

VIDA Y SALUD INTEGRAL

BOLETÍN INFORMATIVO DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

VOLUMEN 8 | NÚMERO 2 | FEBRERO 2016



LUZ SOLAR: Beneficios y Riesgos

Muchos investigadores de hoy han llegado a una misma apreciación: que la exposición a la radiación ultravioleta (RUV) en la luz del sol tiene tantos

efectos benéficos como nocivos en la

salud humana. La radiación UVA (95%- 97% de los RUV que llegan a la superficie terrestre) penetra profundamente en la piel, donde puede contribuir al cáncer de piel indirectamente a través de la generación de moléculas que dañan el ADN, tales como radicales hidroxilos y oxígeno. La quemadura del sol es causada por la radiación UVB excesiva, esta también conduce al daño del ADN y promueve varios tipos de cáncer a la piel. Ambas formas pueden dañar fibras de colágeno, destruir la vitamina A cutánea, acelerar el envejecimiento de la piel y aumentar el riesgo de cáncer a ésta.

Continúa en la página 2

EDITORIAL

Observamos con preocupación que el calentamiento global está afectando de manera alarmante la salud de la población mundial. La OMS en su informe "Carga global de enfermedad por radiación ultravioleta solar" alerta sobre los riesgos derivados de la excesiva exposición a los rayos del sol. Las temperaturas altas provocan además un aumento de los niveles de ozono y de otros contaminantes del aire que agravan las enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Sin embargo, como todos los excesos son nocivos, debemos tener cuidado cuando y en qué cantidad debemos exponernos al sol.

Para las diversas patologías que se manejan en Medicina Complementaria en EsSalud, el sol es un excelente recurso natural de energía y luz, que a través de caminatas, actividades psicocinéticas en los parques o en las actividades extramuros que se ofrecen y guiados por los profesionales de la salud, se consigue lograr un buen estado de ánimo, mejorar la movilidad y el bienestar en general de los asegurados. En este número del boletín, les ofrecemos información que hay que considerar.

Dra. Martha Villar López
Gerente de Medicina Complementaria

ÍNDICE

Editorial.....	1
Artículo principal.....	1,2
Bibliografía Referencial.....	1
Actividades interinstitucionales del MEC.....	3
Fitoterapia en la radiación solar...	3
Botiquín natural	4
Enlaces de interés.....	4

BIBLIOGRAFÍA REFERENCIAL

1. Mead, Nathaniel. 2008. Benefits of sunlight; a bright spot to human health. En: Environmental health perspectives, 116(4):A160-A167.
2. Solar ultraviolet radiation: global burden of disease from solar ultraviolet radiation/ Robyn Lucas ... [et al.]; editors, Annette Prüss-Üstün ... [et al.]. OMS: 2006.
3. Holick. Michael. 2003. Evolution and Function of Vitamin D. En: Recent Results in Cancer Research, 164: 3-28.
4. Gállego Culleré, Manuel. Cómo prevenir el daño solar: Riesgos y beneficios del sol en la piel. Madrid: Universidad de Navarra, 2010.

La exposición excesiva al sol puede también causar cataratas y enfermedades agravadas por la inmunosupresión provocada por los RUV, así como la reactivación de algunos virus latentes.¹

El beneficio más conocido de la luz solar es su habilidad para aumentar el contenido de vitamina D en el cuerpo; la mayoría de los casos de su deficiencia se produce por una falta de exposición al sol.

A diferencia de otras vitaminas esenciales que se obtienen desde los alimentos, la vitamina D puede ser sintetizada en la piel mediante una reacción fotosintética causada por la exposición a la radiación UVB. Sin suficiente vitamina D, los huesos no se forman adecuadamente. En los niños esto causa raquitismo y en personas mayores precipitarán y exacerbarán la osteoporosis tanto en hombres como mujeres y causan una enfermedad denominada osteomalacia.³

Los humanos están programados para estar al aire libre mientras el sol está brillando y en casa en la cama de noche. Por eso la melatonina se produce en la noche y se detiene con la exposición al sol. Esta hormona juega un rol importante controlando la infección, la inflamación y posiblemente el cáncer según investigaciones realizadas.

El adelanto de la fase del ritmo de la melatonina causado por la exposición a la luz brillante en la mañana ha sido eficaz contra el insomnio, el síndrome premenstrual y el trastorno afectivo estacional (TAE).

