

TERAPIAS ALTERNATIVAS QUE SE IMPLEMENTAN COMO ESTRATEGIAS PARA EL ABORDAJE DEL DOLOR CRÓNICO. JUJUY¹.

ALTERNATIVE THERAPIES THAT ARE IMPLEMENTED AS STRATEGIES FOR ADDRESSING CHRONIC PAIN. JUJUY.

TERAPIAS ALTERNATIVAS QUE SÃO IMPLEMENTADAS COMO ESTRATÉGIAS PARA O ENDEREÇO DA DOR CRÔNICA. JUJUY.

Autores: Nilda Cruz²; Silvina Marcela López³; Álvaro Atilio Medina⁴ y Karen Fernanda Sánchez⁵.

Resumen

Introducción el dolor es una problemática que se conoce desde el inicio de los tiempos y ha sido abordado desde distintos aspectos teniendo en cuenta su contexto social, político, biológico y cultural. El **objetivo** fue identificar terapias alternativas que implementan como estrategias para el abordaje del dolor crónico los pacientes en rehabilitación que asisten a A.P.PA.CE. en San Salvador de Jujuy en el período de agosto–septiembre de 2019. **Método** estudio descriptivo, transversal. El universo estuvo conformado por un total de N=156 pacientes. La muestra no probabilística, seleccionada por criterio y disponibilidad, se conformó por n=46 pacientes que se encontraban asistiendo al programa de manejo integral del dolor. Fuente primaria, técnica fue la encuesta con preguntas semi-estructuradas y abiertas. Las dimensiones de variable fueron: productos naturales, medicina de la mente y el cuerpo, práctica de manipulación y basadas en el cuerpo y otras prácticas. **Resultados** la muestra estuvo conformada por mujeres en 55,5% y hombres 45,5%. En el primer grupo etario +50 se concentran el mayor porcentaje seguido de (31-40) 26%, seguido del grupo de (41-50) con 20% y finalmente (20-30 años) con el 17%. En la primera dimensión la utilización de productos naturales para el abordaje del dolor, se observó que la terapia basada en “extractos o fracciones” (59%), es la más utilizada. En la dimensión de medicina de la mente y el cuerpo, un tercio recurrieron al yoga (28%). En la dimensión prácticas de manipulación y basadas en el cuerpo fue el Masaje terapéutico (24%) y en otras prácticas la terapia campos de energía con el 30%. **Conclusiones** habiendo analizado los resultados se puede señalar que el uso de las terapias alternativas en complemento con los tratamientos médicos indicados; la mayoría de los pacientes utilizan más de una terapia alternativa para abordar el dolor crónico que padece.

Palabras clave: dolor crónico, terapias alternativas, herbolaria, terapia física y acupuntura.

-
1. Trabajo final para acceder a título de Licenciado/a en Enfermería.
 2. Lic. en Enfermería. Hospital Dr. Oscar Orias de Jujuy. Servicio de Clínica Médica General- contacto: cruz644nilda@gmail.com - <https://orcid.org/0000-0002-3474-146X>
 3. Lic. en Enfermería. Hospital Militar Salta. Centro de Apoyo Nutricional y SALUS. Internación Domiciliaria- contacto: silvinazepol@gmail.com - <https://orcid.org/0000-0001-6141-4117>
 4. Lic. en Enfermería. Hospital Psiquiátrico Néstor Manuel Sequeiros- contacto: alvaroatiliomedina@gmail.com - <https://orcid.org/0000-0003-4783-6078>
 5. Lic. en Enfermería. Sanatorio Nuestra Señora del Rosario, Salta- contacto: karenfernanda90894@gmail.com - <https://orcid.org/0000-0002-4725-8119>

