



ÍNDICE :

- Editorial 1
- El papel de la dieta en el cáncer: el vínculo epidemiológico 2
- Policlínico Pizarro 3
- Beneficios del Tamarindo para el estreñimiento 4
- Evidencias MEC 5

EDITORIAL

La fortaleza de un sistema de salud, es brindar una atención de salud centrada en la persona, la familia y la comunidad. Ello significa que está enfocado en el “ser humano como un todo”, considerando las dimensiones físicas, mentales, emocionales y sociales a lo largo de todo su ciclo vital. Lo cual significa que los servicios de salud incorporan los enfoques interculturales, con pleno respeto de sus derechos en salud.

Ello, implica el grado de conocimiento que el personal de salud tiene sobre la persona; que el cuidado se adapte a las necesidades específicas y haya empatía, respeto y confianza; y que el proceso de decisión clínica sea compartido entre el proveedor y el paciente.

El objetivo es empoderar al paciente en su autocuidado y autogestión de su enfermedad, convirtiendo a las familias y a las comunidades en receptoras y en ocasiones prestadoras de servicios de salud: (Los cuidados en el hogar que se le deben brindar al familiar).

Bajo esta perspectiva atendemos en nuestras Unidades y Centros de Atención de Medicina Complementaria a nivel nacional, teniendo como visión la construcción de una medicina integral, con un enfoque bioético e intercultural.

Dra. Nancy Olivares Marcos
GERENTE CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD



IMPORTANTE

Los alimentos que presentaron un efecto protector en más de un sitio de cáncer fueron: frutas y verduras.

Comité Editor

Dra. Martha Villar López
Gerente de Medicina Complementaria

Dc. Duilio Fuentes Delgado
Director de Gestión de la Investigación e Información

Dra. Yolanda Angulo Bazán
Q.F. María Gutiérrez Saavedra
Dirección de Gestión de la Investigación e Información

Lic. Sandra Alarcón Pimentel
Dirección de Gestión de servicios y suministros

Bibl. Rosa Matos Prado
Centro de Información de Medicina Complementaria

Bibl. Paul Pajuelo Aguirre
Centro de Información de Medicina Complementaria



EL PAPEL DE LA DIETA EN EL CÁNCER: EL VÍNCULO EPIDEMIOLÓGICO

LOS ALIMENTOS QUE PRESENTARON UN EFECTO PROTECTOR EN MÁS DE UN SITIO DE CÁNCER FUERON: FRUTAS Y VERDURAS

La dieta es un factor de riesgo modificable importante para el cáncer. Un cambio adecuado puede jugar un papel clave en la reducción de la incidencia de algunos tipos de cáncer. La evidencia epidemiológica sugiere enlaces de algunas exposiciones nutricionales con cánceres específicos. Esta revisión actualiza y resume los datos existentes sobre factores de la dieta que se relacionan con la prevención del cáncer, que fueron evaluados en 2007 por el World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research, e identifica áreas para profundizar en investigación. Se discuten mecanismos de acción de los nutrientes. Para la prevención del cáncer, la evidencia epidemiológica se relaciona con los alimentos de origen animal, carnes procesadas y alcohol.

Se cree que algunos factores dietéticos desempeñan un papel directo en la prevención del cáncer; mientras que otros son más propensos a actuar a través de mecanismos relacionados con la obesidad. El objetivo de esta revisión fue combinar la evidencia de los cánceres individuales, discutir y actualizar los datos existentes para los factores dietéticos calificados como evidencia fuerte (convinciente o probable) o sugestiva/limitada en relación con la prevención del cáncer. La revisión se centra en trece cánceres con la mayor incidencia en hombres y mujeres en todo el mundo enumerados por Globocan 2012: mama, próstata, pulmón, colon-rectal, cuello uterino, estómago, hígado, cuerpo uterino, ovario, esófago, vejiga, riñón y páncreas.

[MÁS INFORMACIÓN]



Stepien Magdalena, Chajes Veronique, Romieu Isabelle. The role of diet in cancer: the epidemiologic link. Salud pública Méx [Internet]. 2016 abril [acceso 26 de diciembre de 2016]; 58(2): 261-273. Disponible en: Scielo Public Health





POLICLÍNICO PIZARRO, DE LIMA IMPLEMENTA NUEVA FARMACIA DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

PACIENTES PUEDEN ACCEDER A PLANTAS MEDICINALES, ARCILLAS, SAL DE MAR, ESENCIAS FLORALES, MEDICAMENTOS HOMEOPÁTICOS DE CALIDAD, ASÍ COMO A PREPARADOS FITO FARMACÉUTICOS



Asimismo, la doctora Martha Villar, Gerente de Medicina Complementaria de EsSalud, detalló que la farmacia se encontrará surtida de diversos medicamentos, con plantas medicinales, arcillas, sal de mar, esencias florales, medicamentos homeopáticos de calidad, así como de preparados fito farmacéuticos.

