

# 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, desestresarse 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](http://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](http://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](http://publichealth.lacounty.gov/hccp)

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

**The Wellness Center Los Angeles**

[www.thewellnesscenterla.org](http://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.