La precursora de melatonina, la serotonina, también es afectada por la exposición a la luz diurna. Niveles moderadamente altos de serotonina resultan en estados de ánimo más calmados y positivos en una mente más alerta.¹

Un creciente número de científicos está preocupado de que los esfuerzos para proteger al público de la excesiva exposición a RUV puede estar eclipsando investigaciones recientes que muestran los diversos beneficios para la salud que trae la exposición al sol y que los riesgos pueden minimizarse mediante la administración cuidadosa de la exposición a RUV (ejemplo evitando las quemaduras de sol), así como aumentando el consumo de antioxidantes dietéticos y limitando las grasas y calorías en la dieta.

Los antioxidantes, incluyendo polifenoles, apigenin, curcumin, proantocianidinas, resveratrol y silimarina han mostrado resultados prometedores en estudios de laboratorio para la protección contra el cáncer de la piel inducido por RUV.

Mensajes de cuidados en la piel deben tener en cuenta las variaciones de pigmentación de la piel entre grupos y la diferente susceptibilidad de estos grupos a los peligros y las ventajas de exposición al sol.

En los ancianos que viven en hogares o albergues existe deficiencia en vitamina D, por lo que se debe moderar su exposición al sol con fines terapéuticos.

Además, los expertos recomiendan que se debe usar protección solar cuando el índice UV está sobre 3.

Indican que la estrategia de exposición al sol debe ser de 3-15 minutos para la gente de raza blanca y de 15-30 minutos para la raza negra, cuando el sol está más alto en el cielo, con 40% de la piel expuesta.

Cambios en los estilos de vida al interior de las viviendas protegerán a la población de las deficiencias de la vitamina D por la no exposición al sol.



El conseguir en cualquier lugar de 5 a 15 minutos de luz solar en los brazos, las manos y la cara dos o tres veces a la semana es suficiente para disfrutar de la vitamina D estimulada por las bondades del sol.

FITOTERAPIA EN LA RADIACIÓN SOLAR

Té verde (Camellia sinensis)

El té verde es producto de la cocción al vapor de las hojas frescas de la camellia sinensis. Su uso como parte de la medicina ancestral china y su comercialización se realiza a partir de los años 600-1200 D.C. ⁽²⁾

Tradicionalmente se ha usado para prevenir o tratar algunas variedades de cáncer, incluyendo mama, estómago y piel. También se ha usado para elevar los niveles de alerta, bajar los niveles de colesterol y proteger la piel del daño solar. ⁽³⁾

Los derivados de epicatequina que contiene, comúnmente los llamados polifenoles, además de los flavonoides, le otorga propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y anticancerígenos. *El tratamiento tópico o el consumo oral de polifenoles de este té inhiben los carcinomas en piel inducidos por químicos o radiación UV en diferentes modelos de animales de laboratorio.* ⁽¹⁾

Evidencia científica La base de datos Natural Standard [®] nos proporciona una revisión exhaustiva sobre la evidencia y los estudios in extenso acerca de la eficacia del té verde y sus productos asociados. Es probablemente eficaz para el tratamiento de:

- Verrugas genitales (en ungüento, aprobado por la FDA-USA)
- Hipercolesterolemia: se ha demostrado que la ingesta diaria de una dosis de 145-3000 mg de catequinas (antioxidante presente en el té verde) durante un máximo de 24 semanas reduce los niveles de colesterol total y de colesterol LDL.
- Agilidad mental: la ingesta de una combinación de extracto de té verde y L-teanina parece mejorar la memoria y la atención en personas con problemas mentales leves.

Advertencias y situaciones especiales

El té verde no debe tomarse en cantidades mayores a 2 tazas en el embarazo. Así mismo, no es recomendado su uso en pacientes con anemia, trastornos de ansiedad, problemas de coagulación, problemas cardiacos, diabetes, glaucoma, hipertensión arterial, enfermedades hepáticas y osteoporosis. ⁽⁴⁾

Referencias

1. Photoprotective effects of Green tea polyphenols. En: Photodermatology, Photoimmunology&Photomedicine 2007, 23(1):48-56.