“El Servicio de Medicina Complementaria que el Seguro Social brinda es muy completo, y ello porque además de las medicinas, se brindan diferentes tratamientos en acupuntura, yoga, tai chi, fitoterapia, trofoterapia, y otras terapias desde hace más de 18 años”, explicó.

Para finalizar, la doctora Martha Villar destacó que, la medicina tradicional, alternativa o complementaria fortalece y potencia los tratamientos brindados por la medicina convencional, maximizando sus resultados; además es un complemento para pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles que no encuentran resultados en la medicina convencional, disminuyendo los efectos adversos por el consumo prolongado de medicamentos.



El Policlínico Pizarro, de la Red Desconcentrada Almenara, del Seguro Social de Salud, contará con el nuevo servicio de farmacias naturales de medicina complementaria, que beneficiará hasta un millón de asegurados de la red.

El doctor Marco Antonio, Mestanza Paredes, Gerente de la Red Desconcentrada Almenara afirmó que: “Actualmente contamos con unidades de medicina complementaria en diferentes establecimientos como por ejemplo el Hospital Ramón Castilla, Hospital II Vitarte, Hospital Aurelio Díaz Ufano, Hospital Jorge Voto Bernales, Policlínico San Luis, Policlínico Chosica, CAP III Huaycan, CAP III Alfredo Piazza, CAP III Huaycan, CAP III Alfredo Piazza, Clínica Ancije, entre otros”, explicó el funcionario.



BENEFICIOS DEL TAMARINDO PARA EL ESTREÑIMIENTO

EL TAMARINDO TIENE MINERALES COMO EL FÓSFORO, ZINC, HIERRO. ENTRE LAS VITAMINAS DESTACAN LA VITAMINA A Y C, MUY IMPORTANTES PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA DE DEFENSA



El tamarindo (*Tamarindus indica* L.) es un árbol medicinal originario de la sabana africana, que se extendió por Asia y América como alimento a manos de comerciantes árabes y de los cargamentos de esclavos enviados al Nuevo Mundo.

El tamarindo, crece en el norte del país, es un fruto sumamente nutritivo, combate el estreñimiento, por ello el Seguro Social de Salud promueve su consumo por sus beneficios y por ser una excelente fuente de fibra (pectina), laxante leve.

La doctora Martha Villar, Gerente de Medicina Complementaria de EsSalud, manifestó que el tamarindo, concentra 74 miligramos de calcio en 100 gramos de pulpa, por lo que recomienda el uso diario como preventivo de la descalcificación ósea.

Según últimos estudios, el tamarindo contiene polifenoles, perfectos para proteger la piel de los rayos ultravioletas y del sol. Además disminuye el colesterol en la sangre.

[\[MÁS INFORMACIÓN\]](#)



REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

-Propiedades medicinales del tamarindo [Internet] Texas: Botanical-online; 2016, [actualizada en diciembre de 2016; acceso 20 diciembre de 2016]. Disponible en: Botanical-online



INVESTIGACIÓN EVIDENCIAS MEC



PLANTAS MEDICINALES UTILIZADAS EN EL NORTE DEL PERÚ PARA CASOS DE PROBLEMAS REPRODUCTIVOS Y SALUD FEMENINA

RESUMEN

Las infecciones del tracto reproductivo, las complicaciones posteriores al parto y los problemas reproductivos siguen siendo un importante desafío mundial en materia de salud. Un número impresionante de especies de plantas se utiliza tradicionalmente como remedio de tales afecciones, y algunos han sido investigados por su eficacia con buenos resultados.

La mayoría de preparados herbáceos para problemas reproductivos fueron preparadas a partir de hojas de plantas (22.72%), toda la planta (21.97%) y tallos (21.21%), mientras que otras partes de la planta se utilizaron con menor frecuencia. La información obtenida sobre los remedios tradicionales utilizados podría dar algunas pistas para investigaciones futuras

[MÁS INFORMACIÓN]

EFFECTO DEL ACEITE DE SACHA INCHI (PLUKENETIA VOLÚBILIS L) SOBRE EL PERFIL LIPÍDICO EN PACIENTES CON HIPERLIPOPROTEINEMIA

RESUMEN

El presente es un trabajo experimental piloto, abierto, para conocer el efecto, dosis efectiva y efectos secundarios del aceite de sacha inchi (*Plukenetia volubilis* L) en el perfil lipídico de pacientes con hipercolesterolemia. Para ello, se incluyó a 24 pacientes de 35 a 75 años, en quienes se determinó los valores sanguíneos de colesterol total (CT), HDL, triglicéridos (Tg), glucosa, ácidos grasos no esterificados (AGNE) e insulina en forma aleatoria se convocó a los participantes para recibir 5 ml o 10 ml de una suspensión conteniendo 2gr/5ml de aceite de sacha inchi, durante cuatro meses.

