



ÍNDICE :

- Editorial 1
- Artículos principales..... 2
- Lectura de interés 3
- Evidencias MEC 4
- Artículo MEC..... 5
- Botiquín natural 5
- Centro de información de Medicina Complementaria..... 5

EDITORIAL

La reflexión se centra en los últimos acontecimientos fruto de las inclementes lluvias, principalmente en la costa norte y centro de nuestro país, que han dejado muchos afectados y damnificados.

Una primera reflexión es el valor que hay que dar a la naturaleza, llamada por muchos autores como ética medioambiental; que puede definirse como la “descripción de los valores que posee el mundo natural no-humano y por la prescripción de una respuesta ética apropiada para asegurar la preservación o restauración de estos valores». Edgar Morin ve por su parte el problema ecológico como un problema sociológico. La raíz de las dificultades se encuentra en un pensamiento (disgregador) incapaz de pensar el vínculo de la complejidad antropológica y cultural con la complejidad natural. Esto nos enmarca en una segunda reflexión, donde la problemática ecológica no es solamente local, regional, nacional, sino que involucra a la bio-esfera y la humanidad.

Una última reflexión es la llamada ecología política, que es el conjunto de conflictos sociales y políticos en el uso y gestión de los recursos naturales y en el cuidado de la naturaleza, es decir, las desigualdades y asimetrías sociales entre poblaciones ricas y pobres, urbanas y rurales, acceso a viviendas seguras ,entre otras.

Dra. Nancy Olivares Marcos
GERENTE CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD



IMPORTANTE

“Para reducir el riesgo de contraer cáncer de la piel, evite exponerse sin protección a los rayos solares y a otras fuentes de luz ultravioleta”.

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 | Dr. Moisés Mendocilla Risco 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



BENEFICIOS DE LA LUZ SOLAR, SOBRE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Al exponernos al sol, nuestra piel produce vitamina D, y además recibimos una serie de beneficios que no están relacionados con dicha vitamina.

La luz solar es un refuerzo inmunológico natural cuando nos exponemos prudentemente a sus rayos directos, al mismo tiempo, evitarlos podría ser uno de los factores principales de que exista un gran número de problemas de salud.

Recientes investigaciones muestran que tanto la luz azul como la luz ultravioleta fomentan la actividad de los linfocitos (glóbulos blancos).

Probablemente el beneficio para la salud más conocido de exponerse a los rayos del sol es el aumento de la vitamina D, pero hay otros muchos beneficios:

