

Boletín de Medicina Complementaria



Vol. 11, N° 2 Mar - Abr 2019

Distribución gratuita



Vida y Salud Integral

ÍNDICE

Editorial	2
Lectura de interés	2- 3
Noticias MEC	4
Recetario Saludable	5
Centro de Información de Medicina Complementaria	6

EDITORIAL

En los últimos años, ha aumentado mucho el interés por probar otros enfoques terapéuticos denominados medicina tradicional, alternativa y complementaria, muchos países ya los están incluyendo en sus sistemas de salud.

De igual manera, existen estudios e investigaciones que demuestran la efectividad de algunas de esas estrategias en los contextos de fortalecimiento y promoción de la salud. También en prevención de la enfermedad y manejo de patologías crónicas no transmisibles.

EsSalud, es pionero en esa tendencia, desde hace 21 años cuenta con Medicina Complementaria en sus 29 centros asistenciales de todo el país, logrando ser reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS/OPS) como un Centro Colaborador en Medicina Complementaria.

Ello, constituye un gran logro dentro de sus objetivos de fortalecer y mejorar la salud de los asegurados.

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

MEDICINA INTEGRATIVA TENDENCIAS EN LA ATENCIÓN MÉDICA MUNDIAL

Europa está pasando por cambios en el modo de ver y hacer la medicina. Esta medicina se ha denominado Medicina Integrativa (Integrative Medicine), y representa un auténtico nuevo paradigma médico –un nuevo modelo de hacer medicina–, que en realidad es un modelo antiguo porque recupera la visión hipocrática del **arte de recuperar la salud**. Este modelo nuevo/antiguo fusiona los conocimientos de la medicina occidental, científico-tecnológica –medicina de la evidencia–, con algunos instrumentos terapéuticos de las hasta ahora denominadas medicinas complementarias.

De otro lado, están surgiendo bajo el nombre de la ciencia grupos perseguidores de todo lo que según ellos no es científico. No obstante, justamente en la actualidad es cuando más investigadores están trabajando en el mundo de las medicinas complementarias y cuando más aportes se están realizando para contribuir a mantener y mejorar la salud de mucha gente enferma.

La Medicina Integrativa es una medicina orientada a la restitución de la salud. Restituir la salud no equivale a curar.

Esta visión orientada a la salud no supone desconocer que repararemos o paliaremos en muchas situaciones y que los instrumentos farmacológicos siguen siendo un arma terapéutica de enorme valor. Pero no la única.

Los médicos y profesionales que practican medicina integrativa trabajan en equipo y lo hacen bajo los principios del rigor. Porque la práctica de la medicina integrativa se hace desde el rigor y desde el principio de precaución (no dañar al paciente y en ese **no dañar** se incluye aplicarle terapias que realmente le beneficien y que tengan una seriedad en su práctica). También se hace buscando un nuevo modelo epidemiológico que permita analizar bajo el método científico los nuevos modos integrales de este sistema.



Extraído de:

https://www.cuerpomente.com/salud-natural/terapias-naturales/medicina-integrativa-oms_1563.

Holmberg C, Brinkhaus B, Witt C. Opiniones de expertos sobre terminología para medicina complementaria e integradora: un estudio cualitativo con expertos destacados. BMC Complement Altern Med. 2012; 12:218.

Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023. <http://apps.who.int/medicinedocs/documents/s21201es/s21201es.pdf>

LA OMS Y LA MEDICINA INTEGRATIVA

La Organización Mundial de la Salud (OMS), que representa el consenso de las principales organizaciones médicas internacionales y orienta las políticas públicas, aprobó una estrategia para los años 2014 a 2023 a favor de la **integración de las medicinas tradicionales y complementarias** en los sistemas nacionales de salud.

Las recomendaciones de la OMS son muy claras:

- Aprovechar la contribución de las medicinas tradicionales y complementarias a la atención de la salud centrada en las personas.
- Promover la utilización segura y eficaz de las terapias complementarias mediante la reglamentación.
- Fomentar la cobertura sanitaria universal por medio de la integración de las terapias complementarias en los sistemas nacionales de salud.

EN ALEMANIA LOS TERAPEUTAS ESTÁN REGULADOS

Los ciudadanos deben elegir entre seguros públicos o privados que ofrecen cobertura para algunos tratamientos complementarios. Pueden ser **administrados por médicos o por terapeutas** (Heilpraktiker) que deben aprobar exámenes oficiales y estar registrados.

SUIZA HA PUESTO LAS COMPLEMENTARIAS EN SU CONSTITUCIÓN

El 2009 se realizó un referéndum y más del 67 % de los votantes apoyó la introducción de un artículo constitucional que garantizara la **inclusión de las medicinas complementarias** en la atención sanitaria y se aprobó la inclusión en el **seguro médico obligatorio** a la medicina antroposófica, la homeopatía clásica, la fitoterapia y la medicina china.

