VIDA Y SALUD INTEGRAL

BOLETÍN INFORMATIVO DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

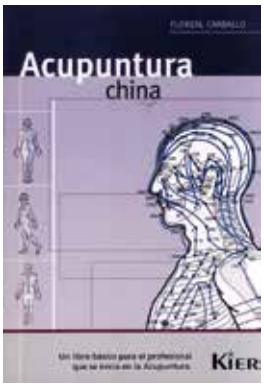
GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD - GERENCIA DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

Boletín Informativo de Medicina Complementaria, Volumen 9 Nº1 - Enero de 2017

@EsSaludPeru @EsSaludPeruOficial

ÍNDICE :

- Editorial 1
- La acupuntura como terapia alternativa en la Cefalea Migrañosa 2
- Verano Saludable 3
- EsSalud recomienda consumo de Brócoli por sus propiedades anticancerígenas 4
- Investigación Evidencias MEC 5
  Artículo de revisión 5



EDITORIAL

La Gerencia Central de Prestaciones de Salud, a través de la Gerencia de Medicina Complementaria, bajo una visión sistémica basada en la complejidad, atiende a nuestros asegurados a nivel nacional utilizando 5 métodos: la acupuntura (parte de la medicina tradicional china); la fitoterapia con el uso primordial de plantas medicinales oriundas; el uso de las terapias manuales (como la reflexología, la quiropráctica, entre otras); las terapias energéticas o vibracionales (como la homeopatía, terapia floral) y las terapias mente – cuerpo (tai chi, meditación).

Asimismo, con el Programa Reforma de Vida, que ha comprobado científicamente su efectividad y que ha merecido premios nacionales, maneja el aspecto de educación para la salud desde el enfoque de medicina complementaria y que busca promover hábitos de vida saludables. Para ello, se busca orientar a la persona en el marco de las 3 alimentaciones que el ser humano debe tener para desarrollarse como tal (celeste, humana, terrestre).

Dra. Nancy Olivares Marcos
GERENTE CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD

TESTIMONIOS

"Empecé a bajar de peso, las comidas me caían mal, tenía insomnio y mucho cansancio. Me hicieron muchos exámenes, pero no había nada extraño. Me derivaron a medicina complementaria y allí empecé un tratamiento de acupuntura, con el cual me recuperé".

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

Bibl. Rosa Matos Prado
Centro de Información de Medicina Complementaria

Bibl. Paul Pajuelo Aguirre
Centro de Información de Medicina Complementaria

LA ACUPUNTURA COMO TERAPIA ALTERNATIVA EN LA CEFALEA MIGRAÑOSA

La migraña es una cefalea crónica primaria que se caracteriza por ataques recurrentes de dolor de cabeza, muy variables en cuanto a intensidad.

