**MEDICINA ALTERNATIVA**

**¿Es seguro probar la medicina alternativa?** — Muchas formas de atención alternativa y holística son seguras, y algunas pueden ayudar, pero es importante ser precavido, en particular si prueba suplementos o tratamientos a base de hierbas. En algunos países, entre los que se incluye México, estos productos no están regulados por el gobierno de la misma forma en que se regulan las medicinas comunes. En algunos casos contienen ingredientes que pueden ser dañinos. Además, pueden ser costosos. Tenga precaución frente a cualquier producto de venta sin receta que asegure ser una "píldora milagrosa" o que diga que puede curar el cáncer u otra enfermedad grave.

Si usa o está pensando en usar medicina alternativa, no deje de hablar con su médico enfermero. Él le dirá si hay algún riesgo en la medicina alternativa que planea usar.

Es importante que hable con su médico o enfermero porque:

●Algunos remedios a base de hierbas, como la hierba de San Juan, un antidepresivo de origen vegetal, pueden interactuar con las medicinas de venta con receta e impedir que estas actúen.

●Algunos remedios a base de hierbas son tóxicos y peligrosos. Por ejemplo, la kava (que se toma para la ansiedad) puede dañar el hígado y podría no ser segura.

●Algunas dietas especiales hacen perder peso muy rápido y eso puede causar problemas de salud. Además, algunas dietas especiales pueden ser muy caras.

