



idaySalud Integral

Creación del Centro de Investigación Clínica en Medicina Complementaria



Centro de Investigación Clínica de Medicina Complementaria



► EL CENTRO DE INVESTIGACIÓN CLÍNICA DE MEDICINA COMPLEMENTARIA RECIBE LA CONSTANCIA DE REGISTRO DEL INSTITUTO NACIONAL DE SALUD QUE LE PERMITE EJECUTAR ENSAYOS CLÍNICOS EN MEDICINA COMPLEMENTARIA



El agua en la nutrición

► Reunión de especialistas sobre el uso del agua natural para mantener un buen estado de salud

Editorial

La creación del Centro de Investigación Clínica en Medicina Complementaria y su acreditación por parte del Instituto Nacional es un gran paso que nos permitirá obtener los siguientes logros:

- 1)** Ampliar los conocimientos sobre cómo prevenir, diagnosticar y tratar una enfermedad usando medicina complementaria;
- 2)** Validar los métodos y terapias que forman parte de nuestra medicina complementaria, dándole el sustento científico que necesitan para ser reconocidos, valorados y aceptados por la comunidad a nivel nacional e internacional;
- 3)** La oportunidad de trabajar en conjunto con otros centros e instituciones interesadas en Medicina Complementaria;
- 4)** Ser un Centro de referencia en investigación relacionada a Medicina Complementaria a nivel nacional.
- 5)** Trabajar en coordinación con el Instituto de Medicina Tradicional (IMET) para continuar con la fase clínica de diversos estudios realizados en el IMET. En este contexto, lograremos que nuestra población asegurada goce de una atención segura, eficaz y eficiente.

Dra. Milagros Sánchez Torrejón
GERENTE CENTRAL DE
PRESTACIONES DE SALUD

GERENCIA CENTRAL DE
PRESTACIONES DE SALUD

El agua en la nutrición

Reunión de especialistas sobre el uso del agua natural para mantener un buen estado de salud

El presente estudio recoge recomendaciones dirigidas al personal de salud de primer contacto, respecto al consumo de agua en mujeres y menores de edad. Por un lado, es importante destacar que el agua no sólo proviene de líquidos, sino de alimentos que también aportan agua. Hay otras bebidas que aportan nutrientes y pueden influir en la dieta, lo que usualmente no es considerado en las evaluaciones dietéticas por personal no especializado.

Debe destacarse la necesidad de promover el consumo de agua simple, y reducir el de bebidas endulzadas, que permita alcanzar mejores condiciones de salud. El consumo de 1 a 1.5 mL de agua por kcal de consumo energético es un referente, que debe incluir variaciones de clima, actividad física y tipo de dieta. En menores de seis meses de edad, toda el agua debe provenir de la leche materna, a razón de 100 a 190 mL/kg/día; de seis a 12 meses, 800 a 1000 mL/día, sumando leche materna e introducción progresiva de agua a partir de los seis meses de edad. Los niños de dos a tres años deben consumir 1,300 mL/día, y los de cuatro a ocho años, 1,600 mL/día. De nueve a 13 años, las mujeres deben consumir 1,900 mL/día y los hombres 2,100 mL/día. Para los mayores de 14 años se recomienda el mismo de consumo de agua que para los adultos. **[MÁS INFORMACIÓN]**



Ávila-Rosas H, Aedo-Santos A, Levin-Pick G, Bourges-Rodríguez H, Barquera S. El agua en la nutrición. Acta Pediátrica De México [revista en Internet]. (2013, Mar), [Octubre 6, 2016]; 34(2): 109-114. Disponible en: Investigación Científica

Gerencia de Medicina Complementaria certifica Centro de Investigación Clínica

EL CENTRO DE INVESTIGACIÓN CLÍNICA DE MEDICINA COMPLEMENTARIA RECIBE LA CONSTANCIA DE REGISTRO DEL INSTITUTO NACIONAL DE SALUD QUE LE PERMITE EJECUTAR ENSAYOS CLÍNICOS EN MEDICINA COMPLEMENTARIA



El 26 de agosto de 2016, el Centro de Investigación Clínica de Medicina Complementaria recibió oficialmente la constancia de registro (RCI-283) por el Instituto Nacional de Salud, autoridad reguladora de investigación en el Perú. Este centro se encuentra ubicado en la Av. Arenales 1402, Of. 101, sede central de EsSalud y está adscrito al Hospital II Suárez Angamos.

