Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Terapias de medicina integral y tratamiento contra el cáncer

En esta información se explica cómo las terapias de medicina integral pueden ayudar a disminuir los síntomas y efectos secundarios del cáncer y del tratamiento contra el cáncer.

Información sobre el Servicio de Bienestar y Medicina Integral de MSK

El Servicio de Bienestar y Medicina Integral de MSK ofrece terapias a los pacientes, sus familias y cuidadores, a integrantes del personal de MSK y a los miembros de la comunidad. Las terapias de medicina integral, también llamadas terapias complementarias, son terapias y tratamientos que acompañan a la atención oncológica. Pueden ayudarle a controlar los síntomas y los efectos secundarios del cáncer y de los tratamientos contra el cáncer. Es posible que también le ayuden a tomar fuerza durante el tratamiento y la recuperación.

En la siguiente sección se explican las terapias de medicina integral que se ofrecen en MSK. Para obtener más

información, visite www.mskcc.org/integrativemedicine o llame al Servicio de Bienestar y Medicina Integral al 646-449-1010.

También puede programar una cita para reunirse con un proveedor de cuidados de la salud del Servicio de Bienestar y Medicina Integral llamando al 646-608-8550. Ese profesional le ayudará a elaborar un plan para tener una vida saludable y hacer frente a los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer. También podrá contestarle cualquier pregunta que tenga sobre hierbas y suplementos. El seguro cubre la cita. Para obtener más información, visite www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/expertise.

Tipos de terapias de medicina integral

Las siguientes terapias de medicina integral se ofrecen por medio del Servicio de Bienestar y Medicina Integral. También puede aprender a hacer algunas de estas terapias por su cuenta. Si desea solicitar una cita para cualquiera de estas terapias, llame al 646-449-1010.

- Acupuntura
- Acupresión
- Yoga

- Tai chi y qigong
- Terapia de masaje
- Danzaterapia y terapia de movimiento
- Meditación y otras terapias de relajación del cuerpo y de la mente
- Terapia musical
- Ejercicio

Acupuntura

La acupuntura es una forma de tratamiento de la medicina tradicional de Asia Oriental. La realiza un acupunturista certificado (una persona con una capacitación especial en acupuntura). Durante el tratamiento, usted se recostará sobre una camilla acolchada y el acupunturista le colocará agujas delgadas en la piel. Las zonas donde se colocarán las agujas dependen del problema que se esté tratando. La mayoría de las personas sienten poco o nada de dolor. Una vez que las agujas estén en su lugar, usted descansará durante aproximadamente 30 minutos. Al terminar la sesión, el acupunturista retirará las agujas y las desechará.

Los estudios de investigación han demostrado que la acupuntura puede reducir algunos efectos secundarios del cáncer y del tratamiento contra el cáncer, como:

- Náuseas (una sensación de que va a vomitar).

- Dolor.
- Sofocos.
- Boca seca.
- Problemas digestivos (problemas para descomponer los alimentos).
- Ansiedad (fuerte sentimiento de preocupación o miedo).
- Insomnio (problemas para dormirse o mantenerse dormido, o despertarse demasiado temprano).

En MSK se realizan tratamientos de acupuntura. Los pacientes ambulatorios (aquellos que no están internados) y los miembros de la comunidad pueden recibir acupuntura en sesiones privadas o sesiones para grupos pequeños. Es posible que algunos planes de seguro cubran tratamientos de acupuntura bajo ciertas condiciones. Llame a su proveedor de seguro para obtener más información. Para programar una cita de acupuntura, llame al 646-449-1010.

Acupresión

La acupresión está basada en la acupuntura. En la acupresión, el proveedor de cuidados de la salud aplica presión en lugares específicos del cuerpo. A esos lugares se les llama acupuntos. Presionar esos puntos puede

ayudar a que los músculos se relajen y a mejorar la circulación de la sangre.

Usted puede aprender a realizarse acupresión para hacer frente a problemas como náuseas, ansiedad y dolor de cabeza. Pídale más información a su proveedor de cuidados de la salud, o lea:

- *Acupresión para las náuseas y el vómito* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting)
- *Acupresión para los dolores de cuerpo y de cabeza* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupressure-pain-and-headaches)
- *Acupresión para el estrés y la ansiedad* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety)

Yoga, Tai Chi (Taiji Quan) y qigong

El yoga, el tai chi y el qigong son prácticas que combinan movimientos corporales suaves y meditación. Estos movimientos y la meditación pueden ayudarle a fortalecer el cuerpo y la mente.

Practicarlos regularmente puede ayudar:

- A disminuir el riesgo de sufrir caídas.

- A mejorar el equilibrio.
- A generar confianza.
- A disminuir la ansiedad.
- A reducir la fatiga (sentirse más cansado o débil que de costumbre).
- A mejorar el sueño.
- A mejorar la fuerza y la flexibilidad.

