

Boletín de Medicina Complementaria



Vol. 11, N° 3 May - Jun 2019

Distribución gratuita



Vida y Salud Integral

ÍNDICE

Editorial	2
Plantas medicinales: una farmacia natural para la salud pública	2-3
Plantas medicinales en el Perú	3
MEC en EsSalud	4
Botiquín natural MEC	5
Centro de Información de Medicina Complementaria	6-8

EDITORIAL

El Perú está situado dentro de las áreas geográficas consideradas centros de biodiversidad mundial, siendo un país mega diverso en lo que respecta a la existencia de recursos de flora y fauna. Destaca significativamente la presencia de plantas útiles para el hombre, en particular las alimenticias y medicinales, que vienen siendo utilizadas desde los pobladores preíncas.

Las tendencias de uso de plantas medicinales en el país, indican que casi el 80 % de la población conoce el uso de la fitoterapia como recurso medicinal¹. En el Seguro Social de Salud (EsSalud) se ha verificado que el 76 % de los asegurados están dispuestos a recibir tratamiento con plantas medicinales, mientras que cerca de 90,000 asegurados por año ya utilizan los servicios de Medicina Complementaria (MC), enmarcados en los 85 centros de atención de ese tipo que existen en Perú². En ellos, a través de las Farmacias Naturales, se dispensa las plantas medicinales a nuestra población asegurada.

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

¹ Conocimiento, aceptación y uso de medicina tradicional peruana y de medicina alternativa/complementaria en usuarios de consulta externa en Lima Metropolitana. En: Rev Peru Med Integrativa. 2017;2(1):47-57.

² Informes Operacionales MEC a agosto 2019. Lima: EsSalud. Gerencia de Medicina Complementaria, 2019

PLANTAS MEDICINALES: UNA FARMACIA NATURAL PARA LA SALUD PÚBLICA*

Las razones para el uso de plantas medicinales en el Perú, obedecen a la riqueza y variedad en especies vegetales y a la tradición existente sobre su empleo desde el periodo preinca, que ha persistido hasta la actualidad. El uso de plantas medicinales coexiste con la medicina occidental, especialmente en el primer nivel de atención, donde su uso está orientado a prevenir y aliviar diversos problemas de salud.

También se debe tener en cuenta que en nuestro país, un tercio de las personas vive en pobreza y pobreza extrema, por lo que no cuentan con los medios económicos necesarios y no tienen acceso a los servicios de salud, lo cual los conduce a recurrir a la medicina tradicional por ser más accesible y barata que los productos farmacéuticos.

En la actualidad, a pesar de existir la medicina convencional, muchas personas practican y consumen productos naturales para hacer frente a enfermedades o problemas de salud.

Cabe destacar que en los últimos años, la investigación científica de las plantas medicinales ha resurgido con mucho interés. Ello, debido a que muchas poblaciones recurren aún a la medicina tradicional para resolver sus problemas de salud.

Estos conocimientos, debidamente sistematizados, podrían contribuir a resolver problemas de salud de la población asegurada menos favorecida y más alejada de los centros de tratamiento formal.



Fuente:

Balarezo L. G. Plantas medicinales: una farmacia natural para la salud pública. En: Paidela XXI, 2018. 6(7):159-170.

MACA, PRODUCTO DE BANDERA DEL PERÚ: DE LA TRADICIÓN A LA CIENCIA*



La biodiversidad animal y vegetal del Perú, se une al uso tradicional de especies vegetales con propósitos medicinales, incorporada por documentos escritos desde la conquista española.

Lepidium meyenii, más conocida como Maca, es una planta que crece exclusivamente entre los 3700 a 4500 metros sobre el nivel del mar, en los Andes Centrales del Perú.

