



idaySalud Integral

VOLUMEN 8 | NÚMERO 7 | JULIO 2016

Gerencia de Medicina Complementaria
Gerencia Central de Prestaciones de Salud

EsSalud gana premio Buenas Prácticas en Gestión Pública 2016



PREMIO 2016
BUENAS PRÁCTICAS
EN GESTIÓN PÚBLICA



► EL PROGRAMA “REFORMA DE VIDA” DE LA GERENCIA DE MEDICINA COMPLEMENTARIA – GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD RECIBIO LA DISTINCIÓN A LAS “BUENAS PRÁCTICAS EN GESTIÓN PÚBLICA 2016”



Invierno sin asma Con ajos, cebollas y kiñón



► CONSUMIR AJOS, CEBOLLA Y KIÑÓN REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS, POR LO QUE SE RECOMIENDA SU CONSUMO EN ESTA ÉPOCA DEL AÑO

Editorial

En esta edición abordamos un tema de suma importancia para el desarrollo de nuestro país: la interculturalidad. Según la Organización de Naciones Unidas la interculturalidad desde un enfoque integral y de derechos humanos, se refiere a la construcción de relaciones equitativas entre personas, comunidades, países y culturas. Para ello es necesario un abordaje sistémico del tema, es decir, tratar la interculturalidad desde una perspectiva que incluya elementos históricos, sociales, culturales, políticos, económicos, educativos, antropológicos, ambientales, bioéticos, entre otros.

Bajo esta perspectiva, en el mes de julio pasado la Gerencia Central de Prestaciones de Salud realizó el lanzamiento del Modelo de Cuidado Estandarizado y Progresivo de la Salud (MOCEPS), que posibilita un mayor acercamiento a la persona y prestaciones más equitativas acorde a sus necesidades y expectativas; bajo el enfoque de atención primaria y teniendo como pilar la humanización del cuidado de la salud.

Esto nos permitirá un mejor desempeño de nuestros profesionales generando una comunicación asertiva y la calidez en la atención de todos nuestros usuarios que nos comprometen a dar lo mejor de cada uno de nosotros para poder ser partícipes de su felicidad y su contribución al engrandecimiento de nuestra patria.

**Dra. Milagros
Sánchez Torrejón**
GERENTE CENTRAL DE
PRESTACIONES DE SALUD

GERENCIA CENTRAL DE
PRESTACIONES DE SALUD

MÁS ALLÁ DE LO INDÍGENA: SALUD E INTERCULTURALIDAD A NIVEL GLOBAL

En un país pluriétnico y pluricultural como el nuestro es fundamental evitar el racismo estereotipos sobre “indígenas” o los demás individuos o grupos identificados como “diferentes” (sea por origen, lengua, hábitos e indumentaria o aspectos físicos como el color de la piel) y a la vez reconocer lo que en la relación interétnica son los factores culturales, estructurales e institucionales relevantes.

Dos personajes emblemáticos en el Perú son ejemplo de haber vivido diferentes identificaciones étnicas. El doctor Manuel Núñez Butrón (1900-1952), considerado uno de los héroes de la salud pública del Perú fue considerado misti en su pueblo, porque sus padres hablaban castellano. Sin embargo en su trayectoria educativa, que lo llevó de la escuela de Juliaca al colegio de Puno y luego a las universidades de Arequipa, Lima e incluso Barcelona en España, su origen de provincia lo hacía ser considerado “indio”. Max Hans Kuczynski (1890-1967), padre de nuestro actual presidente, rechazó rotundamente interpretaciones “raciales” para observaciones médicas o epidemiológicas de todo tipo.

Uno de los desafíos más importantes y difíciles en el área de la salud intercultural es justo abrir esta “cultura de la biomedicina” en instituciones como hospitales y centros de salud para poder adaptar los servicios a las necesidades socioculturales de la población: el lenguaje de comunicación, la posibilidad de mantener el contacto con familiares y sentirse acompañado, la autodeterminación de los pacientes y el acceso a prestadores de servicios curativos o espirituales “no formales” en el curso de una enfermedad son puntos esenciales. **[MÁS INFORMACIÓN]**



Knipper, M. Más allá de lo indígena: Salud e Interculturalidad a nivel global. Rev Perú Med Exp Salud Pública [revista en Internet]. 2010. [acceso 22 de julio de 2016]; 27(1): 94-101.