Summary

Introduction pain is a problem that has been known since the beginning of time and has been approached from different aspects, taking into account its social, political, biological and cultural context. The **objective** was to identify alternative therapies that are implemented as strategies for the management of chronic pain by patients in rehabilitation who attend A.P.P.A.CE. in San Salvador de Jujuy in the period August – September 2019. Descriptive, cross-sectional study **method**. The universe consisted of a total of N = 156 patients. The non-probabilistic sample, selected by criteria and availability, was made up of n = 46 patients who were attending the comprehensive pain management program. Primary source, technique was the survey with semi-structured and open questions. The variable dimensions were: natural products, mind-body medicine, manipulative and body-based practice and other practices. **Results** the sample was made up of 55.5% women and 45.5% men. In the first age group +50 the highest percentage is concentrated followed by (31-40) 26%, followed by the group of (41-50) with 20% and finally (20-30 years) with 17%. In the first dimension, the use of natural products for pain management, it was observed that the therapy based on “extracts or fractions” (59%) is the most used. In the mind-body medicine dimension, one-third turned to yoga (28%). In the manipulation and body-based practices dimension, it was therapeutic massage (24%) and in other practices, energy field therapy with 30%. **Conclusions** having analyzed the results, it can be pointed out that the use of alternative therapies in addition to the indicated medical treatments; most patients use more than one alternative therapy to address their chronic pain.

Keywords: chronic pain, alternative therapies, herbalism, physical therapy and acupuncture.

Resumo

Introdução a dor é um problema conhecido desde os primórdios dos tempos e tem sido abordado sob diversos aspectos, levando em consideração seu contexto social, político, biológico e cultural. O **objetivo** foi identificar terapias alternativas que são implementadas como estratégias para o manejo da dor crônica por pacientes em reabilitação que frequentam a A.P.P.A.CE. em San Salvador de Jujuy no período de agosto a setembro de 2019. **Método** de estudo transversal descritivo. O universo foi composto por um total de N = 156 pacientes. A amostra não probabilística, selecionada por critério e disponibilidade, foi composta por n = 46 pacientes que frequentavam o programa abrangente de manejo da dor. A técnica de fonte primária foi a survey com questões semiestruturadas e abertas. As dimensões variáveis foram: produtos naturais, medicina mente-corpo, práticas manipulativas e baseadas no corpo e outras práticas. **Resultados** A amostra foi composta por 55,5% mulheres e 45,5% homens. O maior percentual concentra-se na primeira faixa etária +50, seguida de (31-40) 26%, seguida do grupo de (41-50) com 20% e finalmente (20-30 anos) com 17%. Na primeira dimensão, a utilização de produtos naturais para o manejo da dor, observou-se que a terapia à base de “extratos ou frações” (59%) é a mais utilizada. Na dimensão da medicina mente-corpo, um terço se voltou para a ioga (28%). Na dimensão manipulação e práticas corporais, foi a massagem terapêutica (24%) e nas demais práticas a terapia do campo energético com 30%. **Conclusões** após a análise dos resultados, pode-se apontar que o uso de terapias alternativas além dos tratamentos médicos indicados; a maioria dos pacientes usa mais de uma terapia alternativa para tratar sua dor crônica.

Palavras-chave: dor crônica, terapias alternativas, fitoterapia, fisioterapia e acupuntura.

Introducción

El dolor es una problemática que se conoce desde el inicio de los tiempos y ha sido abordado desde distintos aspectos teniendo en cuenta su contexto social, político, biológico y cultural. (Baños y Bosch, cit. por García J. Manejo básico del dolor agudo y crónico, 2017).

En la actualidad, la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (Guía para el manejo del Dolor en condiciones de bajos recursos, 2010) reúne a científicos, médicos, proveedores de servicios de salud y formuladores de políticas para estimular el apoyo al estudio del dolor y traducir ese conocimiento en un mejor alivio del sufrimiento humano.

Asimismo, la Asociación Argentina para el Estudio del Dolor, 2010 es una entidad nacional que reúne a todos aquellos profesionales interesados en la problemática. A través de campañas de difusión informan al público sobre los alcances de tratamientos por medio de los diferentes abordajes en farmacología, fisio-kinesioterapia, psicoterapia, intervencionismo percutáneo y neuromodulación.