Se han realizado estudios experimentales en el aspecto nutricional, en la reproducción masculina, demostrando que la maca negra aumenta el número y la cantidad de espermatozoides. De igual manera, el efecto de la maca roja en la Hiperplasia Benigna de Próstata, disminuyendo su tamaño; en la fertilidad femenina, aprendizaje, memoria y osteoporosis, se demuestran los efectos de la maca en sus variedades roja o negra, así como la exposición a los rayos ultravioleta, previniendo el daño de la epidermis. Se corroboran esas evidencias de la maca por estudios experimentales y ensayos clínicos enlazando la tradición y la ciencia.

La parte comestible de la planta es el hipocótilo, la porción bulbosa, que se asemeja a un rábano con aproximadamente 8 cm, y que crece al interior de la tierra.

La maca es deshidratada naturalmente antes de ser consumida, reduciéndose a un diámetro de 3 cm. Para su consumo, es necesario hervir la maca deshidratada. Posteriormente, se hace remojar en agua hervida hasta el día siguiente y luego se somete a cocción con el mismo líquido remojado por una o dos horas hasta obtener un líquido de un color marrón oscuro. Otra de las costumbres ancestrales es la de cocinar la maca en olla de barro por la noche y luego se deja reposar hasta el día siguiente. La maca se consume entera o se licua con el mismo líquido que se ha hervido. Se estima que una persona consume hipocótilos de maca seca entre 20 y 40 gramos diarios.

Fuente:
González, G. Maca: producto de bandera del Perú. En: Rev Acta Andina 2011, 11(1): 56-67.
<https://pdfs.semanticscholar.org/e530/a1cd0bf07e33a59671751c507c4599300cde.pdf>

MÁS PLANTAS PERUANAS RECONOCIDAS:

Bixa Orellana L (Achiote).¹

Las partes utilizadas son: las hojas y semillas.

Usos tradicionales: para desórdenes de la próstata e hipertensión arterial, colesterol elevado, cistitis,

obesidad, insuficiencia renal y para eliminar ácido úrico. Esas evidencias de uso tradicional han sido un paso preliminar para garantizar la efectividad y la seguridad del Achiote, así como servir de sustento para los ensayos clínicos y como información de sus propiedades terapéuticas.



Cantua buxifolia Juss. ex Lam (Cantuta) ²

Usos tradicionales: la infusión de las flores se utiliza contra la tos y la ictericia, mientras que el cocimiento de las ramas

y flores contra la diarrea. La kantuta o cantuta, es también conocida como "La flor sagrada de los incas", quienes promovieron su cultivo en todos los dominios del Imperio y la consagraron al dios Sol (Inti). Se reconoce a la cantuta como Flor Nacional del Perú.



Eleutherine bulbosa (Mill.) Urb (yawar piri piri) ²

Usos tradicionales: comúnmente usada para problemas de reproducción y fertilidad. Las mujeres la usan para el dolor menstrual. Curanderos peruanos emplean la planta en preparaciones para tratar heridas internas y superficiales (ulceras gástricas)



Bibliografía:

¹ Monografía de plantas medicinales. Recuperado de:
https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/censi/Achiote_Vademecum.pdf

²Santiváñez, R.; Cabrera, J. Catálogo florístico de plantas medicinales peruanas. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2013.
https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENSI/catalogo_floristico_plantas_medicinales.pdf

MÁS DE UN MILLÓN DE ASEGURADOS MEJORARON CALIDAD DE VIDA CON MEDICINA COMPLEMENTARIA

En las últimas dos décadas, más de un millón de asegurados que padecen de diabetes, hipertensión, artrosis y otras enfermedades crónicas, mejoraron su calidad de vida con la aplicación de medicina natural, terapias de acupuntura y otros métodos implementados por los servicios de medicina complementaria del Seguro Social de Salud (EsSalud).

