

### ÍNDICE :

- Editorial ..... 1
- El pie diabético tratado con ozonoterapia ..... 2
- Inauguran el Primer Centro de Investigación Clínica Especializada en Medicina Complementaria en Latino-américa ..... 3
- Batidos naturales para bajar grasa abdominal ..... 4
- Evidencias MEC ..... 5
- Autocuidado ..... 6

## EDITORIAL

La Organización Mundial de la Salud en su reporte sobre el estado legal del uso de la Medicina Complementaria, refiere que entre un 40% y 60% de la población en la región del Pacífico Occidental suele usar la Medicina Complementaria para el tratamiento de las diversas enfermedades.

En ese contexto, la Gerencia Central de Prestaciones de Salud a través de la Gerencia de Medicina Complementaria, viene implementando estrategias que fortalezcan su investigación y validar sus distintas terapias y los conocimientos que forman parte de nuestra medicina tradicional, dándoles el sustento científico que necesitan para ser reconocidos, valorados y aceptados por la comunidad a nivel nacional e internacional.

Como parte de estas estrategias, se creó el Centro de Investigación Clínica de Medicina Complementaria, registrado oficialmente por el Instituto Nacional de Salud (autoridad reguladora de ensayos clínicos en el país), que tendrá como propósito el desarrollo de proyectos de investigación que serán de beneficio para la comunidad científica y para la población asegurada.

**Dra. Nancy Olivares Marcos**  
GERENTE CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD



### IMPORTANTE

Actualmente son más de uno los reportes relacionados con los efectos citoprotectores de la ozonoterapia en el pie diabético neuro-infeccioso

## 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 PIE DIABÉTICO TRATADO CON OZONOTERAPIA

## **ACTUALMENTE SON MÁS DE UNO LOS REPORTE RELACIONADOS CON LOS EFECTOS CITOPROTECTORES DE LA OZONOTERAPIA EN EL PIE DIABÉTICO NEURO-INFECIOSO**

Son más de uno los reportes de los beneficios de la ozonoterapia en el pie diabético neuro-infeccioso, pero en muchas ocasiones esta entidad nosológica se asocia a trastornos patológicos como el fallo hepático, fallo renal, la inmunodeficiencia y la anemia. Por tal motivo fue objetivo de este estudio valorar los efectos de la ozonoterapia como tratamiento complementario en estos pacientes con pie diabético neuroinfeccioso asociado a fallo hepático, inmunodeficiencia y anemia.

Conocidos son los efectos biológicos de la ozonoterapia tanto a nivel preclínico como a nivel clínico, dentro de estos efectos biológicos de la ozonoterapia están: la estimulación de los sistemas antioxidantes, el efecto inmunomodulador y el efecto germicida frente a bacterias, virus, protozoos y hongos. Se obtuvieron resultados muy favorables tanto desde el punto de vista sistémico, como de su trastorno séptico local y se comprobó los efectos de la ozonoterapia como herramienta complementaria en el mejoramiento de la calidad de vida en este tipo de dolencia clínica.

[\[MÁS INFORMACIÓN\]](#)



Calunga Fernández J, Arenas Falcón B, Santana R, Santiuste R, Wilkins Pérez I, Nuñ Cairo C. Presentación de un caso de pie diabético neuro-infeccioso tratado ozonoterapia. Revista CENIC Ciencias Biológicas [Revista en Internet]. (2015, Mayo), [acceso noviembre 20, 2016]; 46(2): 195-202. Disponible en: Fuente Académica Premier.





# INAUGURAN EL PRIMER CENTRO DE INVESTIGACIÓN CLÍNICA ESPECIALIZADA EN MEDICINA COMPLEMENTARIA EN LATINO- AMÉRICA

*“LA MEDICINA ALTERNATIVA SE HA CONVERTIDO EN UN EXCELENTE ALIADO PARA COMBATIR LOS EMBATES DEL ESTRÉS Y EVITAR POSIBLES CONSECUENCIAS EN LA SALUD.”*



El Seguro Social de Salud (EsSalud) inauguró el primer Centro de Investigación Clínica de Medicina Complementaria en Latinoamérica, el cual realizará estudios de investigación de nuestros productos naturales, terapias y métodos alternativos para el tratamiento de enfermedades que afecten a los asegurados.

