

MEDICINA COMPLEMENTARIAS Y ALTERNATIVAS QUE PUEDEN AYUDAR EN EL PROCESO DEL CANCER

La medicina complementaria y alternativa es un conjunto diverso de sistemas, prácticas y productos médicos y de atención de la salud que no se considera actualmente parte de la medicina convencional (NCI 2010).

La medicina **complementaria** se utiliza **conjuntamente con** la medicina convencional. Un ejemplo de terapia complementaria es el uso de aromaterapia para ayudar a mitigar la falta de comodidad del paciente después de la cirugía (NCI 2010).

La medicina **alternativa** se utiliza **en lugar de** la medicina convencional. Un ejemplo de una terapia alternativa es el empleo de una dieta especial para el tratamiento del cáncer en lugar de la cirugía, la radiación o la quimioterapia recomendados por un médico convencional (NCI 2010).

La **medicina integrativa** combina tratamientos de la medicina convencional y de la medicina complementaria y alternativa para las cuales existen datos científicos de alta calidad sobre su seguridad y eficacia. También se conoce como la medicina integrada (NCI 2010).

Los pacientes con cáncer que usan o están considerando usar alguna terapia complementaria o alternativa deberán consultar esta decisión con su médico o enfermera, como lo harían con cualquier otra forma de terapia. Algunas terapias complementarias y alternativas pueden interferir con el tratamiento estándar o pueden ser dañinas cuando se usan con tratamiento convencional (NCI 2010).

Por otro lado, añadir algunas terapias alternativas en su plan de tratamiento influyen en mejorar el pronóstico del cáncer así como le ayudan a sentirse mejor. Algunas de ellas pueden ser:

Reiki

Técnica terapéutica que trata de lograr la sanación o 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 si mismo.

Yoga

Yoga significa unión en sánscrito (del *yug* - unir). Unión entre cuerpo, mente y espíritu. El Hatha Yoga consiste en la práctica de posturas físicas y ejercicios regulatorios de respiración. Al llevar toda nuestra atención a la respiración y al cuerpo al realizar posturas, logramos enfocar la mente, relajándola, al mismo tiempo que damos flexibilidad y vigor al cuerpo.

Es utilizada para la fatiga, insomnio, depresión, reduce la presión alta y mejorar la calidad de vida.

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 sugiera caminar, montar bicicleta, nadar, etc.

Aromaterapia

Es una rama particular de la herbolaria, que utiliza aceites vegetales concentrados llamados aceites esenciales para mejorar la salud física y emocional. Dichos aceites esenciales no se ingieren sino que se inhalan o aplican en la piel. Algunos de ellos son utilizados para la náusea, estimulación del flujo linfático, reducir la fatiga y ansiedad. Por ejemplo, la "lavanda" es utilizada para dolores de cabeza, insomnio, presión arterial alta. La "naranja" es utilizada para el insomnio, estreñimiento, depresión, ansiedad. La "menta" como ayuda digestiva. El "rosemary" para la fatiga y el "Ylang-Ylang" para la calma.

Acupuntura

Antiguo tratamiento chino que utiliza agujas delgadas de acero inoxidable que se insertan en algunos "puntos de acupuntura" del cuerpo donde fluye la energía o Gi. La estimulación de estos puntos puede activar partes clave del sistema nervioso, dando lugar a la liberación de sustancias químicas del organismo con propiedades calmantes y de aumento de las células inmunológicas. Estas células son

especialmente útiles en las zonas debilitadas del cuerpo y ayudan a aliviar síntomas como la fatiga, calores, náuseas, dolor, depresión, ansiedad, dolores post operatorios.

Imaginería Guiada

La "imaginería guiada" puede utilizarse para referirse a varias técnicas, dentro de las que se cuentan la metáfora, relatos de historias, fantasía, juegos, interpretación de sueños, dibujar, visualización, imaginación activa o sugestión directa a través del uso de imaginería.

Se puede utilizar para que los pacientes se relajen y concentren en imágenes relacionadas con los asuntos personales que están confrontando. Ha sido eficaz en el manejo del dolor, ansiedad y cicatrización después de la cirugía, insomnio, relajación, mejorar la calidad de vida.

Masajes

Requiere la aplicación de presión en movimiento o en un punto fijo o la manipulación de los músculos/tejidos conectivos de las personas. Los terapeutas pueden utilizar sus manos u otras áreas del cuerpo tales como antebrazos, codos o pies. También pueden usarse sustancias lubricantes para imprimir suavidad a los movimientos del masaje. A menudo se han utilizado varias formas de masajes para pacientes con cáncer, con el objetivo de mejorar el bienestar y reducir la ansiedad. Algunas investigaciones sugieren que el masaje aumenta la inmunidad así como facilita un estado de restauración profunda y es aquí donde ocurre la sanación. 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 puedan hacer que la piel irritada se sienta peor.

Cambios en la alimentación

El tener una dieta saludable, rica en frutas y vegetales tiene un gran impacto en la lucha contra el cáncer. Para Taryn Forrelli, ND, un naturópata con sede en Boston. Cuando se lucha contra la enfermedad y/o se encuentra en tratamiento, trate de sus tres reglas de la dieta:

Opte por alimentos anti-inflamatorios.

