

# MEDICINAS ALTERNATIVAS EN MÉXICO

## ¿QUÉ ES?

Medicina alternativa: tratamiento que se usa en lugar del tratamiento médico estándar. Por ejemplo, usar una dieta especial para tratar el cáncer en vez de los medicamentos recetados por un oncólogo. Para la mayoría de los tipos de medicina alternativa, hay menos investigaciones.



## ACUPUNTURA

Práctica común de la medicina china que estimula ciertos puntos del cuerpo para promover la salud o para aliviar los síntomas de una enfermedad y los efectos secundarios del tratamiento.

## QUIROPRÁCTICA

Tipo de terapia en que se usan las manos para manipular la columna vertebral u otras partes del cuerpo. A veces, también se usan hielo y calor, técnicas de relajación, ejercicio y otros tratamientos.



## HINOPSIS

Implica un cambio en el estado de la conciencia y un aumento de la relajación, lo que permite una mejor atención y concentración. También se conoce como hipnoterapia. La hipnosis suele hacerse con la guía de un proveedor de atención médica que utiliza repetición verbal e imágenes mentales.



## MEDITACIÓN

Consiste en concentrar la atención sobre la respiración, un pensamiento, un objeto externo o la propia conciencia, limitando los estímulos externos y relajando el cuerpo y la mente; existen varios tipos, desde religiosas hasta terapéuticas.