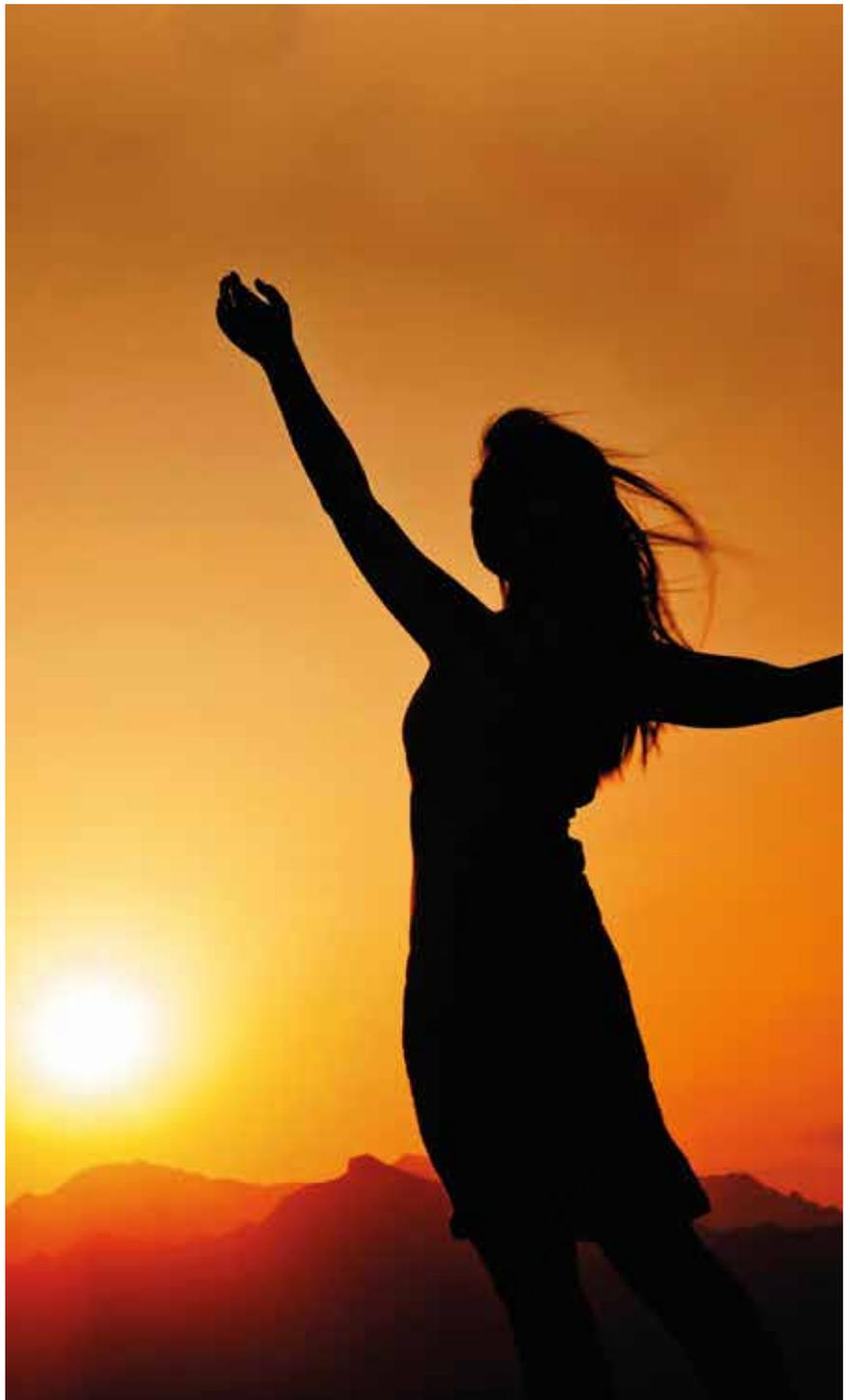
1.- Fija el ritmo circadiano Pasar un ratito bajo un sol brillante al mediodía ayuda a establecer el ritmo circadiano que es importante para poder dormir adecuadamente. Una deficiencia de vitamina D aumenta el riesgo de apnea obstructiva del sueño. Entre más grave es la apnea, más grave es la deficiencia de la vitamina.

2.- Reduce la presión arterial investigaciones han demostrado que cuando los rayos del sol tocan la piel, el óxido nítrico es liberado en el torrente sanguíneo. Este poderoso compuesto reduce la presión arterial al dilatar específicamente los vasos capilares bajo la piel con lo que se protege el sistema cardiovascular de ataques cardíacos y derrames cerebrales.

3.- Modula la expresión genética relacionada con la respuesta inflamatoria, Durante los meses de invierno se activan los genes del sistema inmunológico, lo que ayuda a combatir microbios; durante el verano, aumenta la actividad de los genes antiinflamatorios.

4.- Estimula la producción de serotonina cerebral, que mejora el estado de ánimo y la salud mental

[\[LEER MÁS\]](#)





CONSUMO DE CARNE DE SOYA PREVIENE CÁNCER AL COLON Y ESTÓMAGO

ALTERNATIVAS SALUDABLES PARA EVITAR EL CONSUMO DE CARNE PROCESADA

El Seguro Social de Salud (EsSalud) recomendó el consumo de carne de soya como sustituto de las carnes procesadas y carnes rojas, que, según informó la Organización Mundial de la Salud serían un factor de riesgo que favorece la aparición del cáncer al colon y estómago.



El doctor Paul Marín, especialista en medicina complementaria, recomendó el consumo de la carne de soya por su alto contenido proteico, y su gran versatilidad al combinarlo en la dieta diaria.

También comentó que la carne de soya cuenta con fibras vegetales, que al estar en el sistema digestivo absorbe el exceso de líquidos, favoreciendo la limpieza del tracto digestivo e intestinal, previniendo el desarrollo de neoplasias en el aparato digestivo. “La carne de soya concentra mayor cantidad de proteínas buenas (del 15 al 20% más proteínas que las carnes rojas), sin embargo, se recomienda consumirla de 2 a 3 días por semana”, detalló el galeno.

