



Lista de verificación de terapias complementarias

Hay varios aspectos a considerar al evaluar las opciones de terapias complementarias. Las preguntas que debe hacerse pueden organizarse en tres áreas clave: costo, seguridad y eficacia.

Para ayudarle a responder algunas de estas preguntas, Prácticas de bienestar y terapias complementarias en la esclerosis múltiple proporciona una descripción general de la evidencia, o la falta de ella, para una variedad de terapias y su uso en la EM.

Utilice la lista de verificación a continuación, junto con el folleto, para evaluar sus opciones al considerar el uso de una terapia complementaria.

¿Cuánto cuesta?

Algunas terapias complementarias pueden ser muy costosas y la mayoría no están cubiertas por el seguro médico.

- ¿Sabes exactamente cuánto costará el tratamiento?

- ¿Se trata de un pago único o de un compromiso financiero recurrente?

- ¿El coste total es asequible para usted?

- ¿Se siente cómodo realizando este pago, incluso si la terapia potencialmente no tiene ningún efecto?

Sus notas sobre el costo

¿Es seguro?

Las personas con EM deben evitar algunas terapias complementarias, ya que pueden interferir con sus terapias habituales o, en algunos casos, causar daños. (Consulte Prácticas de bienestar y terapias complementarias en EM, Sección C). Consulte siempre con su equipo de atención médica antes de comenzar cualquier terapia nueva.

- Se ha evaluado la seguridad de esta terapia en personas con EM?

- ¿Existen efectos secundarios o riesgos conocidos?

- ¿Podría esta terapia interactuar con otros medicamentos que esté tomando?

- ¿Cuál es la fuente de la información en la que se basa?

- ¿Qué dice su equipo de atención médica?

Sus notas sobre seguridad

¿Es efectivo?

Varias terapias complementarias pueden aliviar algunos síntomas de la EM, pero otras no aportan ningún beneficio; a menudo, la evidencia sobre las terapias complementarias no es concluyente. Una vez que haya confirmado que es improbable que la terapia le cause daño, puede considerar su eficacia y los beneficios que podría brindarle.

- ¿Se ha evaluado la eficacia de esta terapia en personas con EM?

- ¿Cuáles son los beneficios esperados?

- ¿El tratamiento le hará sentir mejor en general? Por ejemplo, haciéndole sentir que tiene más control sobre su EM, reduciendo el estrés o ayudándole con la relajación.

Sus notas sobre la eficacia

Con agradecimiento a MS Canada y MS Society UK, cuyo contenido fue adaptado para desarrollar esta lista de verificación.

Descargue Prácticas de bienestar y terapias complementarias en EM aquí:
<https://www.msif.org/resource/wellness-practices-and-complementary-therapies>

Descargar Prácticas de bienestar y terapias complementarias en esclerosis múltiple.



FACEBOOK

MSInternationalFederation

LINKEDIN

multiple-sclerosis-international-federation

YOUTUBE

@MSInternationalFederation