Lo informó Manuel De la Flor Matos, Gerente General de EsSalud, quien destacó la importancia de la creación de este centro, que permitirá obtener conocimientos sobre cómo prevenir, tratar y diagnosticar una enfermedad usando medicina complementaria que serán de beneficio para la comunidad científica y para toda la población asegurada.

Precisó, que actualmente existen 19 centros especializados en medicina complementaria a nivel mundial, de los cuales 3 se encuentran en la Región Africana, 1 en Europa, 1 en el Sudeste Asiático, 12 en la Región Occidental y 2 en América del Norte.

**[MÁS INFORMACIÓN]**



## ESSALUD OTORGÓ PREMIO SUMAK KAWSAY A EMPRESAS QUE CUIDAN SALUD DE SUS TRABAJADORES

El Seguro Social de Salud (EsSalud) otorgó, por primera vez, el premio Sumak Kawsay a tres empresas “Amigas de la Salud”, que lograron implementar estrategias para la práctica de estilos de vida saludable en sus centros laborales.

Estas prácticas de estilo de vida saludable lograron que sus trabajadores mejoren su salud y prevenir el síndrome metabólico premórbido, el cual, es riesgo de desarrollar enfermedad cardiaca, diabetes tipo 2, hipertensión arterial y obesidad.

La ceremonia estuvo encabezada por el Gerente General de EsSalud, doctor Manuel De La Flor Matos, la Gerente Central de Prestaciones de Salud, doctora Lucy Nancy Olivares y la Gerente de Medicina Complementaria, doctora Martha Villar, quienes otorgaron la distinción a las empresas Corporación Cencosud; Estanterías Metálicas JRM SAC y la Empresa Agrícola Miguel Teo León Inurritegui, quienes destacaron por su trabajo de promover el cuidado de la salud entre sus trabajadores, respectivamente.

**[MÁS INFORMACIÓN]**





# BATIDOS NATURALES PARA BAJAR GRASA ABDOMINAL

ESPECIALISTA RECOMIENDA CONSUMIRLO EN DESAYUNO PARA BAJAR ESOS KILOS DEMÁS.



Las personas con exceso de grasa en el abdomen tienen altas probabilidades de tener el colesterol elevado, presión arterial alta, diabetes y sufrir de un infarto al corazón. Sin embargo, el consumo de algunos batidos naturales, nutritivos y agradables al paladar ayudan a reducir esa barriga voluptuosa, que es perjudicial para la salud.

El doctor Rodolfo Mariño, especialista en Medicina Complementaria de EsSalud, recomendó un desayuno que ayude a disminuir el contenido graso sin perder el aspecto nutritivo, los cuales son agradables para toda la familia y muy fácil de elaborar.

“Podemos elaborar un batido natural conocido como leche de piña, el cual se prepara licuando 3 tazas de jugo de piña con poca agua, 4 pecanas, 4 cucharas de linaza remojada la noche anterior, 1 plátano de isla y miel de abeja al gusto. Esto se debe tomar en el desayuno, si desea colado”, explicó el doctor.

También se recomienda el batido de “leche de avena”, el cual se obtiene licuando 2 tazas de avena remojada la noche anterior, 1 plátano de seda, 4 tazas de agua hervida fría y miel de abeja al gusto.

Estas bebidas son ricas en fibra, tienen aminoácidos esenciales, disminuyen los niveles de colesterol en sangre y de grasas acumulables en el abdomen.

Asimismo, dan sensación de saciedad y evitará el comer entre horas en la oficina. Estos batidos deben ser consumidos en el desayuno.

Se recuerda que una dieta adecuada, actividad física diaria y el optimismo son prioritarias para reducir la grasa abdominal y tener estilos de vida saludables. Un desayuno adecuado ayuda a reducir el contenido graso y calórico de la dieta diaria y evita que consuma dulces, sándwiches y galletas fuera de las principales comidas.