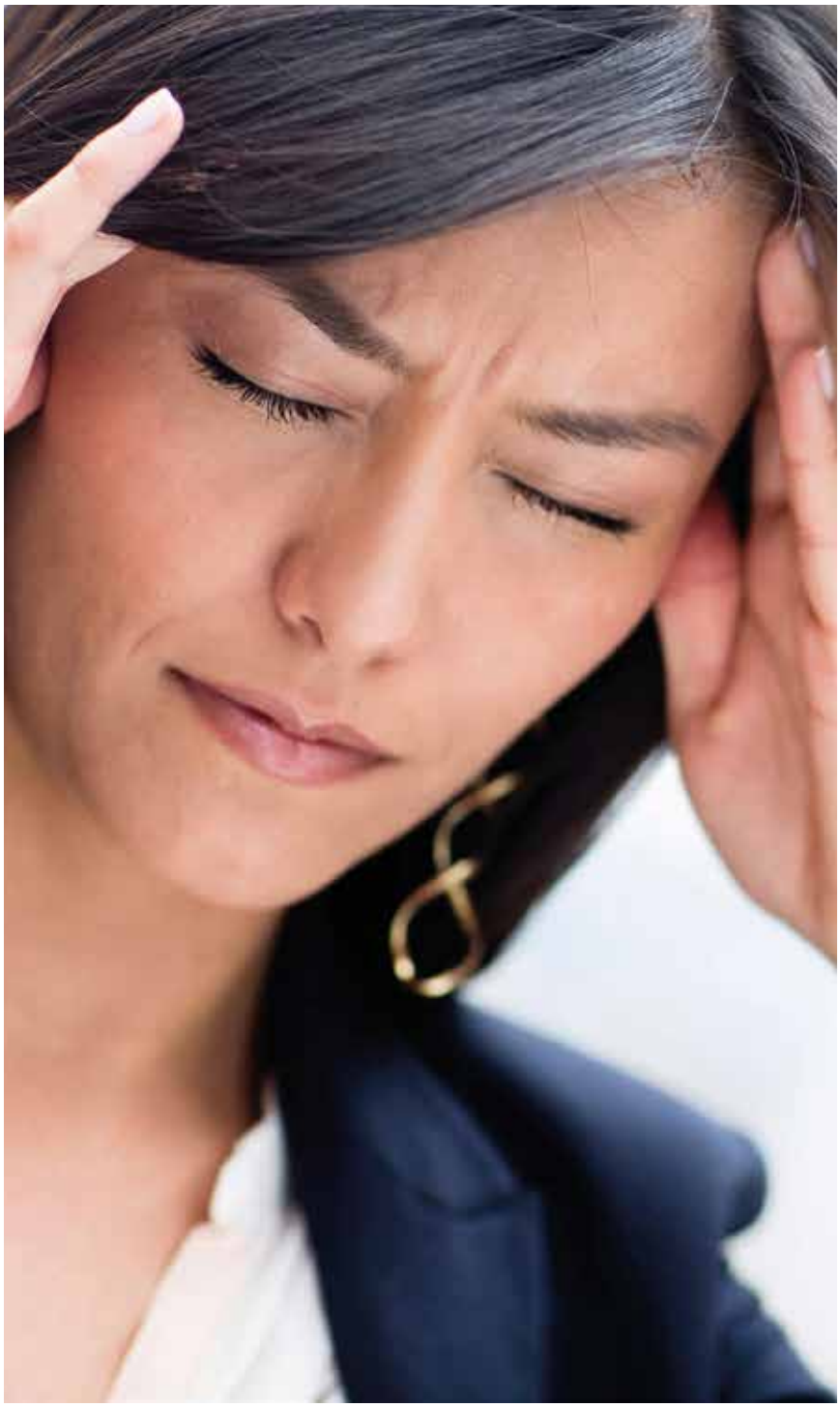
Dentro de las cefaleas primarias la que con mayor frecuencia presenta un curso crónico es la cefalea vascular migrañosa, que es el resultado de un trastorno neurovascular común iniciado por la dilatación de los vasos sanguineos resultando el dolor, caracterizado por dolor crónico punzante que incapacita a quien la padece.

La acupuntura es una antigua técnica de la medicina tradicional china, que consiste en insertar agujas muy finas en diferentes puntos específicos ubicados a lo largo del recorrido de los llamados meridianos. Según los postulados teórico-metodológicos de la medicina tradicional china, las principales indicaciones de la acupuntura son en las afecciones en las que el dolor es el síntoma fundamental.

La aplicación de la acupuntura en el tratamiento de la cefalea migrañosa mostró una asociación significativa con la evolución buena de las pacientes, expresada en la disminución de la intensidad de la cefalea y del número de días con dolor, así como, en la mejoría de su calidad de vida, y el comienzo más temprano del alivio de los síntomas.

Asimismo, existe una íntima relación entre la mejoría en la calidad de vida al final del tratamiento y la aplicación de acupuntura.

[MÁS INFORMACIÓN]



VERANO SALUDABLE

UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN E INGESTA DE AGUA EVITARÁ LA DESHIDRATACIÓN. SE RECOMIENDA PREVENIRLA, ESPECIALMENTE EN NIÑOS Y ADULTOS MAYORES.

Con el intenso calor y sensación de bochorno en la capital, se recomienda prevenir los cuadros de deshidratación, especialmente en niños y adultos mayores, consumiendo cantidades adecuadas de agua, verduras y frutas; informó el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud. Los niños deben mantener una adecuada hidratación, ya que son más activos, tienen menor percepción de sed cuando se entretienen y su composición corporal se caracteriza por una mayor proporción de agua en comparación a los adultos.

"En los adultos mayores, es importante una adecuada hidratación, ya que hay un deterioro en la percepción de la sed, así como en la regulación de su temperatura corporal, manifestándose en frecuentes estreñimientos, alta concentración de orina, acumulación de grasa, digestión lenta, entre otros problemas de salud; empeorándose a medida que envejecen".

Nuestro cuerpo se hidrata básicamente a través de dos formas:

1. **Bebidas** especialmente agua pura (70-80%), recomendándose diariamente una ingesta de 4 a 7 vasos para los menores de edad y 8 a 10 vasos para los adolescentes, adultos y adultos mayores. Se recomienda que las bebidas sean bajas o sin azúcar.

