

Boletín de Medicina Complementaria



Vol. 11, N° 1 Ene - Feb 2019

Distribución gratuita



Vida y Salud Integral

ÍNDICE

Editorial	2
Artículo principal	2- 3
MEC en EsSalud	4
Botiquín natural MEC	5
Centro de Información de Medicina Complementaria	6

EDITORIAL

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. * Bajo este concepto, el bienestar mental está íntimamente ligado al equilibrio adecuado de nuestras emociones.

La preocupación, es una de las causas emocionales de enfermedad más común en nuestra sociedad, los cambios sociales tan rápidos y radicales ocurridos en las sociedades occidentales durante las décadas pasadas, han creado un clima de tal inseguridad en todas las esferas de la vida que muy pocas personas son inmunes a la preocupación.

En el Seguro Social de Salud (EsSalud), a través de la Medicina Complementaria, se aborda al asegurado en forma integral considerando al ser humano como una unidad del cuerpo, mente y espíritu. En esta oportunidad, damos a conocer la relación existente entre la enfermedad y las emociones.

Dr. Eduardo Carreño Díaz
Gerente Central de
Prestaciones de Salud

*Constitución de la OMS.
<https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution>

LAS EMOCIONES Y LA ENFERMEDAD

La emoción tiene un fundamento biológico

Surge en un instante de inconsciencia, aparece de súbito. La emoción es la huella consciente de una actividad interna, es el indicio de una función biológica satisfecha o no. Hemos comido, nos sentimos saciados, llenos. Si no es el caso, nos sentimos frustrados, enfurecidos, con carencias. Hemos dormido bien, nos sentimos relajados, frescos.

La emoción aparece en un instante, de manera involuntaria, incontrolada y adaptada a la perfección a una situación exterior. Está instalada en nuestro cuerpo de manera precisa (calor en el vientre, tensión en la garganta, hombros pesados, piernas cansadas, etc.). La emoción es nuestro carburante, la esencia misma de nuestra vida.

Se explica que las emociones no influyen en la salud a través de un único mecanismo, sino que pueden

ejercer esta influencia de varias maneras distintas que, además, inciden en diferentes momentos del proceso de enfermar.

De esa manera se muestra que:

- a. Las emociones negativas constituyen un riesgo para la salud
- b. Los estados emocionales crónicos afectan los hábitos de salud
- c. Los episodios emocionales agudos pueden agravar ciertas enfermedades
- d. Las emociones pueden distorsionar la conducta de los enfermos

LAS EMOCIONES NEGATIVAS CONSTITUYEN UN RIESGO PARA LA SALUD

¿Te resfrías justo cuando más trabajo tienes?, ¿te duele la garganta cuando tienes que hablar en público? Varios estudios indican que las enfermedades están estrechamente ligadas a las emociones por la conexión que existe entre la mente y el cuerpo.

LA SALUD EMOCIONAL
DEBE CUIDARSE AL
IGUAL QUE SE CUIDA
LA SALUD FÍSICA



El cuerpo emite una reacción de acuerdo con lo que uno piensa, siente y hace. Así, los eventos traumáticos, las penas, los miedos y los rencores, generan estrés y éste causa males físicos cuyo origen es psicógeno, por lo que se llama trastornos de síntomas somáticos.

Algunas evidencias demuestran que el estrés y la depresión pueden influir en el cambio de indicadores celulares y humorales del estado inmune.

Es fundamental que tanto el médico como el paciente conozcan el funcionamiento de este sistema y cómo influir sobre él para lograr un cambio favorable que implique una detección o mejoría de la enfermedad en cuestión. Existen numerosas terapias que ayudan al paciente a mejorar su salud, así como a personas sanas a lograr un estado tal que haga más difícil la adquisición de alguna enfermedad: como ejemplos tenemos los masajes corporales, las técnicas de relajación, regresión y de visualización, los ejercicios físicos como el Qi Gong y el Tai Chi Chuan, Trofoterapia, entre otras terapias que se ofrecen en los centros y unidades de Medicina Complementaria en todo el país.



