

## Medicina integrativa

*Las terapias integrativas involucran a la mente, el cuerpo y el espíritu en el proceso de curación. Ayudan con el programa de tratamiento y pueden mejorar su calidad de vida. Más que reemplazar la atención médica que recibe de sus médicos y otros proveedores de cuidados de la salud, la medicina integrativa actúa como complemento. Hable con su médico, enfermero o trabajador social sobre las terapias integrativas disponibles en Sutter Health o en su comunidad. La alentamos a que busque profesionales de terapias integrativas especializados en el tratamiento del cáncer y con experiencia trabajando con personas con un diagnóstico de cáncer o que están recibiendo tratamiento.*



### Visualización guiada

mental para ayudar a la curación. Al visualizar mentalmente lugares, actividades, sensaciones y experiencias sanadoras, mejora su sensación de bienestar y podría activarse el proceso de sanación.

La visualización guiada es una herramienta segura, sencilla y poderosa para aliviar la tensión, reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y sobrellevar la ansiedad y otras emociones. Al estar en sintonía con su cuerpo y su ritmo respiratorio, puede enviar energía tibia a las partes del cuerpo que estén tensas, exhalar la tensión e inhalar paz y sanación.

Puede escuchar grabaciones de visualizaciones guiadas o coordinar una cita con alguien entrenado en esta técnica.

## Masajes

Los masajes deben ser realizados por un terapeuta certificado, entrenado especialmente para trabajar con pacientes con cáncer. Los masajes son una herramienta terapéutica poderosa para aliviar la tensión y el dolor muscular. También brinda un contacto sanador y reconfortante, mejora el bienestar y brinda contención.

Existen muchos tipos de terapias de masajes. El masaje craneosacral, por ejemplo, utiliza toques leves a medida que el terapeuta controla el ritmo del sistema craneosacral (cerebral y espinal) para detectar bloqueos y desequilibrios. Se realizan manipulaciones delicadas para mejorar el sistema nervioso central y generar una sensación profunda de calma y bienestar.

Los terapeutas masajistas pueden utilizar diferentes grados de presión dependiendo de su estado de salud y sus preferencias. Hable con su terapeuta sobre cuánta presión sería adecuado ejercer en su caso. Suele ser preferible comenzar con una presión más leve. Es importante mencionar que, si bien el masaje puede ser extremadamente terapéutico, si se realiza de manera incorrecta o el terapeuta no tiene la experiencia debida, puede causar daño.

## Acupuntura

La acupuntura es una técnica china antigua que se basa en entender que nuestra energía vital, o “chi”, fluye a través de canales del cuerpo conocidos como meridianos o canales. Se insertan agujas finas como un cabello humano en puntos específicos de estos meridianos para estimular, dispersar y regular el flujo de chi. La acupuntura se puede utilizar antes, durante y después del tratamiento. El objetivo es restablecer un equilibrio energético saludable, aliviar las molestias y los efectos secundarios del tratamiento, y apoyar al sistema inmunitario. Informe al médico o al personal de enfermería si desea explorar la acupuntura.

## Terapias energéticas

El objetivo de estas terapias se puede definir, en términos generales, como la sanación de enfermedades mentales y físicas al lograr reequilibrar los campos de energía en el cuerpo. Se realiza un trabajo suave y no invasivo con la energía para manejar los efectos secundarios del tratamiento. Algunas de estas terapias incluyen el toque terapéutico, la meditación, el Qi-gong y el Reiki.

## Yoga y otras terapias de movimiento

Las terapias de movimiento son tipos de ejercicio que integran la mente, el cuerpo y el espíritu. Utilizan estiramientos, movimientos, técnicas de respiración y meditación para llegar a un estado de paz y bienestar físico y mental. Podrían mejorar su calidad de vida al reducir el estrés y aumentar la relajación. Asegúrese de consultar a su médico sobre qué tipos de movimientos podrían ayudarla.



## Terapia de expresión artística

Los terapeutas especializados en expresión artística trabajan con su imaginación e intuición para ayudarla a crear imágenes sanadoras. Hacer un dibujo o un collage, escribir un poema, escuchar música o hacer un álbum de recortes podría ayudarla a sanar en muchos niveles. Esta terapia puede mejorar su calidad de vida y ayudarla a entender o sobrellevar mejor la tristeza, la ansiedad y otras emociones. Los terapeutas en expresión artística escuchan su historia individual y le muestran cómo expresar sus sentimientos de la manera más cómoda y adecuada para usted.