Este Centro de Investigación en MEC se encuentra apto para desarrollar ensayos clínicos en la especialidad de Medicina Complementaria, acorde a la Tercera Disposición Complementaria del Reglamento de Ensayos Clínicos del Perú y de acuerdo a la supervisión de la Oficina General de Investigación y Transferencia Tecnológica (OGITT) del Instituto Nacional de Salud (INS).

La Organización Mundial de la Salud, en su publicación "Estrategia sobre medicina tradicional 2014-2023" pone entre sus objetivos prestar apoyo a los estados miembros a fin de que "promuevan la utilización segura y eficaz de la medicina tradicional y complementaria a través de la reglamentación y la investigación, así como mediante la incorporación de productos, profesionales y prácticas en los sistemas de salud, según proceda".

Este gran logro nos permitirá desarrollar investigaciones con el mayor estándar científico, ético y legal; que podrá trascender en una atención eficiente y de mayor calidad para la población asegurada.



Arándano

Para prevenir enfermedades de las vías urinarias

ESPECIALISTAS SEÑALAN QUE FRUTO PREVIENE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

Por su alto valor nutricional y por ser un fruto rico en antioxidantes, el Seguro Social de Salud (EsSalud), recomendó a la población el consumo del fruto arándano, conocido en el mundo por sus excelentes propiedades en la prevención de enfermedades de las vías urinarias y cardiovasculares.

Al respecto, la doctora Martha Villar, Gerente de Medicina Complementaria de EsSalud, manifestó que el arándano contiene varios compuestos que han demostrado actividad biológica, entre ellos están: las antocianidinas, la quercetina, la hidroquinona, el resveratrol, entre otros.

La especialista afirmó también que existen otros beneficios del arándano, como el prevenir la diabetes, relajante de la musculatura lisa lo que explica su efecto vasoprotector útil en el tratamiento de las várices. También tiene compuestos que destruyen células malignas sin afectar a los tejidos sanos.

En cuanto a las infecciones urinarias, la doctora Villar indicó que está comprobado que el jugo de arándano se usa para prevenir las infecciones en las vías urinarias. Los arándanos contienen una sustancia que evita que las



bacterias se adhieran al tejido de la vejiga, por lo tanto el consumo regular de jugo de arándanos ayuda a prevenir infecciones, evita la inflamación en la vejiga, previene la cistitis, problema en los riñones, la próstata y la uretra.

Antes se creía que al tomar el jugo, la orina se hacía más ácida, por lo que las bacterias tenían menos posibilidades de multiplicarse. Sin embargo, ahora se piensa que su mecanismo de acción inhibe la adhesión de bacterias a las células uroepiteliales, reduciendo así el riesgo de infecciones.

La especialista informó que comer arándanos puede ayudar a mantener el cerebro en buenas condiciones, aun entrando en la vejez. Los arándanos contienen flavonoides que potencian la memoria y mejoran el aprendizaje y otras funciones cognitivas. [\[MÁS INFORMACIÓN\]](#) [\[MÁS\]](#) [\[MÁS\]](#) [\[MÁS\]](#)



Evidencias MEC



La semilla de chía reduce el colesterol malo y los triglicéridos, mejora la salud cardiovascular, digestiva y de las articulaciones

El presente estudio preclínico investiga los beneficios de la ingesta de chía (*Salvia hispanica* L.) rico en ácido alfa-linolénico y fibra sobre la dislipidemia y resistencia a la insulina (IR), también analiza su eficacia en la mejora de las anomalías metabólicas.