Un estudio (González-Rendon y cols. Manejo del dolor crónico y limitación en las actividades de la vida diaria, 2007) refiere que el dolor crónico tiene un impacto devastador y es producto del inicio de una enfermedad o bien puede ser una causa continua como la artritis. Muchos de estos pacientes sufren el dolor crónico en silencio, sin encontrar un diagnóstico ni tratamiento médico adecuado para paliarlo. De acuerdo con el índice del manejo del dolor, 70% de los participantes del estudio recibieron un inadecuado manejo siendo el medicamento de elección el diclofenac y un 49 % de los participantes utilizaron terapias alternativas como la herbolaria, terapia física y acupuntura.

Los que recurren a esas terapias de acuerdo con un estudio realizado a adultos mayores de 50 años en Australia (Gallego González y cols. Uso de terapias alternativas, desafío actual en el manejo del dolor, 2014), los datos informaron que cierto porcentaje había acudido a algún profesional de medicina alternativa complementaria por dolor, enfermedades musculo esqueléticas y depresión. El mismo estudio informa que en Alemania, los padres solían utilizar estas medicinas con sus hijos siendo las más prevalentes la homeopatía, remedios a base de hierbas, medicina antroposófica, preparados vitamínicos y acupuntura. Las principales razones para el uso fueron fortalecer el sistema inmunológico y la estabilización física para aumentar las posibilidades de curación y mantenimiento de la salud.

Los beneficios de ella, según algunos investigadores (Brunet Gómez y cols. Aprovechamiento multidisciplinario con uso de terapias complementarias y alternativas en fibromialgia. Estudio preliminar, 2013) han demostrado que los pacientes de su estudio han mejorado los niveles de ansiedad, depresión, intensidad del dolor e impacto de la enfermedad que se encontraban cursando con terapias alternativas. Sin embargo, a medida que aumenta el uso de las medicinas tradicionales o alternativas, también aumenta el número de informes sobre reacciones adversas (OMS. Estrategia sobre medicina tradicional, 2014).

El dolor como fenómeno patológico se ha constituido a través de la historia como un problema de salud pública y, a pesar de que se sabe que su estado crónico es relativamente común, las diversas publicaciones alrededor del mundo que estiman su prevalencia han sido muy variables.

Su abordaje abarca una gran cantidad de variedades terapéuticas, que van desde dietas, cambios en el estilo de vida, ejercicios físicos y mentales particulares que ayuden o complementen el tratamiento convencional de los pacientes. Por lo tanto, según González, E. y Quindós, A. I. (2010) se clasifican en: *Productos naturales, Medicina de la mente y el cuerpo, Prácticas de manipulación y basadas en el cuerpo, Otras prácticas (terapias de movimiento, curanderos tradicionales, campos de energía)* p. 24.

En los sistemas de salud, los niveles de enfermedades crónicas y los costos de atención sanitaria son cada vez más elevados. Tanto los pacientes como los dispensadores de atención de salud están exigiendo la revitalización de los servicios de salud y haciendo hincapié en la atención individualizada centrada en la persona. Esto incluye la ampliación del acceso a productos, prácticas y profesionales de Medicina Tradicional y Complementaria (MTC). (Otero, I. Uso de la Medicina Alternativa y Complementaria, 2016).

Las terapias brindadas en el programa de manejo integral del dolor de Centro de Rehabilitación Integral (CERI) en A.P.PA.CE., son abordadas desde un enfoque holístico prescribiendo así el tratamiento a realizar en la institución y el módulo de estas prestaciones como la cantidad e intensidad de sesiones. Sin embargo, los usuarios suelen referir que realizan terapias complementarias a las indicadas en dicha entidad.

Según los registros estadísticos de enfermería del Centro de Rehabilitación Integral, en el año 2018 se registró un total de 197 pacientes admitidos de los cuales se encuentran activos 188. De los cuales 102 integran el área de rehabilitación y 86 el área de manejo integral del dolor.