El Servicio de Bienestar y Medicina Integral ofrece clases de yoga, tai chi y qigong individuales y grupales para pacientes, cuidadores, familiares y la comunidad. Llame al 646-449-1010 para obtener más información sobre estas clases.

Visite www.mskcc.org/taichi para practicar tai chi en casa.

Terapia de masaje

Un suave masaje puede ayudarle a sentirse calmado y relajado. Reducir la tensión y los dolores musculares, al mismo tiempo que se relajan los tejidos tensos, puede disminuir la ansiedad y el estrés. Los masajes también pueden ayudar a aliviar el linfedema o las dificultades para moverse causadas por la cirugía o la radioterapia. Obtenga más información sobre cómo los masajes pueden ser beneficiosos en el video Conozca cómo funciona la terapia de masaje. Visite www.mskcc.org/videos/learn-how-

massage-therapy-works para verlo.

Puede pedirle a un familiar o amigo que le haga masajes suaves en el cuello, los hombros, las manos y los pies. Pídale que comience con toques suaves. Esta persona debe evitar tocar:

- Piel dañada.
- Zonas que estén encima del sitio donde se encuentra el tumor.
- Catéteres, puertos o bombas que estén debajo de la piel.
- Estomas que tenga en el cuerpo.

El video del Servicio de Bienestar y Medicina Integral *Terapia de tacto para cuidadores* enseña a los cuidadores a dar masajes suaves. Visite www.mskcc.org/videos/touch-therapy-caregivers para verlo.

Si llama al 646-449-1010, puede pedir una cita para recibir un masaje de uno de nuestros terapeutas de masaje.

Meditación

La meditación es la práctica de relajarse y despejar la mente. La meditación puede ayudar a reducir:

- Estrés.
- Ansiedad.

- Miedo.
- Depresión (fuerte sentimiento de tristeza y desesperanza).
- Problemas de sueño.
- Fatiga.
- Dolor.
- Cambios cognitivos (cambios en la forma de pensar y concentrarse). Estos cambios incluyen problemas para prestar atención, concentrarse y pensar con rapidez. A estos cambios en ocasiones se los llama “discapacidad cognitiva inducida por la quimioterapia” porque los proveedores de cuidados de la salud consideraban que solo estaban relacionados con la quimioterapia. Ahora, sabemos que otros tratamientos también pueden causarlos.

Existen diferentes tipos de meditación. La meditación de atención plena consiste en sentarse en silencio mientras se presta atención a los pensamientos y sentimientos sin juzgarlos.

Cómo practicar meditación

Es posible aprender a practicar meditación. Este ejercicio le ayudará a permanecer en el momento actual y a relajarse.

1. Comience por cerrar los ojos e imaginar que se encuentra en un lugar tranquilo. Respire profunda y lentamente.
2. Concéntrese en la respiración. Sienta el aire que entra y sale de la nariz y los pulmones.
3. Note cómo se siente su cuerpo. Comience por la parte superior de la cabeza y descienda lentamente hasta la punta de los dedos de los pies.
4. Relaje cada parte del cuerpo, una por vez.

Visite www.mskcc.org/meditation para escuchar meditaciones guiadas gratuitas.

Obtenga más información sobre cómo puede practicar la meditación de atención plena con talleres y clases a través del Servicio de Bienestar y Medicina Integral. Para obtener más información, visite www.mskcc.org/IntegrativeMedicine o llame al 646-449-1010.

Danzaterapia y terapia de movimiento

La danzaterapia y la terapia de movimiento son una manera de despertar las emociones por medio del baile, el movimiento, la música, el juego, la relajación, la meditación y la imaginería. Todo eso le puede ayudar a:

- Controlar el dolor y otros síntomas.

- Aliviar la tensión.
- Favorecer a su recuperación.
- Aumentar su autoestima e imagen corporal.
- Aumentar su nivel de energía.

La danzaterapia y la terapia de movimiento están abiertas para todos los pacientes, lo cual incluye adultos, adultos jóvenes, niños y familias. Pídale una derivación a su proveedor de cuidados de la salud. Para obtener más información, llame al 646-449-1010.

Terapia musical

La terapia musical consiste en utilizar las intervenciones personalizadas basadas en la música para ayudarle con las necesidades físicas, emocionales, cognitivas (mentales) y sociales. Puede servir para reducir síntomas como el estrés, la ansiedad, y el dolor después de una cirugía.