SUECIA APOYA LA FORMACIÓN E INVESTIGACIÓN

Este país ha destacado por la introducción de las terapias complementarias en la **formación de los médicos** y la investigación de su eficacia con métodos cualitativos, no solo cuantitativos. Incluyen a dietistas y quiroprácticos entre las profesiones sanitarias.

DINAMARCA PROTEGE LOS DERECHOS DE LOS CIUDADANOS

Los médicos daneses tienen permiso para tratar con los medios que consideren útiles y con financiación de la seguridad social, **que paga también los tratamientos quiroprácticos**. Existe un registro voluntario de terapeutas no médicos que utilizan terapias complementarias, **los ciudadanos tienen una garantía sobre su formación y pueden reclamar en caso de negligencia**.

FRANCIA FINANCIA LA HOMEOPATÍA

Los tratamientos de **acupuntura, homeopatía, medicina antroposófica, quiropráctica o fitoterapia son total o parcialmente financiados por la seguridad social, siempre que sean prescritos por médicos del sistema nacional de salud**.

ESTADOS UNIDOS LLEVA LA MEDICINA INTEGRATIVA A LAS UNIVERSIDADES

En 1991 se fundó la Agencia de Medicina Alternativa, en 1998 se transformó en **el Centro Nacional para las Medicinas Alternativas y Complementarias** y en 2014 cambió para finalmente ser **el Centro Nacional para la Salud Complementaria e Integrativa**. **Alrededor del 40 % de hospitales ofrecen alguna terapia alternativa y la mitad de las facultades de medicina ofrecen formaciones específicas y más de 40 poseen centros de investigación, formación o atención integrativa**.

EN JAPÓN Y CHINA LA MEDICINA TRADICIONAL ES NORMAL

El 84 % de los médicos japoneses utilizan medicamentos kampo (a base de plantas) y muchos son subvencionados.

En China, la medicina tradicional y la convencional se practican paralelamente en todos los niveles de los servicios de salud. Los ciudadanos pueden elegir libremente qué tipo de tratamiento quieren recibir.

LA MEDICINA INTEGRATIVA EN ESPAÑA

El 95 % de los españoles conoce alguna terapia natural. **Las más reconocidas son el yoga, la acupuntura, el taichí, el quiromasaje y la homeopatía**. El 24 % ha utilizado alguna vez las terapias naturales. **Las más empleadas son el yoga, la acupuntura, el quiromasaje, la reflejoterapia podal y el taichí**.

EN LAS AMÉRICAS

Muchos países y territorios de las Américas también están ampliando su comprensión sobre la fuerza de trabajo en salud y capacitando a su personal en medicina tradicional y complementaria.

Cuba reconoció la medicina natural y tradicional como una especialidad médica.

En los Estados Unidos y Canadá, los médicos ahora pueden ser certificados en medicina integrativa.

En Brasil, Chile, Colombia, Bolivia, México, Nicaragua, Perú, entre otros, el papel de los profesionales de salud entrenados en medicina tradicional y complementaria está siendo reconocido o reconsiderados como parte de los equipos de salud.

EN PERÚ

En el Seguro Social de Salud (EsSalud), Medicina Complementaria se constituye como la puerta de ingreso a la interculturalidad, a la inclusión social y a la revaloración de nuestros conocimientos ancestrales en salud. Ello se inicia en 1998, después de 4 años de realizar estudios de eficacia (1994), de demanda (1997) y, posteriormente a su implementación, el estudio de costo/efectividad ejecutado por la OPS/OMS (2000).

Las principales causas de atención son las enfermedades osteomioarticulares, cardiometabólicas y nutricionales.

Medicina Complementaria, en sus 21 años de creación, ha contribuido en el cuidado y recuperación de la salud de más de 650 mil asegurados en 83 establecimientos de salud. En los últimos años, ha obtenido premios de buenas prácticas de gestión y de creatividad, edita la Revista Peruana de Medicina Integrativa, desarrolla investigaciones pre clínicas y clínicas, brinda información a usuarios profesionales. Recientemente ha sido nominada Centro referente de la OMS en la aplicación de la Medicina Complementaria, Alternativa y Tradicional, lo cual desarrollaremos más adelante.

Fuente:
Informe de Gestión Medicina Complementaria. Lima: EsSalud; 2017.

