

# Integrative or Complementary Health Care

## What is Integrative or Complementary Health Care?

Integrative or complementary care is when non-standard health care is used along with standard medicine to manage patients' health. This type of care can involve the use of products such as vitamins, minerals and probiotics (good bacteria found in the gut). It can also involve the use of other methods to heal the mind and body.

Some of these methods may include:



### Acupuncture

- This is a form of care where very thin, clean needles are placed into set points on the body to heal health problems.
- Acupuncture is thought to work by turning on your body's own self-healing system.
- Acupuncture has been found to help health problems such as neck and back pain.



### Chiropractic

- This type of care focuses on the spine.
- When the spine is not well in line, the flow of information from the brain to the body is blocked. This keeps the body from working at its best.
- A Chiropractor can help with these problems.
- They use techniques such as stretching, gentle pressure and quick movements.



### Therapeutic Massage

- This type of care involves working the muscles of the body.
- The therapist may use long strokes, kneading and deep pressure to release muscle tension.
- Massage can help to lower pain, muscle spasms and stress.



### Meditation

- This is a practice for the mind and body.
- It is a practice to build focus, reduce unplanned thoughts and calm and relax the mind and body.
- There are many forms of meditation.
- It has shown to reduce stress, worry, depression, sleep problems, pain and stomach issues.

Integrative or complementary care focuses on the whole person – body, mind and spirit. It is a wider approach to solve health problems.

Be sure to get the advice of your primary care doctor before making a decision to use integrative or complementary health care.

Coverage for some of these services may vary based on your health care needs and benefits.

[MolinaHealthcare.com](https://www.MolinaHealthcare.com)



# Atención de la salud integradora o complementaria

## ¿Qué es la atención de la salud integradora o complementaria?

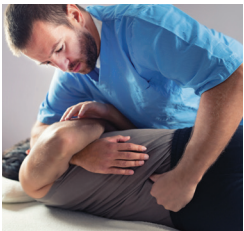
La atención integradora o complementaria es aquella que consiste en el uso de atención de la salud no estándar en combinación con medicina estándar para controlar la salud de un paciente. Este tipo de atención puede incluir el uso de productos tales como vitaminas, minerales y probióticos (bacterias beneficiosas que se encuentran en los intestinos). También puede incluir el uso de otros métodos para sanar la mente y el cuerpo.

Los siguientes son algunos de esos métodos:



### Acupuntura

- Es una forma de atención mediante la cual se clavan agujas muy finas y limpias en determinados puntos del cuerpo para curar ciertos problemas de salud.
- Se cree que la acupuntura funciona activando el propio sistema de autocuración del cuerpo.
- Se ha demostrado que la acupuntura ayuda con ciertos problemas de salud, como el dolor de cuello y espalda.



### Atención quiropráctica

- Este tipo de atención se enfoca en la columna vertebral.
- Cuando la columna no está alineada correctamente, esto bloquea la transmisión de información del cerebro al cuerpo. Y eso impide que el cuerpo funcione de manera óptima.
- Un quiropráctico puede ayudarlo con estos problemas.
- Este profesional usa técnicas tales como estiramientos, presión suave y movimientos rápidos.



### Masaje terapéutico

- Este tipo de atención se concentra en hacer trabajar los músculos del cuerpo.
- El terapeuta puede usar movimientos largos de fricción, amasamiento y compresión para liberar la tensión muscular.
- El masaje puede ayudar a reducir el dolor, los espasmos musculares y el estrés.



### Meditación

- Esta es una práctica para la mente y el cuerpo.
- Esta práctica busca fortalecer la concentración, reducir los pensamientos imprevistos, y calmar y relajar la mente y el cuerpo.
- Existen varios tipos de meditación.
- Se ha comprobado que la meditación reduce el estrés, la preocupación, la depresión, los problemas del sueño, el dolor y el malestar estomacal.

La atención integradora y complementaria se enfoca en la persona de manera integral: el cuerpo, la mente y el espíritu. Es un enfoque más amplio para resolver los problemas de salud.

Asegúrese de consultar a su médico de atención primaria antes de tomar la decisión de recibir atención de la salud integradora o complementaria.

La cobertura de algunos de estos servicios puede variar según sus necesidades y beneficios de atención médica.

**MolinaHealthcare.com**



Estás en familia.

¿Tiene preguntas? Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras al:



Inglés: 888-275-8750

Español: 866-648-3537

TTY/TDD: 711