En el Servicio de Bienestar y Medicina Integral, podrá conocer y explorar una variedad de técnicas de musicoterapia bajo la guía de terapeutas capacitados. También puede escuchar música en un lugar tranquilo con una grabación que le haga sentir paz y alegría. Puede obtener más información en https://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-

medicine/mind-body/music-therapy

Escuche en línea las grabaciones hechas por nuestros musicoterapeutas en www.mskcc.org/meditation. Puede programar una cita para tener una sesión de musicoterapia, ya sea virtual o presencial, con uno de nuestros musicoterapeutas. Llame al 646-449-1010 o envíe un correo electrónico a musictherapy@mskcc.org.

Ejercicio

El ejercicio aeróbico regular, como caminar, andar en bicicleta, nadar o bailar, puede ayudarle a mantener sanos el corazón y los pulmones. Los ejercicios de fuerza, como usar bandas elásticas, levantar pesas o hacer ejercicios con el peso del propio cuerpo, pueden ayudarle a mantener los músculos fuertes.

La investigación demuestra que el ejercicio puede ayudar a lo siguiente:

- Reducir la fatiga relacionada con el cáncer y darle más energía.
- Mantener o recuperar la fuerza muscular que haya podido perder durante el tratamiento.
- Facilitar las actividades cotidianas.
- Mantener el corazón y los pulmones sanos.
- Reducir el estrés y la ansiedad y mejorar su humor.

- Ayudarle a dormir mejor.
- Reducir el dolor y las molestias del tratamiento.
- Mejorar el equilibrio y reducir los riesgos de caídas.
- Ayudar a mantener los huesos fuertes y mantener un peso saludable.
- Ayudarle a recuperarse y a retomar antes sus actividades habituales.

Incluso un poco de actividad física puede ayudar. Su equipo de atención médica puede ayudarle a preparar un plan de ejercicios que sea seguro para usted según su estado físico, sus síntomas y los tratamientos.

Si quiere recibir más apoyo, puede consultar a un profesional especializado en oncología y ejercicio. Le puede ayudar a crear un plan de ejercicios seguro según su diagnóstico, tratamiento, efectos secundarios, condición física y sus objetivos. También puede llamar al 646-449-1010 para obtener más información.

Biblioteca de videos sobre medicina integral en casa con clases de ejercicio físico para la mente y el cuerpo

Explore las clases en línea de ejercicio físico y de bienestar físico y mental diseñadas para diferentes niveles de condición física y capacidades. Puede ver las clases aquí: https://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-

treatment/symptom-management/integrative-medicine/resources/integrative-medicine-video-library-mind-body-fitness-classes

Las clases se clasifican según el nivel de condición física, lo que le permite elegir las actividades que mejor se adapten a usted.

Hierbas y suplementos alimenticios

Algunas personas toman hierbas y suplementos alimenticios además de las medicinas. Las siguientes son algunas pautas importantes que debe seguir mientras tome suplementos.

- **Deje de tomar todas las hierbas y suplementos 1 semana antes de someterse a un procedimiento o cirugía, o según le indique el médico.** Existe la posibilidad de que algunas hierbas interfieran con la anestesia (medicina que se usa para hacerlo dormir durante la cirugía) o con la coagulación.
    - Para obtener más información, lea *Cómo comprobar si un medicamento o suplemento contiene aspirin, otros NSAID, vitamina E o aceite de pescado* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-

nsaids).

- **Deje de tomar todas las hierbas y suplementos cuando le ingresen al hospital o al Centro de Atención de Urgencia (UCC) de MSK.**
  - Para obtener más información, visite https://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-managemen...
- Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud o a un médico del Servicio de Bienestar y Medicina Integral si puede seguir tomando hierbas o suplementos durante su tratamiento. Algunas hierbas o suplementos pueden afectar su tratamiento.
  - Para obtener más información, lea *Los remedios herbales y el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).
- No le dé hierbas ni suplementos a los niños sin consultar primero con el médico.
- No tome hierbas ni suplementos si está embarazada o amamantando, a menos que su médico le indique que es seguro.
- Las hierbas y suplementos alimenticios pueden surtir sus propios efectos secundarios.

Si bien es posible que familiares y amigos le aconsejen tomar hierbas y suplementos, o incluso que lo lea en Internet, puede que esto no sea bueno o que no sea adecuado para usted. Consulte a su proveedor de cuidados de la salud antes de tomar cualquier hierba o suplemento.

Visite www.aboutherbs.com para obtener más información sobre hierbas y suplementos. Puede descargar la aplicación About Herbs (Sobre hierbas) de App Store o Google Play Store.

Detalles de contacto

- Para programar una consulta con un médico o un proveedor de práctica avanzada del Servicio de Bienestar y Medicina Integral, llame al 646-608-8550.
- Para programar una cita para las terapias del Servicio de Bienestar y Medicina Integral, llame al 646-449-1010.
- Para inscribirse en un próximo taller o ciclo de talleres, visite https://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/therapies/workshops o llame al 646-449-1010.

También puede visitar el sitio web www.mskcc.org/IntegrativeMedicine

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center