ESSALUD: PRIMER CENTRO COLABORADOR DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD EN EL PERÚ

El 25 de enero de 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS), a través de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), designa a la Gerencia de Medicina Complementaria de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud de EsSalud, como CENTRO COLABORADOR DE LA OPS/OMS EN MEDICINA TRADICIONAL Y COMPLEMENTARIA PARA LAS AMÉRICAS. De esa manera, se constituye como el **Primer Centro Colaborador del País y de Latinoamérica.**

Un centro colaborador, es un punto de desarrollo de un país en un determinado tema, esto hace que Estados Unidos tenga 83, Brasil 19 y Chile 5. El año pasado, el Seguro Social de Salud, a través de la Gerencia de Medicina Complementaria, Gerencia de Línea de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud, logró la categoría de Primer Centro Colaborador de la Organización Mundial de la Salud para las Américas en Medicina Tradicional y Complementaria, reconocimiento trascendente para el Perú.

Ser un Centro Colaborador de la OMS, es un honor y privilegio para cualquier institución de ciencia y de servicio en la salud, por formar parte de los aliados de la OMS para mejorar la salud de las personas.



Publicaciones



Centros de Medicina Complementaria



Farmacias naturales

Centro de Investigación



Centro de Información de MEC



RECETARIO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Alimentos que ayudan en la artrosis



AJO



Viene de la familia allium, incluye a las cebollas y los poros, tienen nutrientes: vitamina B6, manganeso, selenio y vitamina C. También contiene minerales como fósforo, calcio, potasio, hierro y cobre. Los compuestos de azufre que contiene, podrían ser clave para eliminar el dolor de la artritis. Los estudios han encontrado que estos compuestos reducen la inflamación en la artritis y el daño articular.

Extraído de:
<https://translate.google.com/translate?hl=es&prev=t&sl=en&tl=es&u=https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3491620/>

PALTA



La textura de esta fruta se debe a su grasa antiinflamatoria monoinsaturada y rica en la luteína carotenoide, que es un poderoso antioxidante. La luteína y otros antioxidantes pueden proteger contra el desarrollo de la artritis reumatoide, al combatir el estrés oxidativo. Es una buena fuente de vitamina E, un nutriente liposoluble que actúa como antioxidante y ayuda a proteger las células del daño causado por los radicales libres en la articulación, que es el problema de la artritis y el terrible dolor asociado con ella.

Manual de Trofoterapia. Lima: EsSalud; OPS, 2000.

VERDURAS



La coliflor, col, brócoli, contienen carotenoides, vitaminas C, E y K, folato y son una buena fuente de fibra. El sulforafano, un compuesto que se encuentra en cada una de estas, se ha relacionado con ayudar a retardar el daño del cartílago en las articulaciones debido a la osteoartritis. Prepárela como desee.

Extraído de:
[https://ueaeprints.uea.ac.uk/58065/1/Davids on et al Nutrition Bulletin](https://ueaeprints.uea.ac.uk/58065/1/Davids%20on%20et%20al%20Nutrition%20Bulletin)

SANDIA



Contiene un 92 por ciento de agua, lo cual, como sabemos, ayudará a eliminar todas esas toxinas, lubricar las articulaciones, entre otros. Los estudios han encontrado que el consumo de la sandía mejora la inflamación y la capacidad antioxidante. También es alta en carotenoide beta-criptoxantina, la cual puede reducir el riesgo de la artritis reumatoide.

Extraído de:
<https://translate.google.com/translate?hl=es&prev=t&sl=en&tl=es&u=https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25631716>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25631716>

COMITÉ EDITOR

DRA. MARTHA VILLAR LÓPEZ

Gerente de Medicina Complementaria

LIC. ROSA MATOS PRADO

Bibliotecóloga, Centro de Información de Medicina Complementaria

CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

BASES DE DATOS EN MEDICINA TRADICIONAL, COMPLEMENTARIA E INTEGRATIVA



The block contains the logo for BVS MTCI (Biblioteca Virtual en Salud en Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas) on the left. To its right is the text 'BVS MTCI Américas' and 'Medicinas Tradicionales Complementarias e Integrativas'. On the far right, there are logos for the Organización Panamericana de la Salud and the Organización Mundial de la Salud, with the text 'Portugués English' above them.

La Biblioteca Virtual en Salud en Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas (BVS MTCI), es una fuente de consulta temática, especializada. Es gestionada por la Red Regional en Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas de las Américas (Red MTCI Américas), la misma que se ha establecido a través de la cooperación entre instituciones y organizaciones que promueven la formación, regulación, promoción, desarrollo de la investigación y prestación de servicios de MTCI. La Organización Panamericana de Salud y la Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), por medio del Centro Latinoamericano y del Caribe de Información en Ciencias de la Salud (BIREME/OPS/OMS), actúa como articulador y facilitador de dicha Red.

Acceso en:
<http://mtci.bvsalud.org/>

Av. Arenales 1302 – of 103
Teléfonos: 2656000 ax. 1493 – 2520
Correos: medicina.complementaria@essalud.gob.pe; rosa.matos@essalud.gob.pe