El presente estudio proporciona nuevos datos sobre el efecto beneficioso de la chía sobre los lípidos y la homeostasis de la glucosa en un modelo experimental de dislipidemia **[MÁS INFORMACIÓN]**

Evaluación de la eficacia de un compuesto a base de plantas medicinales en la boca seca de pacientes con cánceres de cabeza y cuello. Un ensayo clínico aleatorizado

La boca seca es una complicación común de la radioterapia para el cáncer de cabeza y cuello. El presente estudio comparó la eficacia de un compuesto a base de plantas medicinales que contiene *Malva sylvestris* y *Digitata Alcea* (Boiss) con saliva artificial (*Hypozalix*) para mejorar los síntomas de boca seca en pacientes con cáncer de cabeza y cuello.

La eficacia se evaluó mediante la escala analógica visual y clasificación por el grado de sequedad en la boca. Ambos grupos mostraron una diferencia significativa entre la escala analógica visual antes y después de la intervención. Este estudio apoya la eficacia del compuesto a base de plantas medicinales para controlar los síntomas de boca seca en pacientes con cáncer de cabeza y cuello.

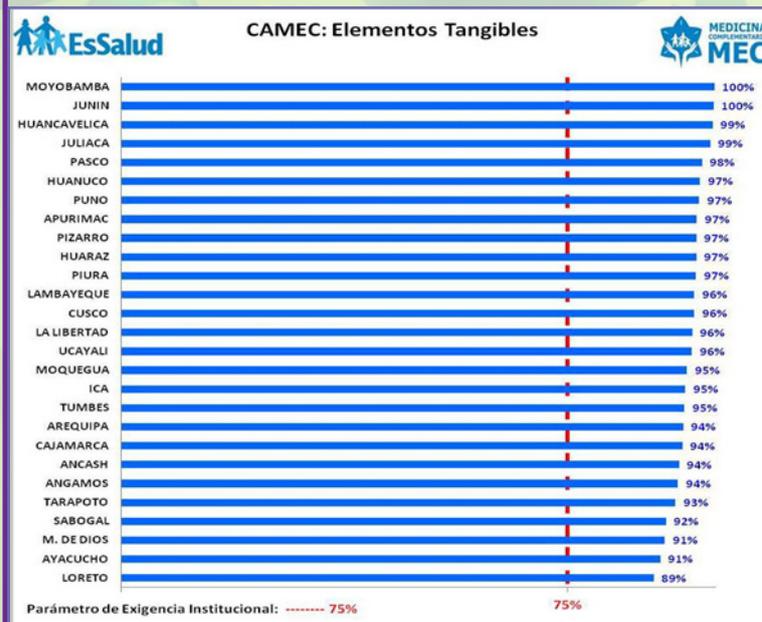
Estadísticas MEC

Resultados por dimensiones de la calidad que brinda Medicina Complementaria en EsSalud

Al observar los resultados de la Satisfacción del Usuario 2015 en las Unidades de Medicina Complementaria, tenemos que: en cuanto a la dimensión elementos tangibles (ambientes limpios, presentación personal e higiene), todos las UMEC sobrepasaron el parámetro de exigencia, habiendo obtenido el puntaje máximo de 100% la UMEC Uldarico Rocca, Negreiros y Ancije seguidas muy de cerca por las UMEC de Fiori, San Isidro y Cono Sur con 99%.

Asimismo, En la dimensión de Confianza y Seguridad, se observa que todas las UMEC alcanzaron puntajes por encima del parámetro de exigencia institucional (75%). La UMEC Ancije obtuvo el puntaje máximo de 100% seguidas de la UMEC de Fiori Castilla Piura y Chíncha con 99%.

En relación a la dimensión de velocidad y respuesta, se observó que el CAMEC de Pasco alcanzó el puntaje máximo de 100%, seguido muy de cerca del CAMEC de Cajamarca y Huancavelica con 99%.