Referencias bibliográficas

Emociones y salud. Anuario de Psicología 1994 (61): 25-32.
<http://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/viewFile/9206/11772>

La psiconeuroinmunología, una nueva ciencia en el tratamiento de enfermedades.
 Revisión bibliográfica. Rev Cubana Invest Bioméd 1999 (18):1.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03001999000100018

**La tensión es quién crees que deberías ser.
 La relajación es quien eres.**

----- Proverbio chino

EMOCIONES QUE CAUSAN ENFERMEDADES

Según la Medicina Tradicional China, cada emoción está relacionada a un órgano y una función del cuerpo humano. Las causas más comunes de la enfermedad son las actitudes y las emociones negativas como la culpa, el resentimiento, la necesidad de atención y el miedo. Por lo tanto, cualquier desequilibrio emocional puede reflejarse en síntomas o en enfermedades de dichos órganos. Asimismo, se plantea que nuestro cuerpo responde a cada estímulo físico, interno o externo, generando una tormenta de reacciones, las mismas que afectan a cada órgano de forma diferente. Además de los estímulos físicos, el organismo también procesa emociones o sentimientos. Si esas emociones son intensas, negativas y prolongadas, pueden perjudicar los órganos y hacerlos más vulnerables a ciertas enfermedades.

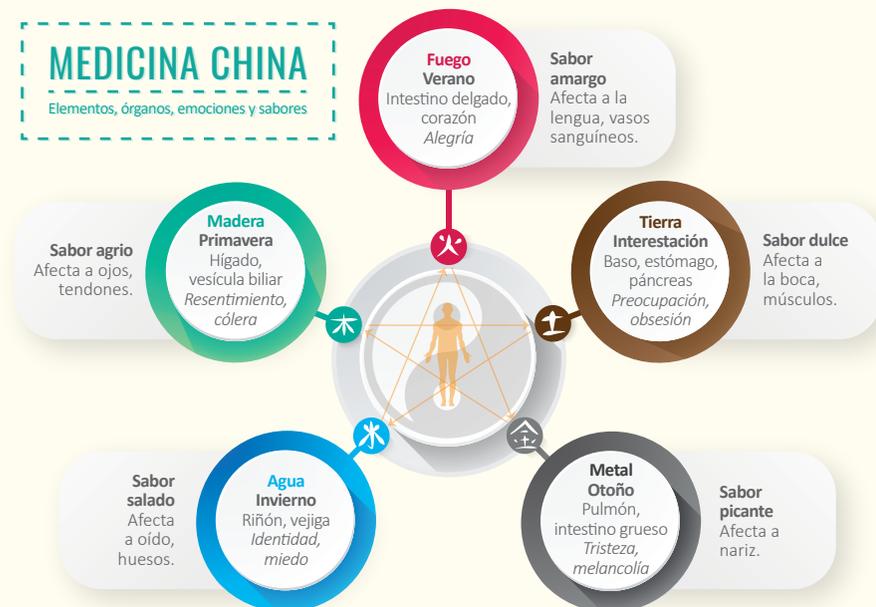
Corazón e intestino delgado : ALEGRÍA. El corazón regula la circulación sanguínea; el intestino delgado es el encargado de absorber los nutrientes de los alimentos. Quienes tienen estos órganos afectados suelen ser personas sensibles, extrovertidas y conversadoras. A menudo sienten que ciertas emociones les desbordan.

Hígado y vesícula: RABIA E IRA. La ira se transforma en dolores de cabeza, cuello, en vértigo y especialmente en enfermedades hepáticas. La frustración y la indignación se asocian a este órgano.

Bazo y estómago: OBSESIÓN, NOSTALGIA Y LA REFLEXIÓN. Están relacionados con estos órganos. Son personas tranquilas y calmadas, pero tienen dificultades para tomar decisiones. El equilibrio de la energía entre ambos órganos, potencia la compasión y la empatía.

Pulmón e intestino grueso: MELANCOLÍA, TRISTEZA Y AFLICCIÓN. Se originan en la decepción, separación o pérdida, y afectan principalmente a los pulmones. La tristeza produce pesadez, falta de aliento, cansancio y depresión. Se necesita tiempo para aceptar y expresar nuestras emociones.

Riñón y vejiga: MIEDO Y ANGUSTIA. El miedo se asocia con los riñones, afectando a la boca del estómago y relacionándose con la deficiencia renal. Estas alteraciones provienen de la propensión a sufrir miedos irracionales. El miedo no aceptado se transfiere causando problemas en hígado y corazón.



