

Tratamiento del estrés con lo simple y natural



► ES IMPORTANTE MEJORAR LA ALIMENTACIÓN, PUES EN SITUACIONES DE ESTRÉS EL ORGANISMO SE DESGASTA POCO A POCO

Terapia Floral en el Tratamiento del Estrés



► Por la década de los años 70 se han estudiado flores de diferentes regiones del mundo a las que se les ha denominado “esencias locales de segunda generación”.

Editorial

La Organización Mundial de la Salud en su documento: **Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023**, recomienda incorporar a los sistemas públicos de salud la medicina tradicional y medicina complementaria como solución a los problemas sanitarios que vive el mundo y que en el marco de la atención primaria estas pueden combinarse de forma armoniosa y beneficiosa.

En ese sentido, EsSalud vienen desarrollando esta estrategia incorporando terapias que han sido y vienen siendo utilizadas ampliamente, y como indica la OMS: si bien los ensayos clínicos controlados aún pueden ofrecer numerosas enseñanzas, otros métodos de evaluación son igualmente valiosos, entre ellos los estudios de resultados y eficacia clínica.

Por ello, presentamos información de una de las terapias que se utilizan eficazmente en todo el mundo, la terapia floral, en este caso relacionada con el estrés, y las distintas formas de abordarla naturalmente.

Dra. Martha Villar López

GERENTE DE MEDICINA
COMPLEMENTARIA

GERENCIA CENTRAL DE
PRESTACIONES DE SALUD

Terapia Floral en el Tratamiento del Estrés



Cuando el doctor Bach, médico inglés, descubrió en la década de los años 30 las esencias florales, se estaba adelantando a su tiempo. Buscaba remedios que contribuyeran a una “verdadera curación”. Se había dado cuenta que gran parte de las molestias y enfermedades son expresión de una escasa alegría de vivir, de la insatisfacción interior y de las emociones que nos agobian. Desarrolló las primeras 38 esencias florales como una ayuda para problemas anímicos de fondo.

Por la década de los años 70 se han estudiado flores de diferentes regiones del mundo a las que se les ha denominado “esencias florales de segunda generación”.¹

Se han realizado algunos estudios científicos con las esencias florales, entre ellos tenemos un estudio clínico, comparativo, en el que participaron 50 pacientes divididos en 2 grupos, a fin de demostrar la eficacia de las esencias florales de california como una opción

“La manera de actuar de estos remedios consiste en elevar nuestras vibraciones y en abrir nuestros canales para que nuestro yo espiritual pueda sentir, en evadir nuestra naturaleza con las virtudes que necesitamos y en subsanar los errores que en nosotros ocasionan daños”.

Dr. Edward Bach

terapéutica para el estrés. La muestra se caracterizó por pacientes en su mayoría del sexo masculino, entre 31 y 40 años de edad, con predominio de insomnio, disminución de la memoria, disfunción sexual, obsesividad, depresión, tensión, irritabilidad e intranquilidad.

La terapia floral ha demostrado que actúa al nivel energético y vibracional, no producen toxicidad ni crean hábitos al paciente, no se reporta la aparición de reacciones adversas ni complicaciones en ninguno de los estudios realizados.

Los resultados mostrados apoyan la teoría de que el sexo masculino es más vulnerable a padecer estrés, sobre todo en este grupo de edades, posiblemente porque en esta etapa el hombre tiene un incremento de sus responsabilidades y aspiraciones, llevando por supuesto a un incremento de la competencia. En este estudio el 100% de los pacientes tratados tuvo una evolución satisfactoria, con rápida incorporación a sus actividades habituales, logrando armonizar el estado de salud de los pacientes tanto en la esfera psíquica como somática²

En otro estudio, se encontró que los estudiantes de las ciencias médicas sufren una tasa elevada de estrés con efectos adversos potenciales sobre el rendimiento académico, la competencia, el profesionalismo y la salud. En varias experiencias se ha encontrado una interacción entre las situaciones de estrés y el rendimiento de los universitarios. Para ello se elaboró un estudio clínico en el año 2011 donde intervinieron 60 estudiantes con estrés académico calificado como alto y medio que cursaban el primer año de la carrera de odontología de una universidad de Cuba. El objetivo era evaluar la eficacia de la terapia floral de Bach contra dicho estado de cansancio psíquico.

La aplicación de la combinación de remedios florales de Bach en este estudio disminuyó los niveles de estrés



académico en los estudiantes, con lo cual se demostró su eficacia para lograr un mejor bienestar físico y psicológico, que permita obtener rendimientos académicos superiores.