Las terapias se encuentran orientadas por un fisiatra junto a un médico de especialidad clínica, quienes indican un tratamiento farmacológico y no farmacológico para el manejo del dolor dependiendo de la enfermedad y su intensidad.

El tratamiento integral para el paciente doloroso está abordado por un equipo interdisciplinario conformado por las áreas de kinesiología, fisioterapia, terapia ocupacional, psicología, trabajo social y enfermería.

La población actual que asiste al Centro de Rehabilitación Integral CERI presenta dolor crónico con características fluctuantes en cuanto a su intensidad. Sin embargo, se observa que los pacientes buscan métodos alternativos para mitigar su aflicción puesto que el tratamiento médico tradicional no es suficiente para calmar sus dolencias.

El creciente acceso a la tecnología por parte de los pacientes, a través de diferentes medios, los sitúa cada vez más en un plano donde cuestionan los tratamientos indicados por el profesional. Las enfermedades crónicas suelen tener mal pronóstico y por ello buscan diferentes alternativas para paliar el dolor. Pueden existir expectativas excesivas en el poder de la medicina convencional para solucionar todos los problemas; cuando ellos no lo consiguen recurren a otros tratamientos a veces no respaldados científicamente.

Se planteó como objetivo identificar terapias alternativas que implementan como estrategias para el abordaje del dolor crónico los pacientes en rehabilitación que asisten a A.P.P.A.CE. en San Salvador de Jujuy en el período de agosto– septiembre 2019.

Método

El estudio fue descriptivo de corte transversal.

El universo del estudio estuvo conformado por un total de 156 pacientes que asistieron al Centro de Rehabilitación Integral de la Asociación de Protección al Paralítico Cerebral (A.P.P.A.CE.), pertenecientes a la ciudad de San Salvador de Jujuy, durante el período de agosto–septiembre de 2019. La entidad es una Organización Civil sin fines de lucro dedicada a la atención especializada de las personas con parálisis cerebral, afecciones del sistema nervioso central o periférico y del sistema osteo-artro-muscular.

Los criterios de Inclusión fueron: pacientes con patologías neurológicas

crónicas, mayores de 18 años, con capacidad de consentir y que desearan participar del estudio. Los criterios de exclusión fueron: pacientes con patologías neurológicas con disminución cognitiva, menores a 18 años de edad y pacientes que se niegan a colaborar con la investigación. La muestra fue no probabilística, seleccionada por criterio y disponibilidad, se conformó por n=46 pacientes que se encontraban asistiendo al programa de manejo integral del dolor.

La fuente, primaria. La técnica fue la encuesta, en modalidad de entrevista con preguntas semi-estructuradas y abiertas, elaborado para esta investigación. La variable en estudio incluyó dimensiones, sub-dimensiones e indicadores para que pueda ser cuantificada.

La variable terapias alternativas fue estudiada en cuatro dimensiones. Para la dimensión productos naturales/Medicamentos Herbarios con su subdimensión; medicamentos sin elaborar; extractos o fracciones; principios puramente activos. (Hazekamp, A. et al. The medicinal use of cannabis and cannabinoids, 2013) (Koppel BS1, et al. Systematic review: efficacy and safety of medical marijuana in selected neurologic disorders, 2014) (Whiting PF, et al. Cannabinoids for medical use: a systematic review and meta-analysis, 2015).

Para la dimensión medicina de la mente y el cuerpo con dos subdimensiones: Yoga y acupuntura. (Cobos Romana, R. Acupuntura, electroacupuntura, moxibustión y técnicas relacionadas en el tratamiento del dolor, 2013). (BBC mundo. Cinco métodos para controlar el dolor con la mente, 2016). (Wieland, S., et al. Yoga treatment for chronic non-specific low back pain. Cochrane Back and Neck Group, 2017).

La dimensión práctica de manipulación y basadas en el cuerpo tuvo tres subdimensiones; la Hidroterapia, Quiropraxia/manipulación de la columna y masajes terapéuticos. (Asociación Española de fisioterapeutas. El Método Pilates mejora la concentración, corrige postura y previene lesiones, 2016), (Parnes, R. Tratamiento quiropráctico: qué se debe saber, 2012).

