

Boletín de Medicina Complementaria



Vol. 11, N° 4 Jul - Dic 2019

Distribución gratuita



Vida y Salud Integral

ÍNDICE

Editorial	2
Estrés en medicina tradicional	3
Ejercicios y salud mental	3
MEC en EsSalud	4-5
Plantas medicinales	6
en la salud mental	
Centro de Información de	7
Medicina Complementaria	

EDITORIAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) concibe la salud mental como un “estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad”¹

En Perú, Estudios Epidemiológicos de Salud Mental indican que el 20,7 % de la población mayor de 12 años de edad padece algún tipo de trastorno mental, siendo los trastornos más frecuentes los episodios depresivos, estimándose un promedio nacional de 7,6 %.²

EsSalud busca prestar apoyo y soporte adecuado a los asegurados para una buena salud mental, a través de diversas terapias que ofrecen los servicios de Medicina Complementaria que se enfocan en el tratamiento integral. Ello, mediante las terapias biológicas, vibracionales, mente – cuerpo, manuales, la acupuntura y sus derivados.

Dr. César Eduardo Carreño Díaz
Gerente Central de
Prestaciones de Salud

¹ Plan de Acción sobre salud mental 2015-2020. Washington, D.C.:OMS, 2014. [consultados el 6 de agosto del 2019]. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/plan-de-accion-SM-2014.pdf>

² Lineamientos de Política Sectorial En Salud Mental Perú 2018. Lima: Ministerio de Salud; 2018. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4629.pdf>

SALUD MENTAL CON LO SIMPLE Y NATURAL

Las personas vivimos en un estado de alerta permanente que se manifiesta como una tensión generalizada en el organismo y una sensación de inquietud en la mente. Esta situación ocasiona que buena parte de la población presente malestares que van desde el desánimo, abatimiento, dolencias y las patologías identificadas como estrés, además de otras que representan un desequilibrio emocional. Entender qué es el estrés y conocer sus diversas fases, debería permitir tomar decisiones sobre cómo manejarlo para evitar las consecuencias negativas, e incluso aprender a utilizarlo de manera que nos haga sentir competentes y con energía para enfrentar nuevas situaciones y experiencias.

En la actualidad, un número considerable de personas busca mejorar su salud mediante las terapias naturales y complementarias¹, es el caso de pacientes mayores con trastorno depresivo que usa la terapia de luz, que está bien establecido para la

depresión estacional, o la meditación para pacientes con depresión leve a moderada. La kava, la flor de la pasión y la manzanilla alemana, se pueden considerar como complemento a corto plazo en el tratamiento del trastorno de ansiedad generalizada (TAG).

La meditación, con acupuntura y atención plena, puede ser beneficiosa como tratamiento complementario para terapia convencional en pacientes con trastorno de estrés postraumático².



**Busca paz para tu mente y obtendrás
salud para tu cuerpo**

Fuente:

1. Placer, transformación y tratamiento: uso de las medicinas alternativas para problemas emocionales en la Ciudad de México. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902013000200022
2. The use of complementary and alternative therapies to treat anxiety and depression in the United States. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11156813>

EL ESTRÉS EN LA MEDICINA TRADICIONAL

En un reciente estudio se logró determinar que en los postulados de las medicinas tradicionales peruana, mexicana y china, como la herbolaria y la acupuntura, estructuran su teoría de manera holística, abordan el problema del estrés de manera integral y relacional pues otorgan importancia a las emociones, la energía y los órganos del cuerpo, entienden que la actividad vital de los seres humanos y de la naturaleza se interrelacionan de manera permanente. Por ejemplo, preguntando a una herbolaria ¿de qué manera curan el estrés?, responden:

- “Yo no curo, yo solo ayudo para que el cuerpo cure”.
- “Yo ayudo un poco, con plantas o lo que necesite, pero la persona que viene tiene la mayor responsabilidad, porque tiene que hacer todo lo que se le dice, sean infusiones de plantas, masajes, lavados”.
- “Los Tatas han dicho que solo hay una enfermedad, que son las impurezas que se van quedando adentro y que van descomponiendo y, según seas débil de alguna parte, se producen enfermedades y dolores. De lo que se trata es limpiar, por eso las tinas de agua caliente, las purgas, ya el cuerpo solito hace lo demás.”³



3. Alternativas ancestrales para el manejo del estrés.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/data/file/245098/Alternativas_ancestrales.pdf

EJERCICIOS Y SALUD MENTAL

Está comprobado que hacer ejercicio regularmente también tiene efectos benéficos para la salud mental, ¿sabías eso?