EsSalud aplica la medicina complementaria desde 1998, constituyéndose en la primera institución en el país y de la Seguridad Social en Sudamérica en brindar el cuidado integral de la salud a sus asegurados, utilizando técnicas milenarias. Actualmente, cuenta con 85 Unidades y Centros de Atención de Medicina Complementaria en todo el país. El uso de la medicina complementaria se ha convertido en una alternativa eficaz para el tratamiento de enfermedades crónicas de los asegurados, principalmente en los adultos mayores.

Además, se ofrecen otros métodos validados internacionalmente como la acupuntura, tai chi, yoga, trofoterapia, que es un medio a través del cual se puede conservar y recuperar la salud mediante alimentación adecuada; y la fitoterapia, en la que se utilizan plantas medicinales para prevenir o aliviar enfermedades. Se brinda además la hidroterapia, que utiliza el agua proveniente de fuentes termales para fines terapéuticos, así como la geoterapia, en la que se usa la arcilla medicinal, muy requerida en casos de quemaduras y psoriasis.

Estos métodos contribuyen en el tratamiento de la hipertensión arterial, diabetes, artrosis, dorsalgias, fibromialgias; y enfermedades

Fuente: EsSalud

<http://www.essalud.gob.pe/mas-de-un-millon-de-asegurados-mejoran-calidad-de-vida-con-medicina-complementaria-de-essalud/>



neuropsiquiátricas como la ansiedad, depresión, parálisis facial y migrañas, las más tratadas con la medicina complementaria. Recientemente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), reconocieron a la Medicina Complementaria de EsSalud como **'Centro Colaborador en Medicina Tradicional y Complementaria para las Américas'**.

En promedio, cada año, el Centro de Atención de Medicina Complementaria (CAMEC) de la Red Asistencial La Libertad de EsSalud, realiza más de 20 mil atenciones, en beneficio de los asegurados de la región. A ello, se suman los cerca de 8 mil medicamentos preparados en su "farmacia natural", considerada como uno de los principales logros de este centro que recientemente cumplió su vigésimo primer aniversario.

El doctor Jose Luis Carranza Castillo, gerente de la Red Asistencial La Libertad de EsSalud, informó que el 2018 el centro liberteño de medicina complementaria atendió 6 mil 19 consultas médicas, 4 mil 461 procedimientos terapéuticos médicos (acupuntura y laserpuntura), y 5 mil 81 terapias psicológicas.

Fuente: EsSalud

<http://www.essalud.gob.pe/centro-de-medicina-complementaria-de-essalud-la-libertad-destaca-por-su-farmacia-natural/>

Además, realizó 428 terapias grupales (taichi, relajación, kinesioterapia) con la participación de 3 mil 980 asegurados; y elaboró 7 mil 856 preparados farmacéuticos en su "farmacia natural".

Centro de Medicina Complementaria de EsSalud La Libertad destaca por su farmacia natural

Es importante agregar que la elaboración de los mencionados preparados farmacéuticos, ha logrado una reducción en el consumo de medicamentos.

Al respecto, el doctor José Luis Fernandez Sosaya, coordinador departamental del Centro de Medicina Complementaria de EsSalud La Libertad, manifestó que cuenta con personal muy competente e identificado con la filosofía del programa y con una concepción holística y humanística en la atención, a lo que se suma la presencia de promotores de la salud, quienes están sumamente capacitados e identificados con el centro, lo que contribuye a fortalecer la buena atención al usuario.



BOTIQUÍN NATURAL MEC

Las plantas medicinales son recursos naturales que, por su comprobado poder curativo y bajo costo, no deben faltar en casa para aliviar todo tipo de males menores, como los dolores abdominales y resfríos. Presentamos a continuación 10 plantas medicinales infaltables:



ANÍS



Tomar una taza en infusión caliente después de las comidas. Indicado para **aliviar los gases**.

EUCALIPTO



Antiséptico, fluidificante de secreciones, expectorante. Preferentemente **utilice como vaporizador**.

HIERBABUENA



Favorece la digestión, antiparasitario. Mastique hojitas, tómelos en infusión.