BOTIQUÍN NATURAL MEC

FITOTERAPIA EN PATOLOGÍA REUMATOLÓGICA FITOTERAPIA EN PATOLOGÍA REUMATOLÓGICA

La gota es producida por la precipitación intraarticular de cristales de urato monosódico en el riñón, vías urinarias, cartilago, vainas tendinosas, tejido blanco y hueso, con mayor frecuencia en el sexo masculino (90-97%) que se acompaña con dolor intenso. El tratamiento de ambas nos plantea una alimentación vegetariana para disminuir los derivados de ácido úrico, producto del metabolismo de las proteínas animales.

Desde el punto de vista de la fitoterapia son de gran ayuda las plantas desintoxicantes sobre todo la Tiquilia paranychioides "flor de arena", con muy buenos efectos en la disminución del ácido

úrico sanguíneo

Las plantas de sostén como la Uncaria tomentosa "uña de gato", Salix humboldtiana "sauce", Schinus mollis "molle", por su acción antiinflamatoria son de gran ayuda; así como los emplastos de Solanum tuberosum "papa", Aloe Vera "sábila", está última muy conocida por sus propiedades antiinflamatoria, cicatrizante y protectora de la piel. El aloe gel que contiene glucomanano, mejora la capacidad de hidratación tisular además favorece la eliminación enzimática del tejido necrótico; también se debe su acción a la resina llamada acíbar que contiene una mezcla de glucósidos: Barbaloina, aloina y antroquinonas.

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

COMITÉ EDITOR

Dra. Martha Villar López

GERENTE DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

Dr. Duilio Fuentes Delgado

DIRECTOR DE GESTIÓN DE LA INVESTIGACIÓN
E INFORMACIÓN

Dra. Yolanda Angulo Bazán

DIRECCIÓN DE GESTIÓN DE LA INVESTIGACIÓN
E INFORMACIÓN

Q.F. María Gutiérrez Saavedra

DIRECCIÓN DE GESTIÓN DE LA INVESTIGACIÓN
E INFORMACIÓN

Bibl. Rosa Matos Prado

CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

Bibl. Paul Pajuelo Aguirre

CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

Gerencia de Medicina Complementaria Gerencia

Central de Prestaciones de Salud

Jr. Domingo Cueto 120

Jesús María

Teléfono: 265 6000 Anexo: 2439 - 1493

Contáctenos:

rosa.matos@essalud.gob.pe

externo.ppajuelo@essalud.gob.pe

Copyright © Seguro Social de Salud (EsSalud) 2016



Recetario de Alimentación saludable

CAUSA A LA CAVENECIA

Ingredientes:

- 2 Kg Papa
- 1/4 Limón
- 5 Aji Amarillo
- 1/4 Aceituna
- Adorno pimiento, pecana y perejil crespo en ramitas
- Aceite de Oliva

Preparación:

Separar una parte de la papa y prensar con sal, limón y ají amarillo. La otra parte de papa sazonada teñirla con aceituna.

Presentación

La base teñida con aceituna de corte transversal que simule berenjena. Cuerpo de color amarillo con pepas pecana. En el plato se coloca la cabecita de la rama de perejil y los trozos de pimiento al costado con aceite de oliva.

CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA



Revista Internacional de Acupuntura
[INGRESAR]



Journal of Ethnopharmacology
[INGRESAR]

- o **Agapito T, Sung I.** 1100 Plantas medicinales. Lima: Ed. Isabel; s.f.
- o **Desmarchelier C, Witting F.** Sesenta plantas medicinales de la amazonía peruana: ecología, etnomedicina y bioactividad. Perú: s.n.; 2000
- o **Servicio de Medicinas Pro-Vida.** Guía de plantas de uso medicinal. Lima: s.n.; 1997.
- o **Corbera E, Marañón R.** Biodescodificación: el código secreto del síntoma. Diccionario-Guía biológico. Barcelona: Indigo; 2012.
- o **Hempen C, Fischer T.** Materia médica en medicina china: plantas, minerales y productos animales. España: Elsevier; 2010

**Horario de atención: De lunes a viernes 8:00 am. - 5:00 pm.
(511) 265 6000 Anexo 1493 - Av. Areales 1302 - Of. 418**



www.essalud.gob.pe