El consumir constantemente alimentos inflamatorios 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 que pare el cáncer metastático.

Coma para desintoxicarse

Agregue a su dieta **verduras crucíferas** como el repollo, el brócoli, la coliflor, el rabano, 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. No están permitidos los aditivos y conservantes (salvo los naturales); plaguicidas ni fertilizantes; tienen menos o nulos residuos de medicamentos veterinarios; no contienen hormonas; ni metales pesados (presentes en suelos y aguas) y no pueden ser irradiados.

Suplementos Nutricionales/Alimenticios/Dietéticos

Producto que se añade a un régimen de alimentación. Un suplemento nutricional, por lo general, contiene uno o varios ingredientes alimenticios (como vitaminas, minerales, hierbas, aminoácidos y enzimas). Es importante que lo consulte con su médico ya que algunos suplementos pueden disminuir la eficacia del tratamiento. Algunos suplementos han demostrado beneficios en pacientes con un diagnóstico de cáncer:

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 significativamente a la producción de vitamina D en nuestra dieta y se cree que estar tan sólo diez minutos bajo la exposición solar es suficiente para evitar deficiencias. 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

Investigadores de Johns Hopkins University informan que las mujeres con cáncer de seno tienden a tener niveles más bajos de vitamina B12 en la sangre que las mujeres que no tienen cáncer de seno. En una revisión posterior de estos descubrimientos, se planteó la hipótesis de que la deficiencia de vitamina B12 puede provocar cáncer de seno porque podría resultar en menos folato disponible para asegurar la adecuada copia y reparación del ADN. Se ha asociado una ingestión más alta de folato en la dieta a una reducción en el riesgo de cáncer de seno. El riesgo se puede reducir aún más en mujeres que además consumen altas cantidades de vitamina B12 en la dieta en combinación con la piridoxina (vitamina B6) y la metionina en la dieta. Sin embargo, no existen evidencias de que la vitamina B12 en la dieta por sí sola reduzca el riesgo de cáncer de seno.

Vitamina C

La vitamina C (ácido ascórbico) es una vitamina soluble en agua que es necesaria en el cuerpo para formar el colágeno en los huesos, cartilago, 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

La rizoma (raíz) de cúrcuma (*Cúrcuma longa* Linn.) 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

Maitake es el nombre en japonés del hongo comestible *Grifola frondosa*, el cual se caracteriza por un cuerpo grande fructífero con capas sobrepuestas. El maitake se ha usado tradicionalmente como alimento y medicamento. Algunos estudios de laboratorio y en humanos indican que los extractos de beta-glucan del maitake pueden aumentar la capacidad del cuerpo para combatir el cáncer. Otros estudios mencionan que estos hongos ayudan 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.

Té Verde

El Té verde contiene altos niveles de unas sustancias llamadas "polifenoles", que poseen propiedades antioxidantes, anticancerígenas e incluso antibióticas. Entre los mecanismos de acción del té verde sobre el cáncer se encuentran: *Efecto antioxidante y protector del ADN frente a los radicales libres y diversos carcinógenos de las catequina, inhibe la acción de enzimas necesarias para la propagación del cáncer, induce la apoptosis (muerte celular programada), así como inhibe la angiogénesis.*

Ácidos Grasos Omega 3

Sustancia que se encuentra comúnmente en los pescados grasos frescos como el salmón, atún, caballa, sardina y sardinela. También los encuentra en las espinacas, fresas, coles, almendras, linaza y nueces. Existe evidencia que indican que la ingestión recomendada de Omega 3, en pescados, en la dieta o suplementos de aceite de pescado, 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. No obstante, puede tener efectos nocivos en altas dosis, tal como un mayor riesgo de hemorragia. Varios estudios reportan que los ácidos grasos omega-3 o el aceite de pescado en la dieta pueden 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

Es un suplemento muy popular y estudios han demostrado sus propiedades benéficas contra el cáncer (antiangiogénesis) y antiinflamatorias. La propuesta de usar el cartílago de tiburón en tratamientos contra el cáncer tiene ya varias décadas. Según estudios, se ha mostrado que el cartílago de tiburón y el producto AE 941 (Neovastat®) inhiben el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos, proceso conocido como "antiangiogénesis" y del cual se cree que tiene una función en el control del crecimiento de algunos tipos de tumor. 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. Sin embargo, dichos tratamientos no fueron bien diseñados o no incluyeron comparaciones con otros tratamientos convencionales. Se recomienda a los pacientes consultar a su médico o farmacéuta antes de iniciar su consumo.

Linaza y Aceite de Linaza

La mayoría de los beneficios de la linaza se derivan de su alto contenido de ácidos grasos omega 3. Tiene propiedades antiinflamatorias, regulación de la glucosa en la sangre, antioxidante, limpieza intestinal, estreñimiento, detoxificación, problemas digestivos, desbalances hormonales, reducción del colesterol, 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. www.annieappleseedproject.org
- Susan G Komen for the cure (2010). Terapias Complementarias. <http://www5.komen.org/Espanol/Terapiascomplementarias.html>