EsSalud gana premio

Buenas Prácticas en Gestión Pública 2016



EL PROGRAMA "REFORMA DE VIDA" DE LA GERENCIA DE MEDICINA COMPLEMENTARIA GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD RECIBIÓ LA DISTINCIÓN A LAS "BUENAS PRÁCTICAS EN GESTIÓN PÚBLICA 2016"

"Ciudadanos al Día" (CAD) entrega anualmente el premio a las Buenas Prácticas en Gestión Pública que busca reconocer la excelencia de las entidades públicas. CAD Ciudadanos al Día con el apoyo de la Defensoría del Pueblo, la Universidad del Pacífico y del Grupo El Comercio promueven la medición y evaluación continua en la gestión pública generando la demanda de la ciudadanía por servicios de excelencia en el Estado.

EsSalud resultó ganador en la categoría Educación con la implementación de "Sumak Kawsay: Vivir en Armonía", galardón que fue recibido por la Presidenta de EsSalud doctora Virginia Baffigo; la Gerente Central de Prestaciones de Salud, doctora Milagros Sánchez Torrejón y la Gerente de Medicina complementaria, doctora Martha Villar López.

A través de este programa se viene realizando el abordaje precoz y manejo oportuno de factores de riesgo en los asegurados dando énfasis a los que tengan diagnóstico de síndrome metabólico premórbido. Se fundamenta en tres pilares como son: Alimentación Celeste (proyecto de vida, respiración, actividad física y ambientes saludables), Alimentación Terrestre (alimentación saludable e higiene)

y Alimentación Humana (identidad - autoestima, valores y espiritualidad).

Este programa viene interviniendo en sus centros laborales a los trabajadores activos mayores de 18 años a partir del año 2013, en sus centros laborales, lo cual permite un mayor acercamiento al asegurado. Desde setiembre del 2013 a la actualidad se han logrado firmar 5,346 alianzas estratégicas, intervenir a 7,079 empresas a nivel nacional, permitiendo al Seguro Social de Salud tamizar a más de 500,000 asegurados, detectando a 80, 000 personas con síndrome metabólico premórbido. Así mismo, se ha evidenciado que con este programa se han disminuido los diferentes factores de riesgo entre un 11 a 30%.



"20,000 asegurados han logrado disminuir sus factores de riesgo y la posibilidad de enfermar".

Invierno sin asma con ajos, cebollas y kión

CONSUMIR AJOS, CEBOLLA Y KION REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS, POR LO QUE SE RECOMIENDA SU CONSUMO EN ESTA ÉPOCA DEL AÑO

Las personas asmáticas, en especial los niños, son sensibles a la llegada del invierno, época en que incrementan sus visitas a los establecimientos de salud, debido a que la humedad y los cambios de temperatura provocan una mayor exposición a virus, ácaros del polvo y hongos, factores que acentúan su enfermedad. Ante este panorama, el consumo de ajos, cebollas y kion es una buena alternativa para prevenir este mal.

La gerente de Medicina Complementaria del Seguro Social de Salud (EsSalud), doctora Martha Villar López, sostiene que el ajo y la cebolla tienen efectos antioxidantes y broncodilatadores que ayudan a prevenir cuadros de asma.

En esa línea, indica que el ajo, gracias a su contenido de aceites esenciales, es un relajante de la musculatura lisa y, además, un expectorante.

Explica que por su compuesto de "Alíina", tiene un efecto antibiótico y antimicótico.

"Asimismo, se recomienda consumir extractos de zanahoria, manzana y betarraga, ricas en carotenos, porque contienen vitamina A, que mejora el recambio del epitelio de las vías respiratorias."