La cuarta dimensión fueron otras prácticas, con sus dos subdimensiones; Curanderos tradicionales y campos de energía. (Guirola Fuentes, O. Control no farmacológico del dolor en pacientes paliativos - Terapias alternativas y complementarias, 2017); (Field, T. Terapias complementarias en la práctica Clínica, 2016).

Consideraciones éticas, se solicitó la autorización para el ingreso a la institución; se facilitó el consentimiento informado de manera escrita y se garantizaron las confidencialidades de los datos.

Análisis de datos se transcribió la información en tabla maestra o matriz; se agrupó, clasificó y categorizó. Se obtuvieron frecuencias porcentuales absolutas de cada dimensión y categoría correspondiente a la variable en estudio.

Resultados

La muestra estudiada estuvo conformada por mujeres en 55,5% y hombres 45,5%. En el primer grupo etario +50 se concentra el mayor porcentaje seguido de (31-40) 26%; luego, el grupo de (41-50) con 20% y finalmente (20-30 años) con el 17% (Tabla N° 1).

Tabla N° 1: Caracterización demográfica de los pacientes estudiados A.P.P.A.CE. en San Salvador de Jujuy en el periodo agosto-septiembre de 2019.

<i>Variables</i>	<i>n %</i>
Mujeres	25 (55,5%)
Hombres	21 (45,5%)
Edad- 20-30	8 (17%)
31-40	12 (26%)
41-50	9 (20%)
+50	17 (37%)

Fuente: elaboración propia.

Podríamos inferir que a medida que los pacientes alcanzaban edades mayores se iban incorporando terapias de rehabilitación alternativas a las tradicionales tendientes a paliar el dolor crónico que padecen.

Al analizar los resultados de la primera dimensión de la variable en referencia a la utilización de productos naturales para el abordaje del dolor, se observó que la terapia basada en “extractos o fracciones” (59%), es la más utilizada dentro de la dimensión “Productos naturales como estrategias para el abordaje del dolor crónico” dado que estos compuestos químicos, como por ejemplo el aceite de cannabis, han demostrado continua evidencia positiva del efecto analgésico en el manejo del dolor crónico; además, han sido incorporados al vademécum y los pacientes que tenían la autorización en el marco del programa terapéutico especial de la Ley tienen acceso gratuito al medicamento. (Tabla N° 2). El procedimiento menos frecuente fue “Principios puramente activos” el cual se utilizó por sólo 9% de los 46 pacientes encuestados.

Tabla N° 2: Productos naturales como estrategias para el abordaje del dolor crónico en pacientes en rehabilitación A.P.P.A.CE en San Salvador de Jujuy en el periodo de agosto-septiembre de 2019.

	Medicamentos sin elaborar		Extractos o fracciones		Principios puramente activos	
	f	%	f	%	F	%
SI	10	22	18	59	4	9
NO	36	78	28	61	42	91
Total	46	100	46	100	46	100

Fuente: elaboración propia.

Si se analiza la dimensión de medicina de la mente y el cuerpo, los resultados expresan que aproximadamente menos de un tercio de los integrantes de la muestra recurrieron al yoga (28%) como terapia alternativa para abordar el dolor crónico. Esta proporción refleja lo expuesto en diferentes investigaciones respecto de que el yoga es una práctica que tiene sus ventajas y desventajas en el tratamiento del dolor y que su implementación debe ser monitoreada por un profesional que adecue las rutinas a las necesidades de cada paciente. (Tabla N°3).

Tabla N° 3: Medicina de la mente y el cuerpo como estrategias para el abordaje del dolor crónico en los pacientes en rehabilitación A.P.P.A.CE. en San Salvador de Jujuy en el periodo agosto-septiembre de 2019.

	Yoga		Acupuntura	
	f	%	f	%
SI	13	28	5	11
NO	33	72	41	89
Total	46	100	46	100

Fuente: elaboración propia.