## Suplementos nutricionales y herbales, vitaminas y antioxidantes

Es muy importante que hable con su equipo oncológico sobre las hierbas, los suplementos, las vitaminas y los antioxidantes que vaya a tomar. Algunos suplementos podrían interferir con los tratamientos para el cáncer. Si desea información más detallada, diríjase a la sección “Recursos sobre el cáncer de mama” de este cuaderno en la sección “Información sobre medicina alternativa y complementaria”.

## Nutrición y nutrición integrativa

Su equipo oncológico podría derivarla a un nutricionista registrado para ayudarla a manejar aspectos específicos de su salud y de su tratamiento para el cáncer. Su nutricionista evaluará su estado nutricional y la ayudará a desarrollar un plan nutricional personalizado que podría incluir cambios en su estilo de vida, objetivos de nutrición específicos, suplementos y maneras saludables de disfrutar de comer.

Tener una buena nutrición antes, durante y después del tratamiento para el cáncer puede fortalecer su sistema inmunitario y mejorar su nivel de energía, ayudarla con el manejo del peso y proteger la masa muscular. También puede reducir la inflamación y el estrés sobre el tracto digestivo.

En algunas comunidades es posible encontrar nutricionistas integrativos certificados y con experiencia, o a nutricionistas especializados en medicina funcional. La nutrición integrativa examina tanto la dieta como las causas principales de las enfermedades crónicas y los síntomas. Estos profesionales pueden hacerle análisis de laboratorio detallados y brindarle información adicional y consejos sobre sus necesidades alimenticias y cómo utilizar la nutrición para fomentar la sanación.

Pídale a su equipo oncológico una referencia para un nutricionista registrado que tenga experiencia trabajando con personas con cáncer. También puede preguntarle a su equipo oncológico si conoce a un nutricionista integrativo con experiencia o a un nutricionista certificado en medicina funcional que trabaje en la zona.

## Apoyo, terapia y psicoterapia integrativa

La terapia (también conocida como “psicoterapia”) puede ser muy útil para reducir los niveles de estrés y aprender a sobrellevar las emociones que generan el diagnóstico y el tratamiento del cáncer. Al elegir un terapeuta, le recomendamos que trabaje con alguien que tenga licencia y experiencia trabajando con personas con cáncer. Pídale a su equipo oncológico una referencia a profesionales experimentados de su comunidad.

Algunos terapeutas realizan una “psicoterapia integrativa”. La mente, el cuerpo y el espíritu no están separados; la psicoterapia integrativa aborda todas las dimensiones del ser humano. Trabaja con el cuerpo y los sentimientos, las creencias, los pensamientos y la orientación espiritual de cada uno.

La psicoterapia integrativa utiliza prácticas que desarrollan la sabiduría y la compasión, sanan el corazón, equilibran la mente, reciben la sabiduría del cuerpo y aceptan los desafíos de la vida con una actitud proactiva.

Este enfoque ayuda a profundizar la conexión con nuestro ser como un todo, cultivar la compasión por uno mismo y la sensación de bienestar e integridad.

Trabajar con un psicoterapeuta integrativo sería una buena opción para usted si desea escuchar más atentamente la sabiduría de su cuerpo, su corazón y su mente, y utilizar la meditación consciente (mindfulness), la terapia artística y otros métodos de sanación para mejorar su salud mental y su bienestar.