El vínculo ejercicio físico-mejor salud mental, se deriva del aumento de la circulación sanguínea que causa la propia actividad física. Estudios recientes han revelado que los pacientes que siguen un régimen de ejercicio aeróbico, muestran menos síntomas depresivos. Otras investigaciones han demostrado que el ejercicio y la actividad física regular pueden reducir los niveles de ansiedad. Los efectos positivos en el plano de la inteligencia pueden advertirse claramente luego de una sola sesión de ejercicio.



Yoga



Caminatas Saludables



Bailar

II CONCURSO NACIONAL DE ENTIDADES AMIGAS DE LA SALUD PROGRAMA REFORMA DE VIDA

EsSalud premió a las empresas amigas de la salud que luego de ser intervenidas con el Programa: Reforma de Vida “SumakKausay”, implementan acciones en el cuidado sostenible de la salud de sus trabajadores asegurados en todo el ámbito nacional.



La ceremonia de premiación de este II Concurso Nacional de Entidades Amigas de la Salud, se realizó el 15 de noviembre 2019 en el auditorio de la oficina de la OPS/OMS Perú, en la cual participaron 25 empresas de diferentes entidades nacionales que mostraron su experiencia en la aplicación de mejora de estilos saludables en sus trabajadores. El jurado estuvo integrado por representantes de la Organización Panamericana de la Salud, Ministerio de Salud, Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo y la directora del Centro Colaborador de la OMS en Medicina Tradicional y Complementaria del Perú de EsSalud.

El referido programa permite acercar los servicios de salud al trabajador, debido a que la intervención se desarrolla en los centros laborales, con las entidades empleadoras comprometidas en la búsqueda del cambio de hábitos inadecuados entre su personal. Ello, mediante tres pilares fundamentales: alimentación celeste (referido a la actividad física, buena respiración), alimentación terrestre (vínculo con la tierra y la alimentación saludable necesaria)

y alimentación humana (vínculo que mantenemos entre todos los seres humanos).

Desde el 2013, se han realizado 10 079 Alianzas de Intervención con diferentes Entidades Empleadoras Públicas y Privadas, mediante las cuales se ha logrado tamizar a más de 888 172 trabajadores asegurados. De esa cifra, se ha intervenido a 209 396 asegurados, logrando controlar a 49 643. Ellos, han mejorado su salud y al mismo tiempo han evitado el riesgo de enfermar. Actualmente, se cuenta con 2 780 Entidades Amigas de la Salud en todo el país, las mismas que alcanzaron esa denominación luego de ser evaluadas y verificar que existe un cambio en los estilos de vida de la institución y evidenciar experiencias alentadoras.



Las empresas ganadoras en esta segunda versión del concurso son:
1er puesto: Empresa Agraria Azucarera Andahuasi, intervenida por la Red Prestacional Sabogal.
2do puesto: Nessus Hoteles Perú S.A, intervenida por la Red Asistencial Tacna.
3er puesto: Institución Educativa Primaria Secundaria 60050 República de Venezuela, intervenida por la Red Asistencial Loreto.

ÁNCASH PROMUEVE MEDICINA COMPLEMENTARIA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD



Con la participación de más de 200 personas se realizó una sesión de actividad física en el Vivero Forestal de Chimbote. La actividad fue organizada por el Centro de Atención de Medicina Complementaria (Camec) de la Red Asistencial Áncash de EsSalud.

En el evento se realizaron diversos ejercicios bajo tres enfoques: (1) alimentación celeste, que comprende la práctica de kinesiología grupal; (2) alimentación terrestre, mediante el consumo de alimentos saludables y nutritivos; y (3) alimentación humana, a través de la biodanza que promueve la armonía del cuerpo y la mente.

También, se efectuó una feria informativa sobre terapias naturales, demostración de Tai Chi y degustación de jugos naturales. En otro momento, se entregaron reconocimientos a la labor que realizan los pacientes como promotores de salud y a los que lograron cambios en su estilo de vida.

Al respecto, el gerente de EsSalud Áncash, doctor Ramón De la Cruz Castillo, destacó la importancia de la medicina complementaria como estrategia de salud para tratar diversas enfermedades. "Impulsamos la práctica del cuidado de la salud mediante el uso de métodos simples y naturales basados en años de estudio y tradición", sostuvo.

Es importante tener en cuenta que el Camec es un servicio que brinda atención a los asegurados en medicina complementaria, farmacia natural, fisioterapia, enfermería y psicología. Dentro de su sistema de atención destacan la fitoterapia (tratamiento con medicina natural), la trofología (alimentación natural y saludable) y la estrategia de Reforma de Vida Renovada.