<http://www.dermage.com.br/dermage/paginas/green-tea-polyphenols-photopr.pdf>

2. ChenZ, Lin, Z. Tea and human health: biomedical functions of tea active components and current issues. J Zhejiang Univ Sci B. febrero de 2015; 16(2):87-102. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4322420/>

3- Green tea [Internet]. NCCIH. [citado el 15 de diciembre de 2015]. Recuperado a partir de https://nccih.nih.gov/sites/nccam.nih.gov/files/Herbs_At_A_Glance_Green_Tea_06-15-2012_0.pdf

4. Therapeutic Research Center. Green tea [internet]. 2015 [citado el 15 de diciembre de 2015]. Recuperado a partir de: <https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com/databases/food-herbs-supplements/professional.aspx?productid=960>



Disfruta el verano seguro y saludable

ESPECIALISTAS EN MEDICINA COMPLEMENTARIA
BRINDAN ATENCIÓN, DIAGNÓSTICO ENERGÉTICO
Y EDUCACIÓN SOBRE VIDA SALUDABLE

El 17 de febrero se realizó la campaña de salud: "Disfruta el verano seguro y saludable". Esta actividad realizada en el Parque Cánepa de La Victoria contó con la participación del Dr. Walter Vásquez Duarte, médico de la Unidad de Medicina Complementaria del Policlínico Pablo Bermúdez, quien brindó charlas informativas acerca de ¿Qué es medicina complementaria? y ¿Cómo podemos atendernos con medicina complementaria?, asimismo realizó diagnóstico con el aurícula-escáner al público asistente y aplicó acupuntura. Brindó también educación en estilos de vida saludable y sobre plantas desintoxicantes y la importancia de su uso. Realizó además el test de OMURA para hacer notar a los pacientes como les perjudica el consumo de alimentos chatarra.

Maria Gutiérrez, Química farmacéutica de la Gerencia de Medicina Complementaria, instruyó a los participantes sobre los alimentos que debemos consumir preferentemente en verano a fin de cuidar nuestra salud, así como la forma correcta de utilizar algunos alimentos para inactivar metabolitos tóxicos, y la importancia del consumo de alimentos ricos en flavonoides y antocianinas. Es importante destacar la exitosa atención a los pacientes quienes salieron contentos, motivados y expresaron su agradecimiento.





Botiquín Natural MEC

FITOTERAPIA EN LAS QUEMADURAS DEL SOL

Pulpa de Aloe Vera

Planta eficaz para todos los problemas de piel. Tiene mucha cantidad de vitaminas, oligoelementos y agua que calman, hidratan y regeneran cualquier alteración cutánea. Se corta y se aplica directamente en la piel.

Papa rallada

Aplicada con una gasa en forma de cataplasma es un gran calmante y refrescante produciendo un alivio instantáneo de la piel quemada.

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

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

RODAJAS DE CALABAZA CON QUESO AL HORNO

Ingredientes:

- 150 gr. de calabaza
- 60 gr. De queso (de su preferencia)
- Sal pimienta
- Aceite vegetal

Preparación:

Lavar y cortar la calabaza en rodajas. Sazonar y disponer en una fuente previamente humedecida con el aceite vegetal. Cocinar en el horno a temperatura moderada. Antes de que finalice la cocción, agregar el queso y dejar en el horno hasta que se derrita.

Recetario de alimentación saludable andino - amazónico. Lima: EsSalud, 2014

CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA CIMEC

ENLACES DE INTERES

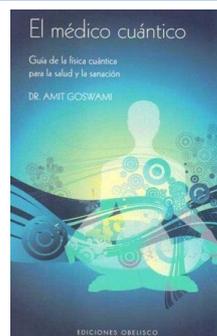


[\[INGRESAR\]](#)

Biblioteca
ACADEMIA NACIONAL DE MEDICINA
BUENOS AIRES BIBLIOTECA

[\[INGRESAR\]](#)

ALERTA BIBLIOGRÁFICA



Goswami, A. 2012. El médico cuántico: Guía de la física cuántica para la salud y la sanación. Barcelona: Obelisco.

El médico cuántico reinterpreta los métodos de las medicinas alternativas más destacadas (la homeopatía, la medicina china, la acupuntura y el Ayurveda) y de la medicina convencional desde el punto de vista de la **física cuántica** y demuestra que estos modelos, que parten de concepciones diferentes, se pueden integrar en un sistema de múltiples niveles basado en la nueva "ciencia dentro de la CONSCIENCIA".

Revise ésta y publicaciones similares en el Centro de Información de Medicina Complementaria, Av. Arenales 1302 of. 418 – 2656000 ax. 1493.