[\[MÁS INFORMACIÓN\]](#)



Seguro Social de Salud, EsSalud recomienda batidos naturales para bajar grasa abdominal [Internet] Lima: EsSalud; 2016, [actualizada en octubre de 2015; acceso 20 noviembre 2016]. Disponible en: [EsSalud.gob.pe](http://EsSalud.gob.pe)

***“El especialista señaló que se puede usar el jugo de un limón todas las mañanas en un vaso con agua. También se recomienda el consumo de apio, pepino, espinaca y manzana.”***



# INVESTIGACIÓN EVIDENCIAS MEC



## EFFECTOS FARMACOLÓGICOS DEL EXTRACTO DE PALMA EN EL TRACTO URINARIO INFERIOR

### RESUMEN

El extracto de palma (SPE), un extracto de las bayas maduras de la palma, se ha utilizado extensamente como remedio terapéutico para la disfunción urinaria debido a la hiperplasia prostática benigna (HPB).

Este estudio nos permite concluir la importancia que se conduzcan estudios clínicos adecuados (cegamiento, período de tratamiento, número de pacientes, características del paciente, etc.) donde podríamos determinar el potencial real de la SPE para los pacientes con HPB.

[MÁS INFORMACIÓN]

## EFICACIA DE LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS EN ARTRITIS REUMATOIDE

### RESUMEN

En las últimas décadas el tratamiento de la artritis reumatoide (AR) suele requerir tratamiento farmacológico de por vida, no exento de efectos adversos. Por esta razón los pacientes con AR, a menudo acuden a la medicina complementaria, buscan fuentes adicionales de alivio y/o menores efectos secundarios.

Un 30–60% de los pacientes reumáticos utilizan algún tipo de medicina complementaria. Por lo tanto, desde la medicina convencional, si queremos optimizar el tratamiento de nuestros pacientes y facilitar la comunicación con ellos debemos conocer las medicinas complementarias más utilizadas. El objetivo de esta revisión es valorar, en base a la investigación científica publicada, qué tratamientos complementarios habitualmente son utilizados por los pacientes con AR son efectivos y seguros

[MÁS INFORMACIÓN]

## ESTADÍSTICAS MEC

### DIAGNÓSTICO PRINCIPAL DE LOS CONSULTANTES EN LOS SERVICIOS DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

Los diagnósticos con mayor prevalencia en los atendidos en MEC hasta agosto 2016 fueron: artrosis (20.0%), seguido de dorsalgias (13.2%), ansiedad (9.3%), obesidad con (7.3%), cefalea (6.0%), dislipidemias (4.4%), diabetes (3.9%), gastritis (3.4%), hipertensión (2.9%), depresión (2.5%), insuficiencia venosa (0.9%), asma (0.9%), tumores malignos (0.2%) y desnutrición.

Estos resultados son similares a los registrados en los meses anteriores, donde tiene una alta presencia las enfermedades crónicas no transmisibles, como la artrosis, la dorsalgia, la ansiedad y la obesidad.



Fuente: Informes Operacionales Enero – Agosto 2016



Fuente: Informes operacionales enero – agosto 2016



## UNIVERSIDAD DE CALGARY – CANADÁ Y ESSALUD FIRMAN MEMORÁNDUM DE ENTENDIMIENTO

La Universidad de Calgary de Canadá y EsSalud firmaron el memorándum de entendimiento para desarrollar y promover la cooperación académica de investigación conforme al principio del beneficio mutuo. Actividades educativas que incluyen solicitudes de financiamiento, intercambio de visitas de profesores e intercambio de trabajos académicos.

# ESTADÍSTICAS MEC

## UNIVERSIDAD DE CALGARY – CANADÁ Y ESSALUD FIRMAN MEMORÁNDUM DE ENTENDIMIENTO

Convocatorias de CIENCIAACTIVA para:

1. Becas
2. Intercambios
3. Eventos y publicaciones
4. Innovación y transferencia tecnológica
5. Investigación científica
6. Estímulos que promueven el reconocimiento de los investigadores

[MÁS INFORMACIÓN]

## AUTOCUIDADO \*

El autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar, según Dorothea Orem.

En Medicina Complementaria (MEC), al referirnos al autocuidado, nos aproximamos al terreno en el cual encontrar al paciente que busca sentirse bien, es la mayor oportunidad de involucrarlo en su propia historia y convertirlo en el protagonista de su experiencia de sanar, no solo porque necesita, sino porque lo desea.

Es allí donde empieza el autocuidado, por desear participar en ese proceso. Solo podemos saber que el cuidado que se entrega al paciente para empoderarlo de su salud ha sido efectivo, cuando lo vemos cumpliendo el tratamiento en su totalidad. Ese es el primer resultado. Y en MEC el tratamiento requiere, principalmente, que el paciente participe activamente. Reconocer y estimular esta participación es vital para los siguientes momentos.