Fuente: EsSalud.
<http://www.essalud.gob.pe/essalud-ancash-promueve-medicina-complementaria-para-el-cuidado-de-la-salud/>

MEDICINA COMPLEMENTARIA DE ESSALUD RECIBE LA VISITA DE INVESTIGADORES COREANOS

El Instituto de Investigación de Medicina Tradicional de Corea (Kiom) y Centro Colaborador en Medicina Tradicional de la OMS, visitó a su par en EsSalud que ha sido designado como Centro Colaborador de la OMS en Medicina Complementaria de las Américas, a principios de 2019.

El objetivo de la visita, realizada del 18 al 23 de octubre de 2019, fue intercambiar experiencias con EsSalud en su exitosa implementación de la medicina complementaria en un sistema de salud.

El Dr. PhD. Myeong Soo Lee, investigador principal del Korea Institute of Oriental Medicine (KIOM), mostró parte de las investigaciones que están realizando y el apoyo que brindan a la OMS en su rol de centro colaborador.

Tuvo la oportunidad de conocer in situ la aplicación de la medicina complementaria en un servicio de salud como el Centro de Atención de Medicina Complementaria Cavenecia Angamos, el Centro de Atención de Medicina Complementaria de la Red Sabogal, quedando gratamente sorprendido de la atención que se brinda, de la farmacia natural, de la aplicación de la arcilla medicinal en quemaduras.

Asimismo, la delegación coreana viajó a la ciudad de Iquitos a conocer el Instituto de Medicina Tradicional de EsSalud y las investigaciones que realiza, observaron con grato asombro el Jardín Botánico de plantas medicinales que mantienen los especialistas de la entidad.

Se estableció un nexo de cooperación entre ambas instituciones en su rol como centros colaboradores de la OMS.



Investigadores Coreanos en Sabogal

PLANTAS MEDICINALES EN LA SALUD MENTAL



Passifloraincarnata L. (Maracuya)

Es una planta perteneciente a la familia de las Passifloraceae, conocida comúnmente bajo los nombres de pasionaria, rosa o flor de la pasión. La pasiflora produce efectos calmantes, indispensable en el tratamiento anti estrés.¹

Infusión: 2,5g/ 3-4 veces/día



Valeriana officinalis L. (Valeriana)

La raíz de valeriana presenta actividad sedante e hipnótica, por lo que está indicada en casos de nerviosismo o ansiedad y en trastornos del sueño. Se ha demostrado que posee actividad espasmolítica y miorelajante.

Para adultos, la dosis es de 2-3 g de droga (infusión) o el equivalente en forma de extracto seco, o 1-3 ml de tintura (1:5, etanol 70% V/V). Para la tensión nerviosa, la intranquilidad y la irritabilidad, hasta tres veces al día. Para favorecer el sueño, la mitad de una dosis simple, una o dos horas antes de acostarse, con una dosis por la tarde si es necesario.² No debe administrarse a niños menores de tres años.



Lavanda officinalis (Lavanda)

Planta con hojas y flores aromáticas que pertenece a la familia de la menta. El aceite que se extrae de las flores se ha usado en algunas culturas para tratar ciertos problemas médicos, mantener alejados los insectos y lavarse. Asimismo, se usa en aromaterapia. El alcohol perfumado, una sustancia que se encuentra en la lavanda, está en estudio para prevenir y tratar el cáncer. El nombre científico es Lavandula angustifolia. También se llama lavanda inglesa y lavanda verdadera.



Matricaria chamomilla L. (Manzanilla)

La manzanilla es antiespasmódica, sedante y se utiliza para aliviar casos de calambres de estómago, digestiones pesadas, espasmos gastrointestinales, colitis, inapetencia, fatiga general, menstruaciones dolorosas, neuralgia, asma, fiebres periódicas. En uso externo la manzanilla es un notable sedativo para tratar la conjuntivitis y las inflamaciones de los párpados.