2. Agua contenida en los alimentos (20-30%), proveniente en su mayoría de frutas y verduras. Entre las frutas con alto contenido de agua destacan la sandía, melón, pepino dulce, piña, papaya, mandarina, naranja, granadilla, blanquillo, fresa, uvas, tumbo, entre otras; mientras que entre las verduras se encuentran la lechuga, pepinillo, espinaca, betarraga, zapallito italiano, rabanito, zanahoria, tomate, nabo, cebolla, hojas de acelgas, entre otras.

CUIDADO CON LAS BEBIDAS Y REFRESCOS AZUCARADOS

Se recomienda que la población en general evite consumir en exceso bebidas o refrescos muy azucarados (gaseosas, néctares, jugos envasados industrialmente, helados, etc.) ya que las altas cantidades de azúcar que contienen pueden perjudicar el nivel de agua interna, además contribuye con la aparición del sobrepeso y las caries.

Por ejemplo, un vaso con gaseosa o una bebida procesada contiene entre 6 a 7 cucharaditas de azúcar aproximadamente, además lleva otros aditivos como la cafeína que actúa como diurético contribuyendo a la deshidratación.

[MÁS INFORMACIÓN]

ESSALUD RECOMIENDA CONSUMO DE BRÓCOLI POR SUS PROPIEDADES ANTICANCERÍGENAS

DESTACADOS ESPECIALISTAS SEÑALAN QUE TAMBIÉN COMBATE EL COLESTEROL Y PROTEGE LA PIEL.

El brócoli, es aquel alimento que no debe faltar en nuestras ensaladas, por ello EsSalud promueve su consumo por sus beneficios para prevenir el cáncer, combatir el colesterol y propiedades antioxidantes que retrasan el envejecimiento de la piel.

La doctora Martha Villar, Gerente de Medicina Complementaria de EsSalud, señalo que el brócoli contiene glucosinolatos, glucorafanina y su derivado, "sulforafano", que podría ser responsable de las propiedades anticancerígenas y antimicrobianas. Por cuanto destruye células malignas sin afectar los tejidos sanos y que tiene mayor biodisponibilidad cuando es crudo.

"El brócoli tiene vitaminas y glucosinolatos fundamentales, conocidos como tioglucósidos. Una vez ingeridos, las enzimas los transforman en aceites de mostaza que tienen un efecto anti- oxidante, que protegen las células", manifesto .

Esta sustancia se encuentra concentrada en el brócoli, la col y coliflor, entre otras.

La doctora Villar, informó que la aplicación de sulforafano, que se obtiene a partir de germinar 3 días las semillas de brócoli, regula enzimas citoprotectoras que disminuyen la inflamación y protege la piel humana de la radiación ultravioleta.

"El sulforafano, contenido en el brócoli, moviliza las defensas celulares y protege a la piel de los daños de la radiación ultravioleta", dijo.

RICO EN VITAMINAS

El brócoli también aporta vitamina A y C, calcio, potasio y magnesio. Para que no pierda esos nutrientes fundamentales, es importante no hervirlo mucho tiempo. Se recomienda cocinarlo al vapor, con una pizca de sal.

[MÁS INFORMACIÓN]

REFERENCIAS

- EsSalud recomienda consumo de brócoli por sus propiedades anticancerígenas [en línea]. Lima: EsSalud, 1996 [fecha de consulta: 22 enero 2017]. Disponible en: http://www.essalud.gob.pe/essalud-recomienda-consumo-de-brocoli-por-sus-propiedades-anticancerigenas/

INVESTIGACIÓN EVIDENCIAS MEC

ACTIVIDAD CICATRIZANTE DEL JUGO DE FRUTA DE MORINDA CITRIFOLIA "NONI" EN RATAS DIABÉTICAS INDUCIDAS POR ESTREPTOZOTOCINA

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo evaluar la actividad cicatrizante del zumo de fruta de Morinda citrifolia "Noni" en ratas diabéticas inducidas por estreptozotocina. Se utilizó un modelo de herida por excisión. Se recogieron muestras de sangre simultáneamente para medir la glucosa. El tejido de granulación que se había formado sobre la herida se extirpó el día 11 y se procesó para análisis histológico y bioquímico. Este estudio demuestra que el jugo del fruto de Morinda citrifolia reduce significativamente los niveles de azúcar en la sangre y acelera la cicatrización de heridas en ratas diabéticas.