KION



Antiinflamatorio y analgésico. Tómelos en infusión agregando limón y miel.

LLANTÉN



Antiinflamatorio. El uso de sus hojas principalmente es tópico. Soasar ligeramente las hojas.

MANZANILLA



Desinfectante, analgésico, antiinflamatorio y sedante. Tómelos en infusión.

SÁBILA



Se trata de un **poderoso cicatrizante y antiinflamatorio natural**. Corte las hojas y eche directamente el jugo a la herida o quemadura.

ORÉGANO



Se le emplea para la **dismenorrea (dolor menstrual) y el dolor de estómago**. Tómelos en infusión o échelos directamente a los alimentos.

MUÑA



Antiséptico, antiespasmódico, fluidificante. Tómelos en infusión. Ayuda en el tratamiento de **gastritis**.

PAICO



Indicado para el **dolor abdominal y para combatir los parásitos intestinales**. Tómelos en infusión.

Recuerde acudir a su médico de persistir su dolencia

CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA (CIMEC)

Presentamos bases de datos e información de plantas medicinales peruanas elaboradas por diversas instituciones, que pueden servir para conocer más de nuestros recursos naturales.

BASE DE DATOS PLANTAS MEDICINALES 2010



La presente publicación muestra el uso y las prácticas tradicionales de uso de las plantas medicinales en la Amazonía peruana. Contiene información de más de mil veintiocho (1,028) especies de plantas medicinales que se usan en la amazonia. Se han acudido a varias fuentes. La primera, testimonio de los hombres y mujeres que moran en aquellas circunscripciones de la geografía amazónica donde se realizaron talleres participativos, encuestas y entrevistas. La segunda, la bibliografía escrita sobre plantas medicinales que hasta la fecha se ha publicado en diferentes centros académicos relevantes (añadir la denominada información gris, informes y libros inéditos y aún sin publicar). Finalmente, la tercera, fue la revisión de las páginas web que publican e informan sobre las plantas medicinales amazónicas con su selección y análisis.

Véase:

http://www.iiap.org.pe/Archivos/Publicaciones/Publicacion_1586.pdf



Catálogo florístico de plantas medicinales peruanas / Santiváñez Acosta, Rocío; Cabrera Meléndez, Jorge. Lima, Minsa/INS, 2013.

Este trabajo contiene información fotográfica de 39 especies vegetales colectadas, mostrando sus flores y/o frutos, lo que permite su identificación. Además, contiene información con el nombre común, la familia botánica, el lugar de colecta y el uso tradicional de las especies. Las muestras fotográficas de plantas medicinales fueron tomadas por el equipo técnico del Herbario de Plantas Medicinales del CENSI y corresponden a especies vegetales procedentes de cuatro departamentos del Perú: Puno, Tacna, San Martín y Amazonas.

Véase:

https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENSI/catalogo_floristico_plantas_medicinales.pdf



CATÁLOGO DE PLANTAS MEDICINALES DEL JARDÍN BOTÁNICO DEL IMET – ESSALUD. Lima, EsSalud/IMET, 2018.

Cerca de 300 especies de plantas medicinales que se cultivan en el jardín botánico del Instituto de Medicina Tradicional (IMET) de EsSalud Loreto, en Iquitos, han sido incluidas en este Catálogo de Orientación Científica con 196 páginas debidamente ilustradas. El catálogo está dirigido a todos los profesionales de salud del país. Fue elaborado con la participación de un equipo de investigadores de EsSalud, especializados en Medicina Complementaria.

Revisar en el Centro de Información de Medicina Complementaria de EsSalud.



Situación de las plantas medicinales en Perú. Informe de reunión del grupo de expertos en plantas medicinales. Lima, OPS, 2019.