Se usa en infusiones, decocciones, aceite esencial.³

Bibliografía

¹ Passiflora en el tratamiento de la ansiedad y el insomnio <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/LUCIA%20MOURENZA%20GONZALEZ.pdf>

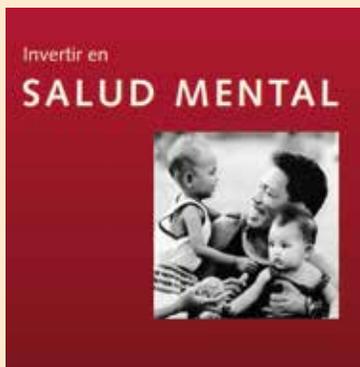
² Valeriana officinalis. Fitoquímica, farmacología y terapéutica <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-valeriana-officinalis-fitoquimica-farmacologia-terapeutica-13019927>

³ Líneas de cultivo emergentes: manzanilla. <https://www.minagri.gob.pe/portal/download/pdf/sectoragrario/agricola/lineasdecultivosemergentes/MANZANILLA.pdf>

Toda enfermedad corporal es un intento de curar una enfermedad espiritual
Jodorowsky

CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA (CIMEC)

Presentamos recursos de información de utilidad en salud mental:



Organización Mundial de la Salud. Invertir en salud mental. Washington: 2004

Resumen.- Para todas las personas, la salud mental y física y el bienestar social, son componentes vitales inextricablemente ligados. Con el desarrollo del conocimiento acerca de esta interrelación, surge más claramente que la salud mental es crucial para asegurar el bienestar general de los individuos, sociedades y países. No obstante, en la mayor parte del mundo, ni remotamente se le atribuye a la salud mental y los trastornos mentales, la misma importancia que a la salud física. Por el contrario, la salud mental ha sido objeto de abandono e indiferencia.

Esta publicación tiene como propósito guiarle en el descubrimiento de la salud mental, así como proporcionarle una mayor comprensión acerca de lo que se puede hacer para promover la salud mental en el mundo y aliviar las cargas y evitar las muertes prematuras causadas por los trastornos mentales.

Texto completo en: https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf



Portal del Instituto Nacional de Salud, que presenta información sobre salud mental y medicina complementaria

La medicina alternativa y complementaria (MAC), tiene como fin establecer un equilibrio mente, cuerpo y espíritu, produciendo un estado de bienestar general mediante las diferentes terapias que conforman la MAC, enfocadas principalmente en la salud mental. Ello, debido a que la medicina alternativa y complementaria trabaja todos los campos del ser humano de forma integral.

Ver en: <http://insteractua.ins.gob.pe/2019/06/medicina-complementaria-y-salud-mental.html>

ARTÍCULOS DE INTERÉS

Salud Mental y Nuevas Complementariedades Terapéuticas: La Experiencia en dos Hospitales Públicos de Buenos Aires.

En: Psicología & Sociedade, 25(2), 451-460.

Resumen: En las últimas décadas, las terapias alternativas se han convertido en una opción cada vez más frecuente entre la población general de las ciudades industrializadas, aunque su aceptación como opciones válidas en el sistema de salud aún se encuentra en discusión. A pesar de ello, en la ciudad de Buenos Aires (Argentina), han surgido talleres dentro de los hospitales generales que ofertan terapias alternativas/complementarias, asociadas a servicios o profesionales de la salud mental. A partir de un estudio cualitativo en dos hospitales públicos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, indagaremos los motivos que dan origen a dicho fenómeno, destacando las formas de expresión que adquiere y la complejidad de un campo en construcción.

Texto completo en: <http://www.scielo.br/pdf/psoc/v25n2/22.pdf>

Uso de medicinas complementarias y alternativas en pacientes con trastorno afectivo bipolar en Colombia.

En: Rev. Colomb. Psiquiat., 2010 39(4): 665-682

Resumen: Describir el uso de las MCA en pacientes con trastorno afectivo bipolar (TAB), realizando una aproximación al impacto que este tipo de medicinas puede generar en el diagnóstico temprano de la enfermedad y la adherencia al tratamiento. Método: Se recogió una muestra consecutiva de pacientes adultos con diagnóstico de TAB, quienes asistían a tratamiento psiquiátrico en las instituciones participantes entre mayo de 2008 y mayo de 2009. Se administró una encuesta anónima, estructurada y autoaplicada. Resultados: Se obtuvo información sobre 66 mujeres y 34 hombres, edad promedio: 45,5 años (desviación estándar 14,9 años). El 29,3 % reportó que desde el inicio de los síntomas del TAB, hasta el diagnóstico por un psiquiatra, transcurrieron más de 5 años; el 31,6 % refería haber recurrido a MCA como primera atención sanitaria.

Texto completo en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v39n4/v39n4a03.pdf>

COMITÉ EDITOR

DRA. MARTHA VILLAR LÓPEZ

 Gerente de Medicina Complementaria

DR. OSCAR LESCANO

Gerencia de Medicina Complementaria

DRA. YESSICA BALLINAS SUELDO

Gerencia de Medicina Complementaria

QF. DANNA ASTAHUAMAN

Gerencia de Medicina Complementaria

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 ax. 1493 – 2520

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

