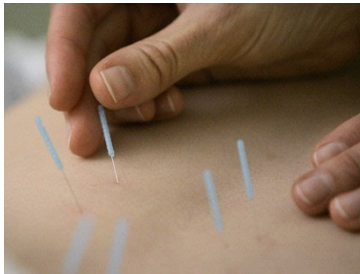
Aromaterapia

Utiliza aceites vegetales concentrados llamados aceites esenciales para mejorar la salud física y emocional. Estos se inhalan o aplican en la piel. Por ejemplo, la "lavanda" es utilizada para dolores de cabeza, insomnio, y presión arterial alta. La "naranja" es utilizada para el insomnio, estreñimiento, depresión, y ansiedad. La "menta" como ayuda digestiva. El "romero" para la fatiga y el "Ylang-Ylang" para la calma.



Acupuntura

Tratamiento que utiliza agujas delgadas que se insertan en algunos "puntos de acupuntura" del cuerpo. La acupuntura ayuda a aliviar síntomas como la fatiga, calores, náuseas, dolor, depresión, ansiedad, dolores post operatorios.



Imaginería Guiada

La "imaginería guiada" utiliza técnicas como relatos de historias, visualizaciones, y metáforas. Ha sido eficaz en el manejo del dolor, la ansiedad, el insomnio y la cicatrización después de la cirugía.



Coma para desintoxicarse

Agregue a su dieta **verduras crucíferas** como el repollo, el brócoli, la coliflor, el rábano, los nabos y los repollitos de Bruselas que son por sus características las que poseen todos los nutrientes que pueden contrarrestar los efectos de los radicales libres y por lo tanto los agentes cancerígenos en las células. Añada también **verduras de hojas verdes** como el berro, espinaca, acelga, apio, brócoli, radicheta, rúcula, arúgula, hojas verdes de diente de león, col rizada, ya que ayudan a que los riñones y el hígado funcionen correctamente para poder eliminar los residuos de los medicamentos de la quimioterapia. Aumente su consumo de **alimentos probióticos** como el yogur con poca grasa, kefir, Jocoque para mantener su tracto digestivo funcionando bien.



Consuma alimentos Orgánicos

Se consideran "orgánicos" aquellos alimentos que en ninguna etapa de su producción intervienen fertilizantes, herbicidas o pesticidas químicos, así como tampoco en los suelos donde son cultivados. El gran beneficio de los alimentos orgánicos es que están absolutamente libres de residuos químicos.

Cambios en la alimentación

El tener una dieta saludable, rica en frutas y vegetales tiene un gran impacto en la lucha contra el cáncer.

Opte por alimentos anti-inflamatorios

El consumir constantemente alimentos inflamatorios (alimentos con altas dosis de azúcar y sal, cocinar con excesivo aceite, comida frita, comida rápida, carnes no magras, embutidos, leche entera y sus derivados, alcohol en exceso, harinas en exceso como pan, pastas, arroz, aditivos artificiales que contengan glutamato monosódico (GMS)) puede conducir al cáncer, por lo que se sugiere comer alimentos que tienen un efecto anti-inflamatorio, como el atún, salmón, las sardinas, las nueces, el limón, la papaya, piña fresca, aceite de oliva, canela, ajo, jengibre, árnica, curcumin, manzanilla, noni, y semillas de calabaza y girasol. Consumir alimentos anti-inflamatorios contribuye a detener el crecimiento de células cancerígenas.

Dieta anti inflamatoria: hierbas aromáticas y especias



Masajes

Los masajes son utilizados en sobrevivientes de cáncer para mejorar el bienestar y reducir la ansiedad. Es necesario esperar de 4-6 semanas después de la cirugía y la aprobación del médico para hacerse masaje. Si se encuentra en quimioterapia, es mejor no hacerse un masaje profundo ya que la quimioterapia causa una disminución de los glóbulos rojos y blancos lo que aumenta el riesgo de hematomas. Pida un masaje suave en su lugar. Si se encuentra en radiación, evite las áreas sensibles, ya que el masaje y los aceites pueden hacer que la piel irritada se sienta peor.



Musicoterapia

La música influye en las personas de manera física, emocional, cognitiva y social. Se utiliza para mejorar el estado de ánimo, manejo de estrés, disminuir las náuseas y vómitos, manejo del dolor, ansiedad, depresión.