

Women's Cancer Communication Project

Coordinated by the European Institute of Women's Health

ENFOQUES COMPLEMENTARIOS A LOS CÁNCERES DE LA MUJER

Introducción

Tratamientos contra el cáncer complementarios o alternativos, sólo debe utilizarse en combinación con la medicina ortodoxa. Muchos terapeutas complementarios se niegan a tomar en un paciente de cáncer a menos que consulte a un médico ortodoxo. Con los tratamientos ortodoxos, hay un límite en la cantidad de [cirugía](#), [radioterapia](#) y [quimioterapia](#) que un cuerpo puede tolerar. El paciente está recibiendo tratamiento en un nivel físico solamente. TRATAMIENTOS Complementaria usados en conjunción con la medicina ortodoxa ofrecen un enfoque holístico para el tratamiento del cáncer. "Complementaria" significa que se puede utilizar junto con otras formas de tratamiento. Los tratamientos alternativos 'son los que se utilizan en lugar de otras formas de tratamiento. El enfoque complementario se trata de la actitud de los profesionales, ya que es sobre las terapias actuales. El enfoque holístico de la atención se ocupa de las necesidades físicas, psicológicas, emocionales y espirituales, y no se centra en la situación médica / física por sí sola. Los estudios científicos muestran ahora que el bienestar mental está relacionada con el bienestar físico. Cuando se enfrenta el reto del cáncer, el bienestar emocional y mental están en peligro y es aquí donde los enfoques psicológicos, tales como el asesoramiento y técnicas de relajación y de visualización puede ser útil en la reducción de los niveles de estrés.

Muchos médicos están convencidos de que el cáncer es el resultado de un lento debilitamiento del sistema inmunológico del cuerpo a través de los años. Esto puede ser causado por deficiencias en la dieta y / o estilo de vida, pero no hay pruebas contundentes en este sentido. Un cambio en el estilo de vida o la dieta por sí sola no puede automáticamente llevar a la recuperación o remisión, pero puede ayudar a una persona a sentirse mejor y estar en una posición más fuerte para mejorar. Mejora del bienestar y un estado más tranquilo de la mente puede ayudar a que las personas puedan superar su enfermedad. Mucha gente quiere utilizar una combinación de terapias y, al participar en su proceso de curación, un sentimiento real de que están haciendo algo para ayudarse a sí mismos. Esta es una parte muy importante de cada vez estar mejor.

DIETA: Una buena dieta no es una garantía de perfecta salud, pero no hay prueba de que una alimentación desequilibrada puede alterar el cuerpo y ayudar a la enfermedad . Por lo tanto una dieta bien equilibrada es importante, ya sea para ayudar a evitar el cáncer o para mantener el cuerpo fuerte sobre todo cuando se someten a quimioterapia y otros tratamientos contra el cáncer . Sin embargo, no tiene sentido tratar de seguir una dieta si se está haciendo sentir miserable. Cualquier cambio en la dieta necesita tiempo para adaptarse y es necesario para permitir esto. Sin embargo, si usted está muy contento con hacer cambios, el malestar también puede hacer más daño que bien.

- La dieta "perfecta" es aquella que es aceptable para usted (y tiene que incluir un equilibrio de proteínas, carbohidratos y grasas).
- Algunas personas necesitan un poco de carne en su dieta y no se nutren con una dieta vegetariana.
- Algunas personas lo hacen muy bien en una dieta vegetariana, mientras que otros se cansan algo más y pierden peso. "Un poco de lo que le apetece" que haga que haga que sea bueno!
- Tómese su tiempo para obtener el asesoramiento y el apoyo que necesita.

El básico de la dieta contra el cáncer fue ideado por el Dr. Max Gerson, que creía que la nutrición adecuada es capaz de limpiar el cuerpo de la enfermedad. La dieta de Gerson fue desarrollada para personas con cáncer. Es una dieta muy rigurosa. Se compone de grandes cantidades de jugos de frutas y verduras de origen orgánico -todos los días se consumen varios kilos de frutas y verduras. Los enemas de café también se utilizan para ayudar a desintoxicar el cuerpo. La dieta puede ser muy agotadora y difícil de llevar a cabo solo por el esfuerzo involucrado en la preparación de los jugos. Es una buena idea contar con un socio dispuesto a ayudar en la preparación de los jugos. La dieta no se adapta a todo aquel que lo intenta. El mejor consejo sería ponerse en contacto con su nutricionista o médico general y buscar el asesoramiento de ellos en la dieta que mejor le conviene.

