

# Cuidados del Cáncer y Terapias Complementarias

Ahora, un Minuto de Salud.

La meditación, yoga, masajes - éstas y otras terapias complementarias ayudan al cuidado del cáncer.

Las terapias complementarias son utilizadas *en conjunto* con cuidados estándar, como la quimioterapia. Pueden ayudar a: Aliviar efectos secundarios del tratamiento, como el dolor y la náusea; Reducir el estrés; Y mejorar el estado de ánimo y el bienestar.

Hay varias terapias complementarias. No todas han demostrado ser seguras o efectivas. Algunas pueden interferir con el cuidado estándar o ser dañinas.

Las que pueden ayudar a personas con cáncer incluyen: Acupuntura o acupresión; Terapia de arte y música; Masaje; Meditación; Y métodos de mente-cuerpo como el tai chi y yoga.

Antes de probar cualquier terapia complementaria, siempre consulta primero con tu equipo médico. Pueden decirte si es segura para ti.