Por su parte, la cebolla tiene quercetina, un potente compuesto antioxidante que le da acción antialérgica a esta hortaliza. Precisa. "Tanto la aliína como la quercetina son sustancias que las encontramos cuando la cebolla y el ajo están crudos, por lo que se recomienda su consumo crudo del ajo y en ensaladas, para prevenir las infecciones respiratorias y, con ello, el desencadenamiento de un cuadro de asma", puntualiza.

La especialista señala que también se puede preparar un jarabe bronquial, a partir de la mezcla de miel de abeja, cebolla, ajo y kion. Este jarabe puede ser consumido entre una y tres cucharadas al día.



La doctora Villar anota que el asma es una enfermedad relacionada al ambiente, a factores genéticos y a estilos de vida de las personas. Por tal razón, subraya la necesidad de mantener ventilados los diferentes ambientes de la casa, para evitar la formación de ácaros y hongos que provocan la exacerbación de los síntomas en personas que padecen asma. También se deben evitar ambientes con humo de tabaco y sustancias contaminantes.

Respecto a las plantas medicinales, la doctora Villar recomienda la muña, asmachilca y borraja. La primera es un antibiótico natural y la segunda un broncodilatador y la tercera un fluidificante. Finalmente, sostiene que la uña de gato, el tahuari, la guanábana y el noni incrementan las defensas del organismo, al estimular el sistema inmunológico.



Evidencias MEC



Plantas medicinales para los sofocos inducidos por la terapia endocrina en mujeres con cáncer de mama: una revisión sistémica y meta-análisis (2016)

Esta revisión sistemática se realizó para evaluar la eficacia y seguridad del tratamiento con plantas medicinales (HM, por sus siglas en inglés) como una alternativa para los sofocos inducidos por la terapia endocrina en pacientes con cáncer de mama.

Se encontraron algunos estudios individuales que mostraron que HM puede aliviar los sofocos, así como otros síntomas de la menopausia inducida por la terapia endocrina entre las mujeres con cáncer de mama y mejorar su calidad de vida. [\[MÁS INFORMACIÓN\]](#)



Efectividad de la acupuntura en el tratamiento del dolor agudo postquirúrgico en adultos, en comparación con tratamientos activos o con acupuntura simulada (2016)

Se seleccionaron 5 ensayos controlados y 2 revisiones sistemáticas. La intensidad del dolor y el consumo de analgésicos fueron los principales criterios de valoración que se tomaron en cuenta. Como resultado, en el postoperatorio de amigdalectomía, la acupuntura reduce el dolor en un 36 y 22% a los 20 minutos y dos horas, respectivamente.

Conclusiones: La acupuntura puede ser útil para controlar el dolor postoperatorio, pero se necesitan más estudios controlados. [\[MÁS INFORMACIÓN\]](#)

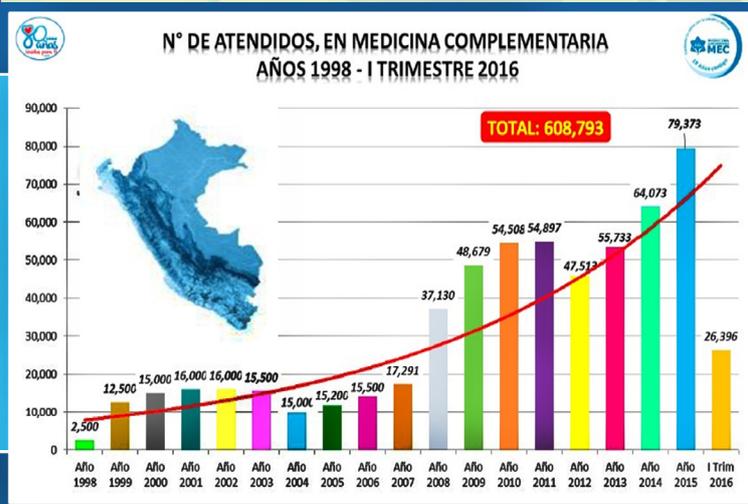
Estadísticas MEC

500 mil pacientes atendidos mejoraron su salud y calidad de vida

En los Establecimientos con Centros de Atención de Medicina Complementaria - CAMEC se atendieron 582,397 asegurados en estos 17 años. Este año 2016, sólo en el primer semestre se llegó atender cerca de 50,000 asegurados, se ha incrementado tres veces más en comparación al 2012. El tipo de asegurado que acude a los Centros y Unidades de Medicina Complementaria son adultos y adultos mayores, con enfermedades crónicas no transmisibles, especialmente artrosis, dorsalgias, cefaleas, ansiedad, depresión, hipertensión arterial y enfermedades metabólicas.