VITAMINAS, MINERALES Y ENZIMAS

Hay pruebas que sugieren que ciertas vitaminas y minerales ayudan al sistema inmune para tratar el cáncer y ayudar a destruir las sustancias cancerígenas en los alimentos. El Centro de asistencia para Cáncer de Bristol tiene una base de datos de más de 5.000 estudios sobre el impacto de la dieta y la nutrición en el cáncer. Algunos terapeutas creen que las enzimas tienen la mayor posibilidad para el tratamiento de todos los cánceres.

ASESORAMIENTO

Las terapias complementarias, tales como asesoramiento, son particularmente buenas para ayudar a una persona en un nivel mental, emocional y espiritual. De hecho, muchas personas sufren mentalmente con una enfermedad como el cáncer mucho más de lo que sufren físicamente. Con un consejero profesional capacitado, las mujeres pueden hablar de sus temores y resolver sus sentimientos. Un consejero de escucha le ayuda a resolver o llegar a un acuerdo con un problema.

TÉCNICA DE RELAJACIÓN

La relajación es un proceso activo, sino que es algo que 'hacemos' en lugar de "no hacer nada" por ejemplo, ver la televisión o similares. La verdadera relajación consiste en la mente y el cuerpo, sino que requiere toda la atención y cuanto más esto se aprende, mayores serán los beneficios. Sin que te des cuenta, el cáncer puede insistir en su cuerpo en un estado permanente de tensión. Esto puede añadir a cualquier ansiedad que pueda estar presente. Hay muchas formas de ejercicios o técnicas. La mayoría incluyen el aprendizaje para profundizar la respiración, tomando conciencia de la tensión muscular y dejar que se derriten. Esta experiencia puede ayudar a la gente a pensar más claramente y a dar un renovado sentido de vitalidad. La práctica regular, se recomienda - dos veces al día durante quince minutos. Algunos expertos dicen que los pacientes con cáncer deben hacer tres sesiones de media hora al día.

MEDITACIÓN

La meditación es una manera de descansar la mente, dándole una sensación de calma y equilibrio. Incluso en las primeras etapas de la práctica de la meditación la gente puede experimentar paz interior y relajante. Para la meditación usted necesita un lugar tranquilo para sentarse - sentado es mejor. Lo mejor es encontrar como el lugar donde usted sabe que no será perturbado por lo menos durante veinte minutos. Un cuarto oscuro es más relajado y le ayudará a concentrarse. Hay cintas de meditación disponibles.

HERBORISTERÍA

La herboristería utiliza las plantas (raíces, hojas, tallos y semillas) para tratar las enfermedades y mantener la salud. Se les da para ayudar a mejorar las funciones naturales del cuerpo y restablecer la armonía y el equilibrio. La herboristería no es una cura garantizada para el cáncer, pero algunos tumores cancerosos se han inhibido por el tratamiento a base de hierbas. La automedicación no se debe intentar, sobre todo con las hierbas que usted ha recogido, ya que algunos son tóxicos y peligrosos.

HOMEOPATÍA

La homeopatía es una forma popular y aceptada de la medicina complementaria. Se basa en la ley natural que 'como se cura con la misma'. El concepto de que el cuerpo es capaz de curarse a sí mismo, si su propio poder curativo está correctamente estimulado, es fundamental para la homeopatía. Los remedios se dan de una forma muy diluida. Si estas sustancias se dan en dosis más grandes que podrían causar los síntomas

que están tratando. Como resultado, los síntomas pueden empeorar ligeramente antes de que mejorar. El tratamiento homeopático tiene como objetivo eliminar la causa de una enfermedad y no sólo los síntomas. Los efectos secundarios de la quimioterapia y la radioterapia, tales como náuseas, úlceras en la boca, debilidad, depresión, etc A veces se pueden aliviar con el tratamiento homeopático. Los resultados de la homeopatía pueden incluir aumento de los niveles de energía, reducción de la ansiedad y mejores patrones de sueño.

ACUPUNTURA Y MEDICINA HERBAL CHINA

La acupuntura se basa en la medicina tradicional china, que cree que todos tenemos una fuerza vital o energía (chi) que fluye a lo largo de ciertos caminos conocidos como meridianos. La salud se ve afectada y los síntomas se desarrollan, si estas vías están bloqueadas. La acupuntura tiene como objetivo desbloquear estas vías y restablecer el equilibrio natural de la salud a través de la inserción de agujas esterilizadas a los puntos de acupuntura, (a menudo en los antebrazos, manos, piernas y pies). La acupuntura se utiliza por los terapeutas ortodoxos y complementarias. Algunas personas creen que la acupuntura combinada con la medicina herbaria china puede ser eficaz en la lucha contra el cáncer. La acupuntura se utiliza para tratar a los pacientes para aliviar el dolor y hay reclamos que pueden reducir los efectos tóxicos de los tratamientos contra el cáncer como la quimioterapia y la radioterapia.