Por último, este estudio recomienda ampliar este tipo de investigación, a fin de preparar a un estudiante con una mayor capacidad de adaptación a los retos de su futura vida como profesional de la salud³.

Las 5 Esencias florales para el estrés del Dr. Bach "Fórmula de crisis"

ESENCIA FLORAL	CALIDAD	
Cherry Plum Prunus cerasifera	Para la tensión y el miedo a perder el control, ayuda a crear una sensación de paz interior / quietud por falta de claridad y conciencia.	
Clematis Clematis visalba	Ayuda a llamar la conciencia de uno mismo, y en el tiempo presente.	
Impatiens Impatiens glandulifera	Para la irritabilidad, impulsividad, apresuramiento. Permite fluir con los acontecimientos externos. Para tranquilizar los pensamientos y sentimientos de agitación.	
Rock Rose Helianthemum nummularium	Para los ataques de pánico o terror que hacen casi imposible pensar o decidir. La flor brinda calma y coraje.	
Star of Bethlehem Ornithogalum	Para shock y trauma. Le ayuda a aceptar y comprender el significado más profundo de la propia experiencia.	

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Veilati, S. Tratado completo de terapia floral. Madrid: EDAF, SL., 2000.
2. Duarte Zamora Elis, Carrero Figueroa Magaly V., Alonso Menéndez Hilda, Moreno Puebla Reynol, Belet Rodríguez Giralda, Luaces Argüelles Mabel. Efectividad de la terapia floral de California en pacientes con diagnóstico de estrés. Rev Cub Med Mil [Internet]. 2006 Dic [citado 2016 Sep 15]; 35(4): Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572006000400011&lng=es
3. Maceo Palacio, O., Ramos Guevara, K., Maceo Palacio, A., Morales Blanco, I., Maceo Palacio, M. Eficacia de la terapia floral de Bach contra el estrés académico en estudiantes de primer año de estomatología. MEDISAN [Internet]. 2013 [citado 2016 Sep 15]; 17(9). Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol17_9_13/san02179.pdf

Tratamiento del estrés con lo simple y natural

ES IMPORTANTE MEJORAR LA ALIMENTACIÓN, PUES EN SITUACIONES DE ESTRÉS EL ORGANISMO SE DESGASTA POCO A POCO

Por sus efectos en la respuesta inmunológica, el estrés aumenta la susceptibilidad a las enfermedades y retrasa la curación. Consumir entre un 50 o 75% de alimentos crudos: verduras y frutas frescas aportan valiosas vitaminas y minerales, excelentes antioxidantes que previenen los efectos indeseables del estrés.

Utilizar algunas plantas medicinales tales como el arándano negro que previene la destrucción, la mutación y la muerte prematura de las células de todo el organismo. El cardo mariano purifica y protege el hígado, y tiene propiedades antioxidantes. La manzanilla es un relajante suave, también es un buen tónico nervioso, alivia el tracto digestivo y ayuda a dormir bien. La pasiflora produce efectos calmantes, indispensable en tratamiento anti estrés. La valeriana evita que el sistema nervioso se sobrecargue, alivia los dolores de cabeza relacionados al estrés.



El hatha yoga y la meditación ayudan a relajarse y a controlar el estrés. Practique una afición, si es deportiva mejor. Invítese a que le den masajes, o imaginiería guiada, esto le ayuda a controlar su estrés.

Respire profundamente. Hágalo frente a situaciones estresantes. Contener la respiración sirve para aliviar el estrés. Con la boca cerrada, inspire profundamente, contenga la respiración durante unos cuantos segundos (sin forzar) y luego expire lentamente por la boca colocando la lengua en el paladar superior en el punto donde se unen la encía y los dientes. Haga esto cuatro o cinco veces, o las que necesite para sentirse relajado.

Los pensamientos negativos agregan estrés a la situación y no nos ayudan a resolver el problema. Es importante aprender a escuchar. Duerma un número suficiente de horas todas las noches.



Los ejercicios son importantes, aprenda a relajarse, la técnica llamada relajación progresiva es muy beneficiosa.

