

HC  
marbella

Unidad de Medicina Complementaria

Un acompañamiento personalizado  
a su tratamiento convencional



## ¿Qué es la medicina complementaria?

Es un conjunto de prácticas y productos que suponen un complemento a la medicina convencional.

En HC Marbella, incluimos en la medicina complementaria, aspectos específicos de Nutrición, Psicología, Acupuntura, Yoga, "Mindfulness", Fisioterapia, a través de consultas con un Médico Coordinador y Asesor.



# ¿En qué nos beneficia?

Se ha demostrado científicamente efectos beneficiosos para ciertos procesos: enfermedades reumáticas, fibromialgia, lumbalgias, enfermedades cardiovasculares, urológicas, ginecológicas, oncológicas, ... En el ámbito de la **fertilidad**, algunas de estas prácticas también podrán ser propuestas por los especialistas.

En el caso concreto de las enfermedades oncológicas, queremos dejar claro que **de ninguna manera reemplaza su tratamiento oncológico: lo complementa**. Los tratamientos oncológicos convencionales (quimioterapia, radioterapia, inmunoterapia) siguen siendo indispensables para un correcto manejo de la enfermedad pero, como todos los medicamentos, presentan, algunas veces, efectos secundarios incómodos que pretendemos aliviar con nuevas propuestas: las terapias complementarias.

La medicina complementaria puede **ayudarle** a convivir mejor con su enfermedad, **aliviando** muchas veces los efectos secundarios de los tratamientos convencionales, pero también ayudándole a **recuperarse físicamente** tras ese tratamiento algunas veces agresivo.

Con esta Unidad de Medicina Complementaria, pretendemos evitar que los pacientes cometan el error de buscar otros tratamientos de medicinas alternativas sin beneficio científicamente demostrado, ofreciendo siempre opciones con **riguroso criterio médico**.





# Un diálogo continuo es primordial

Es muy importante que su médico tenga una **información completa** de todos los productos que existan en el mercado y que quizás usted esté tomando (complementos alimenticios, extractos de hierbas, vitaminas, dietas “especiales”), etc.. Todos ellos pueden contener principios activos que modifiquen (aumentando o disminuyendo) los efectos (tanto los beneficiosos como los adversos) de su tratamiento convencional.

Nuestra **médica coordinadora** realizará una visita inicial detallada para conocer esta información y su situación y para definir con usted unos objetivos, diseñando un plan personalizado de cuidados complementarios.

Queremos con ello formar un equipo médico-paciente sólido, a través de un diálogo fluido para coordinar nuestras propuestas terapéuticas y conseguir el mayor bienestar posible, controlando los efectos físicos pero también emocionales que surgen en cada etapa del tratamiento oncológico.



## Médico Coordinador

Se encargará de definir unas metas específicas que se quieran alcanzar diseñadas a través de un plan personalizado de cuidados complementarios. También repasará toda la medicación y otros complementos (hierbas, vitaminas, alcalinizantes, etc) que cada paciente esté tomando para asegurarse de que no repercuten negativamente en el tratamiento oncológico o de otras enfermedades prescrito.

Este médico acompañará a los pacientes durante todo el tratamiento complementario.

## Nutrición

Es uno de los componentes más importantes en los tratamientos complementarios de cualquier proceso, específicamente los oncológicos. Comer los alimentos adecuados antes, durante y después del tratamiento, puede ayudar a sentirse mejor y más fuerte.

Disponemos de un equipo expertos en nutrición y dietética que se ofrece de la siguiente manera:

- Consulta médico-dietética, con asesoramiento nutricional y dietético durante el tratamiento oncológico y tras finalizar el mismo.
- Talleres mensuales para grupos, cada dos semanas, con formación en:
  - Pautas alimentarias y habilidades culinarias para cada paciente.
  - Alimentación para la salud tras el cáncer.



## Fisioterapia

La fisioterapia oncológica está enfocada en mejorar la tolerancia de los diferentes tratamientos oncológicos, disminuir sus efectos secundarios agudos o crónicos.

También permite prevenir y reducir el linfedema y mantener la autonomía del paciente favoreciendo sus actividades de la vida diaria.

Todo esto se realiza a través de técnicas no invasivas tales como terapia manual, masajes, estiramiento, ejercicios terapéuticos, drenaje linfático manual, ejercicios en piscina...



## Yoga

El yoga es una herramienta que permite a la persona tener control de su cuerpo. Así, los pacientes aumentan su autoestima y optimismo de una forma terapéutica, y se convierten en pacientes activos (y no pasivos). Su práctica permite mejorar la postura física, la respiración y el control mental. En nuestra Unidad disponemos de varios programas:

- Yoga para mundo de la mujer: Cáncer de mama, Fibromialgia, Menopausia, patología del suelo pélvico, etc.
- Yoga como rehabilitación de pacientes con otras patologías: Problemas de espalda, Artrosis, Síndrome del túnel carpiano, Esclerosis múltiple, Trastornos del sueño, Asma, Diabetes, Cefaleas y Migrañas, Estrés, Disfunciones sexuales, Síntomas de diferentes tumores y los efectos de sus tratamientos.



## Acupuntura

Es una terapia que puede ser utilizada para promover las capacidades curativas naturales del cuerpo, aliviar el dolor y provocar bienestar general. Beneficia a los pacientes con cáncer en diferentes etapas de su tratamiento mediante el fortalecimiento corporal, aliviando los efectos secundarios no deseados.

La acupuntura se emplea para aliviar síntomas tales como: náuseas, dolor, sequedad de boca, trastornos digestivos, dolores de cabeza, neuropatía, insomnio y fatiga, etc. Esta práctica no necesariamente se realiza con agujas.



## Psicología

Disponemos además de un gabinete de Psicólogos que pueden intervenir en cualquier momento de la enfermedad mediante consultas programadas. En las mismas se establecerán un intercambio de información mediante una conversación des-estructurada centrada en la “síntomatología física” y del alma, en términos de medicina psicosomática, donde el paciente y sus familiares pueden explicar y compartir con el psicólogo y, si lo desea, con otros pacientes y familiares las distintas experiencias. De esta forma, se aprende, entre todos, fórmulas para paliar y sobrellevar mejor la enfermedad, escuchando los resultados en cada caso particular y aplicándolos al grupo.



## Mindfulness

Es una práctica que consiste en entrenar la atención y en observar lo que hay en el momento presente. Normalmente nuestra atención está ocupada con nuestro diálogo interno, pensando y creando sufrimiento innecesario. Al aprender a centrar nuestra atención en el momento presente, se produce una sanación de nuestra mente y nos ayuda a disfrutar y a apreciar la vida que tenemos.

Se propone la realización de un curso inicial que permitirá conocer y practicar los fundamentos básicos de Mindfulness.





# HC Marbella

Unid. Medicina Complementaria

C/ Ventura del Mar nº11

29660 Marbella

(Málaga)

Para más información, diríjense a  
recepción o llamen al teléfono:

+34 952 908 628

[www.hcmarbella.com](http://www.hcmarbella.com)

[info@hcmarbella.com](mailto:info@hcmarbella.com)



SAN PEDRO DE ALCÁNTARA



- Ruta desde Estepona
- Ruta desde Marbella
- Ruta por Nueva Andalucía

