



## **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