La ingesta del aceite produjo caída en los valores promedio del CT, y AGNE con elevación del C-HDL en ambos grupos. La dosis de 10 ml se asoció a mayores niveles de insulina en el grupo aleatorizado a recibir 10 ml. El aceite de sacha inchi parece tener efectos benéficos sobre el perfil lipídico en pacientes con dislipidemia, requiriéndose la evaluación de su eficacia y seguridad en ensayos clínicos aleatorizados.

[MÁS INFORMACIÓN]



CURSO TALLER “ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN EN LA COMUNIDAD”

Con el fin de vivenciar, conocer y aplicar técnicas de integración del cuerpo, las emociones y el pensamiento, del 05 al 07 de diciembre se llevó a cabo el curso taller: “Estrategias de Intervención en la Comunidad”

En este evento participaron 156 licenciados en enfermería de las 29 redes asistenciales a nivel nacional de Medicina Complementaria y Reforma de Vida, así como otros profesionales de la salud convocados por la Gerencia de Medicina Complementaria.

Este encuentro permitió facilitar el autoconocimiento y el crecimiento personal de los profesionales, esto les servirá de base para internalizar el impacto de su labor en la vida de los asegurados. Asimismo, se desarrolló el autoanálisis y reflexión de los principales aspectos de intervención del Programa Reforma de Vida para mejorar el bienestar integral de nuestros afiliados, sus familias y la comunidad en general.



BOTIQUÍN NATURAL MEC

DIETA DESINTOXICANTE

NO COMER NI AZUCAR NI MIEL

DESAYUNO

- Tres o más frutas diferentes
- 1 taza de extracto de piña
- 1/3 de taza de extracto mixto: zanahoria, betarraga y manzana
- 2 a 4 pecanas
- 2 cucharadas de linaza remojadas desde el día anterior, comer las semillas, masticándolas o licuadas con papaya como una de las frutas.
- Té de hierbas aromáticas

ALMUERZO Y CENA

- Idéntico al desayuno
- Una copita de extracto de perejil
- Tres o más papas sancochadas con cáscara, beber el agua y

“No olvide de consultar con su médico antes de iniciar un tratamiento con plantas medicinales”



comer las papas con espinaca cruda molida, como salsas o hacer un puré. Agregar sal. A cambio, puede según indicación del médico usarse: choclo, quinua o trigo.

MERIENDA

A las 5 pm. Si hay hambre, más frutas y 1 taza más de extracto de piña. Cada noche dejar remojando 6 cucharas de linaza, en agua fría para consumirlas al día siguiente, masticándolas o licuadas con papaya como una de las frutas.

RECOMENDACIÓN

Por la capacidad de depuración que desencadena esta dieta es conveniente limpiar el intestino con una lavativa de un litro de agua tibia sola o un laxante.

RECETARIO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



HELADO DE KIWICHA Y CHIRIMOYA

INGREDIENTES:

- 2 tazas de kiwicha cocida
- 3 tazas de leche fresca
- 1 taza de azúcar integral
- 3 chirimoyas medianas
- Canela en polvo al gusto

PREPARACIÓN

Congelar 1 ½ taza de leche. Cocinar la pulpa de la chirimoya con agua que lo cubra; dejar hirviendo aprox. 3 minutos (blanqueamiento). Licuar la kiwicha cocida, la chirimoya blanqueada y 1 ½ taza de leche. Batir la leche congelada hasta que doble su volumen. Echar el licuado anterior y remover en forma envolvente y finalmente echar la canela en polvo, mezclar bien y congelar. Servir en copas

Seguro Social de Salud. Recetario de alimentación saludable andino- amazónico. Lima: EsSalud; 2013

CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

The collage includes the following book covers:

- Medicina China** by Daniel Pardo
- MATERIA MEDICA HOMEOPATICA JERARQUIZADA** by Ricardo Acosta
- DIETOTERAPIA ENERGETICA** by Patricia Guerin
- LIBROS FUNDAMENTALES CLASICOS DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA** by Francisco Javier Castellano Marín

ALERTA BIBLIOGRÁFICA MEC