Con el objetivo de avanzar en el conocimiento y aprovechamiento de las plantas medicinales del Perú, se conformó el Grupo Técnico de Expertos en Plantas Medicinales, compuesto por investigadores de todas las ramas vinculadas en su estudio. El 19 de marzo de 2018, tuvo lugar la Reunión Técnica "Plantas Medicinales y Salud Pública: pasado, Presente y Futuro", en la sede de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en Perú. Este boletín es una compilación de la información y discusión, con los aportes de los asistentes, como punto de inicio para la colaboración en el avance, desarrollo de investigación y uso adecuado de la medicina tradicional.

Véase:

http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/50479/OPSPER19001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

INFORMACIÓN Y NOTICIAS BREVES

FIL LIMA 2019: CIENTÍFICA PRESENTÓ LA 3RA EDICIÓN DE "APUNTES DE MEDICINA TRADICIONAL" DE FERNANDO CABIESES

La Universidad Científica del Sur, presentó la tercera edición del libro: "Apuntes de Medicina Tradicional", escrito por el Dr. Fernando Cabieses, rector-fundador de ese centro superior de estudios, el pasado 30 de julio en la Feria Internacional de Libro de Lima (FIL) 2019.

La Dra. Josefina Takahashi, rectora emérita de la Científica, estuvo a cargo de la presentación, destacando la trayectoria de Fernando Cabieses y el trabajo de largo alcance que significó la elaboración del libro que motiva la revalorización de la medicina tradicional peruana y una discusión sobre su importancia.

Participaron el Dr. Raúl Urquiza Aréstegui, decano del CMP-Regional III; y Miguel Ruiz Effio, coordinador del Fondo Editorial de la Universidad Científica del Sur.

Fuente:

<https://www.cientifica.edu.pe/noticias/fil-lima-2019-cientifica-presento-la-3ra-edicion-apuntes-medicina-tradicional-fernando>

ECONOMÍA CREATIVA

Medicina ancestral: plantas curativas en Perú

Los conocimientos ancestrales de las comunidades indígenas sobre plantas medicinales, forman la base del trabajo actual de la llamada etnofarmacología en el Perú. En la actualidad algunas iniciativas, estatales y privadas, intentan salvaguardar esta sabiduría milenaria y hacerla accesible para la mayor cantidad de personas posible, empoderando a los pueblos amazónicos en la producción.

Fuente:

<https://www.dw.com/es/medicina-ancestral-plantas-curativas-en-per%C3%BA/av-49762913>

REPORTE GLOBAL DE LA OMS EN MEDICINA TRADICIONAL Y COMPLEMENTARIA DE 2019



Es una síntesis de la situación de la Medicina Tradicional y Complementaria en cada uno de los países que conforman la OMS, tanto a nivel de políticas, como de formación y de recursos. El número de países que disponen de un marco jurídico y de reglamentación de la medicina tradicional y complementaria aumentó de 79 en 2012, a 109 en 2018 y está aumentando de forma gradual. Varios países han aprobado leyes y políticas, o ampliado las ya existentes en ese tema, o están trabajando en ese sentido. La infraestructura para la gobernanza de la medicina tradicional y complementaria en los países, también ha mejorado de forma significativa. Un logro muy importante ha sido la inclusión de un capítulo sobre medicina tradicional en la Undécima Revisión de la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Conexos. Además, en la edición de 2018 de la Lista Mundial de Referencia de 100 Indicadores Sanitarios Básicos (y ODS relacionados con la salud), se han incluido dos nuevos indicadores sobre medicina tradicional y complementaria.

Fuente:

<https://www.who.int/traditional-complementary-integrative-medicine/WhoGlobalReportOnTraditionalAndComplementaryMedicine2019.pdf?ua=1>

COMITÉ EDITOR

DRA. MARTHA VILLAR LÓPEZ

Gerente de Medicina Complementaria

DR. OSCAR LESCANO ALVA

Gerencia de Medicina Complementaria

DRA. YESSICA BALLINAS SUELDO

Gerencia de Medicina Complementaria

QF. DANNA ASTAHUAMÁN

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