Si vemos los resultados obtenidos en la dimensión prácticas de manipulación y basadas en el cuerpo la terapia más utilizada fue el Masaje terapéutico (24%) dado que se ha comprobado su resultado positivo en el alivio del dolor evitando, a su vez, contracturas y disminuyendo la ansiedad de los pacientes. (Tabla N° 4).

Tabla N° 4: Prácticas de manipulación y basadas en el cuerpo como estrategias para el abordaje del dolor crónico en los paciente en rehabilitación A.P.P.A.CE. en San Salvador de Jujuy en el período agosto-septiembre de 2019.

	Hidroterapia		Quiropraxia / Manipulación de la columna		Masaje Terapéutico	
	f	%	f	%	F	%
SI	5	11	6	13	11	24
NO	41	89	40	87	35	76
Total	46	100	46	100	46	100

Fuente: elaboración propia.

Al considerar la última dimensión que hace referencia a otras prácticas, la terapia Campos de energía con el 30% “es la más utilizada”. Y se observa poca frecuencia en el uso de tratamientos basados en Curanderos con el 5% (Tabla N° 5).

Tabla N° 5: Curanderos tradicionales y campos de energía como estrategias para el abordaje del dolor crónico en los pacientes en rehabilitación A.P.P.A.CE. en San Salvador de Jujuy en el período agosto-septiembre de 2019.

	Curanderos		Campos de energía	
	f	%	f	%
SI	2	5	14	30
NO	44	95	32	70
Total	46	100	46	100

Fuente: elaboración propia.

La terapia alternativa más predominante, elegida por los pacientes con dolor crónico encuestados fueron los productos naturales (32); luego recomendados manipulaciones basadas en el cuerpo y los masajes terapéuticos (22), seguida de las prácticas de la medicina del cuerpo y la mente (18) y, por último, los curanderos y campos de energía (16). (Gráfico N° 1).



Gráfico N° 1: Las terapias alternativas predominantes, implementadas como estrategias para el abordaje del dolor crónico en pacientes en rehabilitación, según frecuencia A.P.P.A.CE. en San Salvador de Jujuy en el período agosto-septiembre de 2019.

Fuente: elaboración propia.

Discusión

Al contrastar con estudios de investigación anteriores como el de Gallego González y cols. (Uso de terapias alternativas, desafío actual en el manejo del dolor, 2014) donde los datos informaron que cierto porcentaje había acudido a algún profesional de medicina alternativa complementaria por dolor, enfermedades musculo esqueléticas y depresión, los porcentajes difieren con nuestra investigación siendo menores.

Otro estudio de Brunet Gómez y cols. (Aprovechamiento multidisciplinario con uso de terapias complementarias y alternativas en fibromialgia. Estudio preliminar, 2013) que ha demostrado que los pacientes de su estudio han mejorado los niveles de ansiedad, depresión, intensidad del dolor e impacto de la enfermedad que se encontraban cursando con terapias alternativas. Sin embargo, a medida que aumenta el uso de las medicinas tradicionales o alternativas, también aumenta el número de informes sobre reacciones adversas (OMS, 2014) y en artículos puestos en abril de 2018 sobre respuestas a un medicamento. Comparten con nuestra investigación los resultados de su uso combinado a las terapias tradicionales.

Este estudio de Investigación mostró que los pacientes implementaron las terapias alternativas como estrategias para el abordaje del dolor crónico siendo las más utilizadas los productos naturales con un 39% sobre el total de la muestra encuestada. Las justificaciones referidas por los pacientes fueron que es una terapia de fácil acceso, más económica que el resto de las terapias; y no necesitan trasladarse hacia otro lugar para el uso de esta terapia. Éstas son las razones por las cuales los pacientes estudiados eligieron predominantemente esta terapia alternativa para mitigar sus dolores. Estos resultados se comparan con un estudio realizado en Madellín (Martínez-Sánchez, et. al. Uso de terapias alternativas y complementarias en pacientes con dolor crónico en una institución hospitalaria, 2014) y (Martínez Sánchez, L.M. Uso de terapias alternativas, desafío actual en el manejo del dolor, 2015) donde el uso de productos naturales es el más utilizado, seguido de los masajes terapéuticos.

