HPNA Hospice & Palliative Nurses Association
Advancing Expert Care in Serious Illness

PATIENT / FAMILY TEACHING SHEET

Complementary Therapies
Terapias Complementarias

What are complementary therapies?
¿Qué son las terapias complementarias?

- Las terapias complementarias son formas de manejar los síntomas sin medicinas. Estas pueden ayudar aliviar las molestias comunes, mejorar la calidad de vida y disminuir el sufrimiento.
- Se usan ajunto con la atención médica y no son usadas en lugar de la atención médica.

What are the benefits of complementary therapies?
¿Qué son los beneficios posibles de las terapias complementarias?

- Las terapias promueven un sentido de bienestar, ayudan aliviar la tensión, relajar. Puedan reducir el dolor, la ansiedad, la náusea y la depresión. También puedan mejorar el dormir.
- No todas las terapias benefician a todas las personas pero generalmente, hay uno de las opciones que puedan dar un alivio.

What are some examples of complementary therapies?
¿Cuáles son algunos ejemplos de terapias complementarias?

- La aromaterapia utiliza aceites esenciales de plantas para crear un ambiente calmado y agradable. (Nunca tomar el aceite o ponerlo al piel.)
- La terapia de arte utiliza dibujos, cuadros, la arcilla, la arena y otros tipos de artesanía.
- Los masajes consisten en frotar y tocar suave la piel y los músculos.
- La terapia de música consiste en el disfrutar la música y ritmo. A veces la persona acompaña la música cantando o tocando un ritmo. Otras personas prefieren el escuchar atentamente la música de su selección.

orig. 11 06, rev. 08 09. rev. 10 13

- La terapia de animales es la interacción con animales y sus entrenadores o puede incluir el tiempo con su propio mascota.
- La reflexología prevé una leve presión sobre los pies o las manos para traer un estado de equilibrio.
- Reiki (que se pronuncia-Raiki) usa la "imposición de manos", tocando suavemente para traer un flujo de energía.
- La acupuntura implica el uso de agujas finas y con puntas que se insertan en el cuerpo en sitios específicos para ajustar y cambiar la energía del cuerpo. No es doloroso y pueda aliviar el dolor y la presión.
- Flujo de acupresión es aplicar presión en puntos específicos del cuerpo.

Where do you find someone to provide complementary therapies?
¿Dónde encuentra quien proporcione terapias complementarias?

- Pregunte el equipo de Hospicio y Paliativo.
  - Informe a su equipo de Hospicio y Paliativo de cualquier terapia complementaria que está usando.

Otros consejos disponibles en www.hpna.org
Other HPNA Teaching Sheets on are available at www.HPNA.org.

References

Conversations in Palliative Care 3rd ed. Pittsburgh PA: Hospice and Palliative Nurses Associaiton;2011.

Ferrell BR, Coyle N. *Oxford Textbook of Palliative Nursing*. 3rd ed. New York, New York: Oxford Press; 2010.

Approved by the HPNA Education Committee November 2006.
Reviewed by the Education Committee August 2009.
Revised by the Education Advisory Team October 2013

orig. 11 06, rev. 08 09. rev. 10 13