[MÁS INFORMACIÓN]

EFECTO DEL ACEITE DE SACHA INCHI (PLUKENETIA VOLÚBILIS L) SOBRE EL PERFIL LIPÍDICO EN PACIENTES CON HIPERLIPOPROTEINEMIA

RESUMEN

La presente investigación es un trabajo experimental piloto, abierto, para conocer el efecto, dosis efectiva y efectos secundarios del aceite de sacha inchi (Plukenetia volúbilis L) en el perfil lipídico de pacientes con hipercolesterolemia; para ello, se incluyó a 24 pacientes de 35 a 75 años, en quienes se determinó los valores sanguíneos de colesterol total (CT), HDL, triglicéridos (tg), glucosa, ácidos grasos no esterificados (AGNE) e insulina. Se puede concluir que el aceite de sacha inchi podría constituir una alternativa efectiva y segura para el tratamiento de las dislipoproteinemias.

[MÁS INFORMACIÓN]

ARTÍCULO DE REVISIÓN

MEDICINA TRADICIONAL VERSUS MEDICINA CIENTÍFICA ¿EN VERDAD SOMOS TAN DIFERENTES EN LO ESENCIAL?

La medicina tradicional es el conjunto de prácticas, creencias y conocimientos sanitarios basados en el uso de recursos naturales (plantas, animales o minerales), terapias espirituales y técnicas manuales que buscan mantener la salud individual y comunitaria.

La medicina científica (también conocida como alopática u occidental) es la medicina convencional, considerada oficial en nuestro sistema de salud. Para muchos, ambas son prácticas aparentemente irreconciliables que se encuentran en las antípodas del ejercicio médico.

Además de esa supuesta dicotomía o contradicción, se desenvuelven en una convivencia carente de horizontalidad y de respeto entre ellas. Se deja de lado y se menosprecia el valor de la práctica de la medicina tradicional por la naturaleza empírica que la caracteriza o por la dimensión mágico-religiosa en la que está parcialmente basada. El escepticismo deviene muchas veces en el desprecio y la marginación de estas prácticas.

Asimismo, al ser la medicina científica considerada legalmente como el sistema oficial de atención en salud en nuestro país, algunas personas la imparten con cierto paternalismo y prejuicios a las personas relacionadas con la medicina tradicional. Ante esta inequitativa situación, es de importancia preguntarnos ¿Son así de diferentes estos sistemas médicos?. Tomando en cuenta sus aspectos esenciales, la respuesta sería no.

[LEER MÁS]

BOTIQUÍN NATURAL MEC

QUEMADURA SOLAR

Es el enrojecimiento de la piel que ocurre después de exponerse al sol o a otro tipo de luz ultravioleta.

CAUSAS

La quemadura solar se presenta cuando el grado de exposición al sol o a una fuente de luz ultravioleta excede la capacidad de la melanina para proteger la piel. La melanina es la coloración (pigmento) que protege la piel. Una quemadura solar en una persona con piel muy clara puede ocurrir en menos de 15 minutos de exposición al sol del mediodía, en tanto que una persona con piel oscura puede tolerar la misma exposición por horas.

Tenga en cuenta que:

- No hay tal cosa del "bronceado saludable". La exposición al sol sin protección causa envejecimiento prematuro y cáncer de piel.
- La exposición al sol puede causar quemaduras de primero y segundo grado.
- El cáncer de piel por lo regular aparece en la adultez. Pero es causado por la exposición al sol y quemaduras solares que empezaron temprano en la niñez. [MÁS INFORMACIÓN]

FITOTERAPIA

En casos de quemaduras leves en las que está afectada una pequeña zona en la superficie de la piel, puede aplicarse lo siguiente: 1. Pulpa de Sábila Aloe vera: Esta planta es muy eficaz para problemas de la piel. Tiene gran cantidad de vitaminas, oligoelementos y agua, que calman, hidratan y regeneran cualquier alteración cutánea. Se aplica la pulpa sobre la zona afectada. 2. Ungüento de Caléndula: Los principios activos de esta planta, ayudan a solucionar eficazmente quemaduras, reducir la hinchazón y prevenir una posible infección.

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

RECETARIO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

BATIDO DE MANGO Y YOGUR

INGREDIENTES:

- 2 mangos bastante maduros.
- 1 limón.
- 200 gramos de yogur natural.
- 2 cucharadas de miel

PREPARACIÓN

Pelamos los mangos y separamos toda la pulpa utilizando un cuchillo afilado. En un vaso de batidora mezclamos la pulpa del mango, junto con el zumo de limón, la miel, el yogurt. Lo trituramos todo con ayuda de la batidora hasta que quede un batido de mezcla homogénea. Servimos en copas, todas decoradas con unas rodajitas de mango y de limón. Los preparados también se pueden acompañar, si se quiere, de unas hojitas de menta.

CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

RECURSOS DE INFORMACIÓN

Trip [INGRESAR]

renati [INGRESAR]

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