Los métodos más utilizados son acupuntura, fitoterapia, trofoterapia y terapia floral. Así como los preparados que más se realizan son los floralterápicos, los neuralterápicos y los fitoterápicos.

En el seguimiento del consumo de medicamentos, se ha podido observar que de 14,000 encuestados, el 25% deja de usar totalmente la medicación, por ya no requerirla.



BOTIQUÍN NATURAL MEC

BRONQUITIS

El signo principal es la tos con expectoración, o sin ella, dolor en tórax, ronquera de pecho, presenta algunas veces sibilantes. El enfoque fitoterápico, debe hacerse con plantas depurativas ("manayupa", "flor de arena", "agracejo", etc.) aparte plantas cu-rativas o de sostén como la *Mintostachys setosa* "muña muña" con *Culcitium canencens* "huira-huira" y *Eucaliptus globulus* "eucalipto" en cocimiento; el primero y el último son antibióticos naturales aparte de la acción antialérgica de la "muña muña", la "huira huira" es expectorante y antitusígena. Se pueden alternar con *Borago officinalis* "borraja", *Senecio tephrosioides* "huamanripa" y *Perezia multiflora* "escorzonera", que tiene acción antigripal, antipirética

y sudorífica.

Si la tos es persistente preparamos un jarabe a base de mucilago de la hoja de Aloe vera "sábila" que se deja remojar previamente en agua 8 horas se acompaña de 1/2 "diente de ajo", "cebolla" picada puesto al sereno, una noche, rodajas de "nabo" y "rabanito", todo este contenido se licúa y se agrega miel de abeja. Se toma dos cucharaditas cada 4 - 6 horas dependiendo del caso, el preparado es del día, dura máximo 48 horas. Como planta sintomática, la frotación con aceite de "eucalipto" pecho y espalda suele brindar mucho alivio a la toracalgia. La dieta debe efectuarse en forma vegetariana estricta con predominio de alimentos crudos, la ensalada de verduras se acompaña siempre de "ajo", "cebolla", "rabanito" y "nabo". ***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

Lic. Sandra Alarcón Pimentel

DIRECCIÓN DE GESTIÓN DE SERVICIOS
Y SUMINISTROS

Bibl. Rosa Matos Prado

CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COM-
PLEMENTARIA

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

PIZZA DE QUINUA

Ingredientes:

- 100 grs. de harina
- 100 grs. de harina de quinua
- 1 O grs. de levadura
- Sal c/n
- 3 Cucharadas de aceite Salsa:
- 2 Tomates
- 1 Cebollas chica
- Aji, pimentón, ajo y orégano
- 300 grs. de mozzarella
- 2 Ajíes, 100 grs. de aceitunas



Preparación:

En un recipiente mezclar bien la harina tamizada con la levadura, luego formar un hueco y colocar el aceite y la sal. Integrar hasta formar una masa tierna y lisa. Dejar reposar hasta que duplique su volumen. Luego desgasificar, dejar reposar nuevamente hasta que duplique su volumen. Desgasificar y formar la pre-pizza, cubrir con la salsa y dejar reposar unos minutos y llevar a un horno de temperatura de 8 a 10 min. Luego cubrir con el resto de la salsa, la mozzarella, el ají y aceitunas. Volver a llevar al horno unos minutos más. Salsa: Rallar la cebolla y el tomate, llevar a fuego, incorporar el aceite, los condimentos y dejar cocinar por 25 min.

CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

ENLACES DE INTERES – BASES DE DATOS



[INGRESAR]



[ACCESO EN EL CIMEC]

ALERTA BIBLIOGRÁFICA MEC



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



www.essalud.gob.pe