MEDICINA COMPLEMENTARIA EN ESSALUD

EsSalud La Libertad premia a empresa por implementar estilos de vida saludable



La Red Asistencial La Libertad de EsSalud, premió a la Empresa “Sedalib” (Empresa de Servicios de Agua Potable y Alcantarillado de la región) por ser una entidad que cumple con brindar servicios con calidad, así como el abastecimiento de agua potable apta para el consumo humano y la disposición final de aguas residuales, contribuyendo al desarrollo sostenible.

De esa manera, Sedalib, comprometida con la promoción de los Estilos de Vida Saludable, recibió el reconocimiento como **Empresa Amiga de la Salud**. La distinción fue otorgada por el Hospital I de Florencia de Mora de EsSalud La Libertad.

El premio consistió en un trofeo y diploma de honor, recibido por el ingeniero Juan Lozano Cabrera, gerente de Sedalib, en presencia de los trabajadores de dicha entidad que fueron Motivadores o Líderes de la salud y cumplieron con los objetivos del Programa Reforma de Vida.

EsSalud Almenara promueve estilos de vida saludable para niños a través del Tai Chi



El Tai chi ayuda a promover la filosofía mente-cuerpo en niños con problemas de hiperactividad, déficit de atención, agresividad, timidez, y otros diagnósticos, ayudando a mejorar la salud emocional y física. Por ello, los niños que llegan con este tipo de dificultades, han demostrado positivos resultados luego de participar en talleres de Tai chi preparados especialmente para su edad y organizados por especialistas del Policlínico Chosica de la Red Prestacional Almenara de EsSalud.

Participan niños entre 3 y 12 años de edad, que logran alcanzar una mejor calidad de vida para ellos y su entorno familiar. Casos en los que los menores fueron víctimas de violencia física o mental, les ha permitido recuperar la autoestima perdida.

La licenciada Nancy Ireña España, a cargo de los talleres, explicó que para la adherencia de los niños al Taichi, se realizan dinámicas, juegos, pintura, actividad física, entre otras, y se les enseña técnicas de meditación y respiración.

BOTIQUÍN NATURAL MEC

LINAZA COMO TRATAMIENTO DE DIABETES, ESTREÑIMIENTO Y GASTRITIS

La linaza, permite bajar los niveles de glucosa en la sangre en pacientes diabéticos. Es un aliado contra el estreñimiento y la gastritis. Contiene propiedades benéficas. Posee 40 % de fibra dietética y 78 % de Omega 3 o Acido Alfa Linolénico, importante para la salud. Es muy eficaz para la prevención del cáncer de mama, de próstata y de colon; debido a que es rica en lignanos, compuestos fitoquímicos similares al estrógeno, tiene una acción benéfica en cánceres dependientes de estrógeno. También es un aliado contra el estreñimiento (fibra insoluble). Por si fuera poco, el agua obtenida de hervir las semillas de linaza puede disminuir la diarrea (fibra soluble). En el tubo digestivo, ayuda a los pacientes con gastritis, estreñimiento y acidez estomacal. Además, tiene propiedades de lubricar y regenerar la flora intestinal.



Fuente: <https://rpp.pe/campanas/branded-content/la-linaza-el-aliado-contr-la-diabetes-y-el-cancer-noticia-907104>

ARÁNDANOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES DE LAS VÍAS URINARIAS



Por su alto valor nutricional y por ser un fruto rico en antioxidantes, se recomienda el consumo del arándano, conocido en el mundo por sus excelentes propiedades en la prevención de enfermedades de las vías urinarias y cardiovasculares.

Está comprobado que el jugo de arándano se usa para prevenir las infecciones en las vías urinarias. Contiene varios compuestos que han demostrado actividad biológica, entre ellos: las antocianidinas, la quercetina, la hidroquinona, el resveratrol, entre otros.

Los arándanos contienen una sustancia que evita que las bacterias se adhieran al tejido de la vejiga, por lo tanto, el consumo regular del jugo de arándanos ayuda a prevenir infecciones, evita la inflamación en la vejiga, previene la cistitis, problema a los riñones, la próstata y la uretra. Se recomienda consumir una taza de arándanos cada día que equivale a una porción de frutas y verduras por día.