Evidencias MEC

FUNDACIÓN BACH

Sitio autorizado, que presenta información de las 38 esencias flores descubiertas por el Dr. Edward Bach, incluye fotos, imágenes, fórmulas, etc. Se puede encontrar además los practicantes acreditados por Registro Internacional "Fundación Bach" del Centro Bach. Ver: [Flores de Bach](#)



TERAPIA FLORAL: ESENCIAS FLORALES KINDE - PERÚ

Estudio que tuvo como finalidad obtener 21 esencias florales con recursos naturales peruanos, para contribuir con el acceso y disponibilidad de la terapia floral, se obtuvo Balance 4, combinación de esencias florales peruanas análogas al remedio de rescate de las esencias florales de Bach. Ver más información en: [Revistas de Investigación - UNMSM](#)



Eventos MEC

V ENCUENTRO NACIONAL DE PROMOTORES DE MEDICINA COMPLEMENTARIA DE ESSALUD

Del 19 al 21 de mayo del presente año se realizó en la ciudad de Iquitos, el V Encuentro Nacional de Promotores de Medicina Complementaria de EsSalud, fortaleciendo y compartiendo experiencias entre los 560 promotores de vida sana representantes de 53 centros y unidades de medicina complementaria de EsSalud a nivel nacional.

Los promotores de vida sana son asegurados que tuvieron la experiencia vivencial, mejoraron su salud con el tratamiento integral brindado en los centros y unidades de medicina complementaria y posteriormente, en forma voluntaria, reciben una capacitación y difunden estos valiosos conocimientos a personas con enfermedades crónicas (hipertensión arterial, artrosis, diabetes, etc) que requieren cambiar sus hábitos, motivándolos a adoptar estilos de vida saludables.

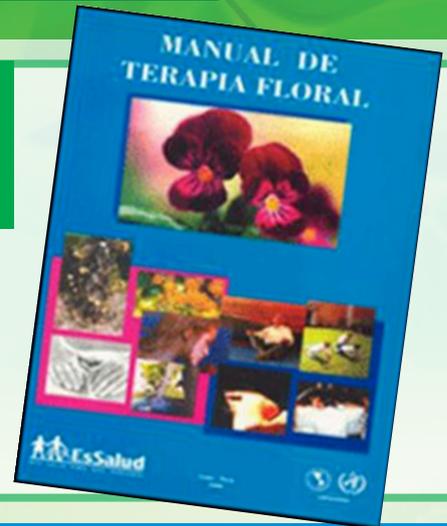
En este evento presentaron su labor como formadores de círculos de salud y como experiencia exitosa obtuvieron el 1er puesto la Unidad de Medicina Complementaria del Hospital Marino Molina de la Red Sabogal y el 2do puesto el Centro de Atención de Medicina Complementaria de la Red Junín. El próximo encuentro se realizará en la ciudad del Cusco.



**Centro de Información de Medicina
de Complementaria - CIMEC**
INFORMACIÓN DE INTERÉS

Manual de terapia floral

OPS/EsSalud, 2000. Se desarrolla de manera secuencial, los principios fundamentales que guían a todos los sistemas florales; vale decir, la filosofía que encauza estos propósitos.
Ver: Manual de Terapia Floral



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**

**Polenta con tomates,
queso y orégano fresco**
Ingredientes:

- 600 ml. de agua
- Sal marina
- 250 gr. de polenta
- 125 gr. de queso mozzarella
- 125 gr. de tomatitos cherry
- Aceite de oliva
- Pimienta negra en polvo
- Orégano fresco



Preparación:

Poner a hervir el agua con una pizca de sal, luego añadimos la polenta poco a poco mientras removemos con una cuchara de madera. Bajamos el fuego y dejamos que cueza durante 15 minutos para que espese, removiendo a menudo para que no se pegue en el fondo. Una vez lista y espesada al gusto, la ponemos en una fuente para que se enfríe. Engrasamos con un poco de aceite una bandeja para el horno y extendemos la polenta con el grosor de masa que prefiramos. Repartimos por encima la mozzarella, los tomatitos cherry cortados por la mitad y espolvoreamos con un poco de pimienta. Horneamos a 180 °C unos 10 minutos o hasta que se derrita el queso. Adornamos con alguna ramita de orégano fresco.

La polenta es adecuada para las personas con intolerancia al gluten. Ayuda a metabolizar las grasas, va muy bien con el estreñimiento, pues tiene un ligero efecto laxante. Aporta beneficios cardiovasculares y mejora la circulación sanguínea. No recomendado para diabéticos, por su elevado índice glucémico.

ALERTA BIBLIOGRÁFICA MEC

- Biotecnología: el código secreto del síntoma. Diccionario-Guía biológico. Barcelona: Índigo; 2012.
- Watson T. Electroterapia: práctica basada en la evidencia. Barcelona: Elsevier; 2009
- Materia médica en medicina china: plantas, minerales y productos animales. España: Elsevier; 2010.
- Goswami A, Goswami M. Ciencia y espiritualidad. Una integración cuántica. Barcelona: Kairós; 2011

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