Un segundo resultado es lo que el paciente siente. Esa, muchas veces, pequeña mejoría que va experimentando, ese relato que casi siempre escuchamos: "... aun me duele... pero ya no tanto...hacer lo que había dejado...". Ese es el aviso de que el deseo y la acción están mostrando resultado que el paciente es capaz de percibir.

Un tercer resultado es que el paciente, muchas veces con patologías crónicas simultáneas, aprenda a convivir amigablemente con las mismas, a observarlas como aliadas ya que a partir de la experiencia de enfermar se gesta la experiencia de sanar.

Por ello, enfermar es la posibilidad que aparece para aprender y el autocuidado es el resultado de la decisión de sanar. Cuando somos conscientes de la decisión de velar por nosotros mismos, este autocuidado adquiere la condición de trascendental y el acto de cuidarnos ya es un resultado positivo.

Tantas veces se piensa en ayudar a la familia, amigos, etc. Y tan pocas en involucrarnos con nuestro propio proceso. Cosas tan básicas y sencillas como saber respirar, disfrutar un paisaje, tener momentos de silencio, permitirnos el grito, bailar, caminar cerca al mar, acariciar a la mascota, etc., experiencias que pueden acompañar nuestra molestia y a la vez estímulo diferente para el cuerpo. El hacernos conscientes de las cosas simples que ocurren a cada momento es una forma de autocuidado. Porque de eso se trata el asunto de aprender y disfrutar el hacerlo.

**\*Lic. Victoria Berrocal, Enfermera del Centro de Medicina Complementaria del Hospital Nacional Alberto Sabogal**



## BOTIQUÍN NATURAL MEC



### FITOTERAPIA EN DERMATOLOGÍA

#### QUEMADURAS

Esta patología es una degeneración grasa y/o infiltración grasa alrededor y dentro del hepatocito. Se desconoce con exactitud sus causas pero de hecho tiene que ver con una agresión por lo general lenta y sostenida sobre el parénquima hepático. Se presentan síntomas como pesadez; dispepsia a las grasas e intolerancia, y a veces náuseas y vómitos; otras veces es un hallazgo casual que obliga al paciente al tratamiento.

Se recomienda desde el punto de vista fitoterápico usar plantas desintoxicantes ("Berberis vulgaris o agracejo", "Tessaria integrifolia o pajarrobo") las cuales permiten optimizar el trabajo hepático.

Algunas plantas de las denominadas curativas o de sostén son el *Sylbum marianum* o Cardo mariano *Peumus boldus* "boldo",

*Cynara scolymus* "alcachofa", *Cychorium intybus* L. "achicoria". Como plantas sintomáticas; utilizadas como emplastos de *Plantago mayor* "lantén", *Malva silvestre* "malva"; *Piper angustifolium* "matico", así como la arcilla medicinal como emplasto.



**"No olvide de consultar con su médico antes de iniciar un tratamiento con plantas medicinales"**

## RECETARIO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



### PESCADO TROPICAL

#### INGREDIENTES:

- 2 filetes de pescado
- 3 cdas de aceite oliva
- 1 cda de soya ( sillao)
- 3 cabezitas de cebolla china cortadas muy finas
- 2 cucharadas de mermelada de
- 1 pimiento rojo cortado en tiras durazno
- 2 cdas de coco seco rayado
- Gajos de durazno para decorar

#### PREPARACIÓN

Se macera los filetes con 2 cucharadas de aceite de oliva y sillao. Calentar la sartén con el aceite de oliva, freír el pescado (dorado) y agregar el pimiento y la cebolla china. Dejar cocinar 5 minutos y agregar 2 cdas de mermelada de durazno y 2 cdas de coco rallado, mezclar bien y sazonar con sal. Servir con arroz integral o trigo y decorar con gajos de duraznos.

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

## CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

### RECURSOS DE INFORMACIÓN

**ALICIA**  
ASOCIACIÓN PERUANA DE INVESTIGACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA MEDICINA COMPLEMENTARIA  
 [INGRESAR]

**OpenDOAR**  
 [INGRESAR]



### ALERTA BIBLIOGRÁFICA MEC