Conclusión

En la presente investigación sobre los pacientes que implementaron las terapias alternativas como estrategias para el abordaje del dolor crónico en pacientes en rehabilitación que asistieron a A.P.P.A.CE. en San Salvador de Jujuy en el período de agosto–septiembre 2019, se concluye que éstos recurren a otras terapias porque sufren de dolor crónico, sin encontrar un diagnóstico ni tratamiento médico adecuado para paliar su dolor siendo la más predominante la terapia basada en “extractos o fracciones”. En segundo Lugar, fue elegida los masajes terapéuticos como alternativa para mitigar el dolor, que se encuentra dentro de la variable de “Prácticas de manipulación basadas en el Cuerpo”, los pacientes notan efectivo su accionar, pero no son tan utilizadas por el costo alto de estas terapias que no son reconocidas por las obras sociales y no cuentan con los medios para solventarlas. Como tercera alternativa utilizan el yoga dentro de las prácticas la medicina del cuerpo y la mente y, por último, los curanderos y campos de energía.

Habiendo analizado los resultados, se puede señalar que en el uso de las terapias alternativas en complemento con los tratamientos médicos indicados, la mayoría de los pacientes utilizan más de una terapia alternativa para abordar el dolor crónico que padece.

Referencias Bibliográficas

A.P.P.A.CE. (Asociación de Protección al Paralítico Cerebral). (2016). *Sedes: CERI (Centro de Rehabilitación Integral)*. Recuperado de: <http://www.appace.org/ceri-centro-de-rehabilitacion-integral/>

- Asociación Argentina para el Estudio del Dolor. (2010). *Tratamientos para el dolor*. [Sitio de Internet]. Consultado de: <https://aaedolor.org/aa/quienes-somos-historia/>
- Asociación Española de Fisioterapeutas Expertos en Pilates. (2016). *El Método Pilates mejora la Concentración, corrige postura y previene lesiones*. Recuperado de: <https://www.aefep.org/category/articulo-cientifico-pilates/>
- Asociación Internacional para el Dolor. (2010). *Guía para el manejo del Dolor en condiciones de bajos recurso*. Editado por Andreas Kopf and Nilesh B. Recuperado de: http://fundaciongada.org.ar/wp-content/uploads/2016/02/GuidetoPainManagement_Spanish.pdf
- Baños y Bosch, citado por García J. (2017). *Manejo Básico del Dolor Agudo y Crónico*. Anestesia en México 2017; Volumen 29: (Supl. No.1) 77-85. Órgano Oficial de la Federación Mexicana de Colegios de Anestesiología AC. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/am/v29s1/2448-8771-am-29-00077.pdf>
- BBC New Mundo. (2016). *5 métodos para controlar el dolor con la mente*. [Sitio de Internet]. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-37565442>
- Brunet Gómez, D., Jiménez-Morales, R., Macías-Delgado, Y., Pérez García, Z., Rodríguez Castiñeira, R. & Salcedo Pérez, J. (2013). *Aprovechamiento multidisciplinario con uso de terapias complementarias y alternativas en fibromialgia. Estudio preliminar*. Revista Cubana de Medicina Física y Rehabilitación, 5 (2):143-152. Recuperado de: <http://www.revrehabilitacion.sld.cu/index.php/reh/article/view/180/191>
- Cobos Romana, R. (2013). *Acupuntura, electro acupuntura, moxibustión y técnicas relacionadas en el tratamiento del dolor*. Rev. Soc. Esp. del Dolor, 20 (5): 263-277. Recuperado en: <http://scielo.isciii.es/pdf/dolor/v20n5/tecnica-sinter.pdf>
- Field, T. (2016). *Terapias complementarias en la práctica Clínica*. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388116300214?via%3Dihub>
- Gallego González, E., Lopera Valle, J., Martínez Domínguez, G., Martínez Sánchez, L., Molina Valencia, J. Vallejo Agudelo, E. & Vargas Grisales, N. (2014). *Uso de terapias alternativas, desafío actual en el manejo del dolor*.