*Otros tipos de terapia que también podrían resultarle efectivos son:*

- *La terapia centrada en el cliente (de apoyo o expresiva) le brinda un entorno de contención en el que usted puede expresar lo que piensa y siente.*
- *La terapia cognitivo-conductual se centra en desarrollar estrategias para sobrellevar las dificultades y en cambiar patrones de pensamiento, creencias y actitudes que no la ayudan.*
- *La terapia dialéctica conductual la ayuda a regularse emocional y cognitivamente al aprender cuáles son los disparadores que la hacen reaccionar y la ayuda a desarrollar habilidades para enfrentar estas situaciones.*
- *La terapia psicodinámica es un tipo de psicología profunda que invita a revelar el inconsciente para lograr una mayor sensación de plenitud, libertad e integración.*

*Muchos terapeutas recibieron capacitación en uno o más de estos métodos.*

## Aromaterapia

La aromaterapia es una práctica en la que se inhalan aceites aromatizados a través de la nariz. Algunas personas se los aplican en la piel, pero muchos oncólogos creen que esto es perjudicial durante el tratamiento del cáncer. Si bien los aceites son naturales, pueden causar reacciones alérgicas o sensibilidad. Asegúrese de hablar con su oncólogo antes de utilizar aromaterapia durante el tratamiento del cáncer.

La aromaterapia no se utiliza para tratar el cáncer sino para ayudar a manejar los síntomas y los efectos secundarios. Las investigaciones en pacientes con cáncer han mostrado que la aromaterapia puede aliviar la ansiedad, la depresión, la falta de energía y las náuseas, entre otros problemas.

Los aceites utilizados en la aromaterapia, llamados “aceites esenciales”, son extractos altamente concentrados de flores, hojas, tallos, raíces, semillas, corteza, resina o cáscaras de frutas. Se pueden adquirir aceites esenciales en la mayoría de las tiendas de alimentación saludable. Dado su nivel altamente concentrado, los aceites esenciales deben diluirse antes de aplicarse en la piel. Los aceites suelen diluirse en un “aceite base” o “aceite portador”, un aceite vegetal que ayuda a diluir el aceite esencial para esparcirlo en una zona amplia y al mismo tiempo proteger la piel de una reacción.

Un aromaterapeuta puede ayudar a seleccionar un aceite o una combinación de aceites que se adapten a las necesidades específicas de cada persona. Los aceites esenciales que se utilizan con más frecuencia son: menta y jengibre para las náuseas; lavanda, bergamota, salvia y manzanilla para la relajación o el sueño; menta para el dolor de cabeza; limón, naranja, cedro y canela para la energía.

### *Otras maneras de utilizar la aromaterapia:*

- Coloque unas pocas gotas de aceite esencial en un difusor para permitir que una fragancia calmante invada la habitación.
- Coloque 2-4 gotas de aceite en un pañuelo de papel o de tela y sosténgalo cerca de la nariz. Mantenga los ojos cerrados para evitar la irritación, y haga 2-3 respiraciones profundas por la nariz.
- Coloque 10-15 gotas de aceite en un atomizador (botella de spray) con 4 onzas de agua. Agite la botella y luego rocíe la fragancia en la habitación.



### *Temas importantes a tener en cuenta antes de probar la aromaterapia:*

- Asegúrese de que está usando aceites esenciales. La etiqueta debe decir “aceite esencial puro”, no “mezcla” o aceite para “masajes”. Si la etiqueta no es clara, no compre el aceite.
- Algunos aceites esenciales son venenosos. **NUNCA PRUEBE O TRAGUE** ningún aceite esencial.
- Las mujeres embarazadas y los niños no deben inhalar aceites esenciales ni frotárselos en la piel.
- Si su oncólogo está de acuerdo con que utilice aceites esenciales directamente sobre la piel, siempre haga una prueba antes de aplicar los aceites nuevos. Cuando utilice un aceite por primera vez, es importante que haga una prueba cutánea en una pequeña zona de piel.
  - Coloque un poquito de aceite en el brazo y una venda encima.
  - Espere 24 horas para asegurarse de que no haya ninguna reacción en la piel antes de usarlo en una zona más extensa.
  - Si la zona se pone roja, se inflama o le duele, **NO** vuelva a utilizar ese aceite.
  - Es importante que utilice aceites “orgánicos”, es decir, que hayan sido producidos sin sustancias químicas. Los aceites hechos con sustancias químicas pueden irritar la piel.
- Si siente que es sensible a diferentes aromas, tal vez deba evitar esos aceites esenciales.

***Importante: al igual que con otras terapias integrativas, consulte a su oncólogo antes de utilizar aceites esenciales o aromaterapia.***

### **Meditación consciente (mindfulness)**

Para más información sobre la meditación consciente diríjase al capítulo “Bienestar”.