Fuente: <http://www.essalud.gob.pe/essalud-recomienda-consumo-de-arandano-para-prevenir-enfermedades-de-las-vias-urinarias/>

CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA (CIMEC)

Alerta bibliográfica



Inteligencia digestiva: una visión holística de tu segundo cerebro. Irina Matveikova. Madrid: La esfera de los libros, 2011.

Resumen.- El intestino es una parte del cuerpo con forma parecida a una serpiente, que además es muy fea, maloliente y produce sonidos socialmente no aceptados. Sin embargo, poseemos un verdadero cerebro dentro de nuestras entrañas y su función neuronal resulta muy parecida a la actividad cerebral. Nuestro sistema nervioso entérico es nuestro segundo cerebro. De acuerdo a la autora, esto nos acerca a un mundo poco conocido: por qué nuestra mente no puede controlar las funciones digestivas; por qué esta resistencia pone de mal humor e irrita a mucha gente que busca solucionar de inmediato sus problemas de digestión, hinchazón, estreñimiento o los dolores producidos por su colon irritable; por qué suele ser preciso un tratamiento prolongado para recuperar el equilibrio interno; por qué la conducta digestiva influye sobre el pensamiento, el estado de ánimo o la productividad intelectual. Asimismo, defiende la importancia de cuidar el cuerpo y mantenerlo limpio, porque si en nuestro «templo» no hay salud, todo lo demás es mucho más difícil.



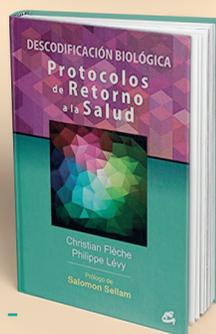
Descodificación biológica de las enfermedades. Christian Flèche. Madrid: Obelisco, 2016

Compendio que nos presenta la visión del sentido biológico de las enfermedades, presentadas a través de los distintos sistemas corporales con numerosos y detallados ejemplos. Funcional, exhaustiva y clara, esta enciclopedia guía a descodificar cada síntoma, a liberar su sentido, y, por ende, a comprender mejor los mecanismos de la salud y tratar las causas de la enfermedad, no sólo sus efectos.



El origen emocional de las enfermedades. Christian Flèche. Madrid: Obelisco, 201.

Christian Flèche afirma que nuestro cuerpo posee todo en sí mismo: el origen, el sentido, el mantenimiento y la prevención de las enfermedades; es decir, guarda en sí todas las preguntas y todas las respuestas. Precisa que el síntoma, es la reacción de la adaptación a un acontecimiento no acabado, detenido en el tiempo, y que de enemigo puede convertirse en un valioso aliado. Puesto que un síntoma indica de manera precisa el origen de la enfermedad, actúa sobre la raíz misma.



Descodificación biológica: protocolos de retorno a la salud. Christian Flèche. Madrid: GAIA, 2014.

La descodificación biológica es un método que descifra el origen de la enfermedad y la reinterpreta como la respuesta física a una situación estresante o a un conflicto emocional. El objetivo de la descodificación es detectar el origen del problema y estimular los recursos de la persona afectada a fin de que esta pueda cambiar el programa que da lugar a su dolencia. Esta obra revela un gran número de herramientas gracias a las cuales es posible resolver numerosos conflictos, ya sean físicos, emocionales, psicológicos o de comportamiento.

**El CIMEC atiende de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
Correo: medicina.complementaria@essalud.gob.pe; rosa.matos@essalud.gob.pe;
Teléfono: 265-6000 anexo 1493**

COMITÉ EDITOR

DRA. MARTHA VILLAR LÓPEZ

Gerente de Medicina Complementaria

DR. OSCAR LESCANO ALVA

Gerencia de Medicina Complementaria

DR. MOISÉS MENDOCILLA RISCO

Centro de Investigación de Medicina Complementaria

DRA. YESSICA BALLINAS SUELDO

Gerencia de Medicina Complementaria

DR. NÉSTOR LUQUE CHIPANA

Editor Científico de la Revista Peruana de Medicina Integrativa

LIC. ROSA MATOS PRADO

Bibliotecóloga, Centro de Información de Medicina Complementaria

CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA CIMEC

Av. Arenales 1302 – of 103

Teléfonos: 2656000 anexo 1493 – 2520

Correos: medicina.complementaria@essalud.gob.pe; rosa.matos@essalud.gob.pe