Revista de la Sociedad Española del Dolor, 21 (6). Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462014000600007

González-Rendón, C., & Moreno-Monsiváis, M. (2007). *Manejo del dolor crónico y limitación en las actividades de la vida diaria*. Revista de la Sociedad Española del Dolor, 14 (6). Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462007000600004

González, E. y Quindós, A. I. (2010). *La incorporación de terapias naturales en los servicios de salud*. [Trabajo presentado al curso de Administración y Gestión en Cuidados de Enfermería para la obtención del Máster]. Escuela Universitaria de Enfermería Santa Madrona. Barcelona. España. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/16204811.pdf>

Guirola Fuentes, O. (2017). *Control no farmacológico del dolor en pacientes paliativos- Terapias alternativas y complementarias*. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Valladolid – Facultad de Enfermería de Soria. Soria. Recuperado de: <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/28393/1/TFG-O%201104.pdf>

Hazekamp A, Ware, M. A, Müller-Vahl, K. R, Abrams, D. & Grotenhermen, F. (2013). *The medicinal use of cannabis and cannabinoids—an international cross-sectional survey on administration forms*. J Psychoactive Drugs 45:199-210.

Koppel, B. S., Brust, J. C., Fife, T., Bronstein, J., Youssof, S., Gronseth, G. et al. (2014). *Systematic review: efficacy and safety of medical marijuana in selected neurologic disorders*. Guideline Development Subcommittee of the American Academy of Neurology. Neurology (82):1556-1563

Martínez Sánchez, L. M. (2016). *Uso de terapias alternativas, desafío actual en el manejo del dolor*. Rev. Soc. Esp. Dolor 2016; 23(6): 280-286 21(6): 338-344. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/dolor/v23n6/original3.pdf>

Martínez-Sánchez, L. M., Martínez-Domínguez, G. I., Molina-Valencia, J. L., Vallejo-Agudelo, E. O., Gallego-González, D., Pérez-Palacio, M. I., Gaviria-García, J. R., & Rodríguez-Gázquez, M. A. (2016). *Uso de terapias alternativas y complementarias en pacientes con dolor crónico en una institución hospitalaria, Medellín, Colombia, 2014*. Revista de la Sociedad Española del Dolor, 23(6), 280-286. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.20986/resed.2016.3451/2016>

- OMS (Organización Mundial de la Salud). (2014). *Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional*. [Portal de información OMS]. Recuperado de: <http://apps.who.int/medicinedocs/documents/s21201es/s21201es.pdf>
- Otero, I. (2016). *Uso de la Medicina Alternativa y Complementaria*. Rev. Gaceta Médica de México. 2016; 152:7-12. Recuperado de: https://www.anmm.org.mx/GMM/2016/n1/GMM_152_2016_1_007-012.pdf
- Parnes, R. (2012). *Tratamiento quiropráctico: Qué debe saber*. [Sitio de Internet]. Cancer Care of Western New York. Recuperado de: <https://www.cancercaresny.com/content.aspx?chunkiid=126897>
- Whiting, P. F., Wolff, R., Deshpande, S., di Nisio, M., Duffy, S., Hernandez, A. V. et al. (2015). *Cannabinoids for medical use: a systematic review and meta-analysis* (pp. 2456-2479). National Center Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine. USA: Editorial JAMA.
- Wieland, S., Skoetz, N., Pilkington, K., et al. (2017). *Yoga treatment for chronic non-specific low back pain*. [Sitio de Internet]. Cochrane Back and Neck Group. Recuperado de: <https://www.cochrane.org/es/CD010671/terapia-de-yoga-para-el-dolor-lumbar-inespecifico>