“Otras alternativas para sustituir el consumo de carnes rojas son el tofu, el gluten (de la harina de trigo), los cereales, las leguminosas (tarwi, frejoles, garbanzo, entre otros), los pseudocereales (quinua, quiwicha, cañihua) y las frutas secas”, refirió Paul Marín.

Asimismo, recomendó el consumo de ensaladas que contengan alimentos con compuestos sulfurados, por ejemplo, el brócoli, coliflor, tomate, la cebolla y el ajo.



CARACTERÍSTICAS

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]





INVESTIGACIÓN EVIDENCIAS MEC



CANNABINOIDES: POTENCIALES AGENTES ANTICANCERÍGENOS

RESUMEN

Los cannabinoides (los componentes activos de cannabis sativa y sus derivados) ejercen efectos paliativos en pacientes con cáncer previniendo náuseas, vómitos, dolor y estimulando apetito.

Además, se ha demostrado que estos compuestos inhiben el crecimiento de células tumorales en modelos de cultivo y animales modulando vías clave de señalización celular.

Los cannabinoides suelen ser bien tolerados y no producen los efectos tóxicos generalizados de las quimioterapias convencionales. Entonces, ¿podrían usarse cannabinoides para desarrollar nuevas terapias contra el cáncer?.

[\[MÁS INFORMACIÓN\]](#)

PRODUCTOS NATURALES COMO ADYUVANTE EN EL TRATAMIENTO DE CÁNCER DE PÁNCREAS: TENDENCIAS Y AVANCES

RESUMEN

Los Productos naturales / plantas medicinales juegan un papel importante en la prevención y en la terapia de cáncer de páncreas como un prometedor complemento.

Se ha demostrado beneficios que incluyen la mejora del sistema inmunitario, supresión de la progresión tumoral, mejora de la eficacia y disminución de efectos adversos/ secundarios de la quimioterapia y radioterapia.

La medicina herbaria china puede aumentar el efecto de las terapias antitumorales y mejorar la calidad de vida de los pacientes con cáncer de páncreas, y puede proporcionar más pruebas que promueva la aplicación de la medicina herbal en beneficio de los pacientes con cáncer de páncreas en el mundo.

[\[MÁS INFORMACIÓN\]](#)

ARTÍCULO DE INTERÉS

LAS GUÍAS DE PRÁCTICA CLÍNICA EN ONCOLOGÍA (NCCN GUIDELINES®) Y LA MEDICINA COMPLEMENTARIA



La National Comprehensive Cancer Network (NCCN) es una alianza de 27 centros de cáncer más importantes del mundo, que están trabajando juntos para desarrollar pautas de tratamiento para la mayoría de los cánceres, y se han dedicado a la investigación para mejorar la calidad, la eficacia y eficiencia de la atención del cáncer.

Durante los últimos 20 años, la NCCN ha desarrollado un conjunto integrado de herramientas para mejorar la calidad de la atención del cáncer. Las Guías de Práctica Clínica de la NCCN en Oncología (Directrices de la NCCN, consenso basado en la evidencia) son documentos que muestran niveles de evidencia más óptimos para la de prevención, diagnóstico, tratamiento y servicios de apoyo en la lucha contra el cáncer.

Dentro de ellos, considera también a la Medicina Complementaria y Alternativa como evidencia para el manejo del dolor en adultos con cáncer. Tal es el caso de la acupuntura, la acupresión y otras terapias alternativas.

[\[LEER MÁS\]](#)



BOTIQUÍN NATURAL MEC

ANTITRANSPIRANTES

¿QUÉ ES LA TRANSPIRACIÓN?

La transpiración o sudoración constituye un proceso natural para eliminar las toxinas del organismo y evaporar calor. Las glándulas ecrinas- glándulas que aparecen fundamentalmente en las axilas, plantas de los pies y frente- responden a esta finalidad.

¿POR QUÉ SUDAMOS?

Las principales causas que originan el sudor son las siguientes: exceso de calor, stress, fiebre.

USO DE ANTITRANSPIRANTES:

Es mejor utilizar antitranspirantes sin alcohol y debería de tenerse en cuenta si pueden resultar alérgicos, por lo que debe

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



probarse una pequeña cantidad antes de frotarse bien las axilas. Resultan más convenientes los desodorantes hipoalérgicos (que no producen alergia) al no contener alcohol ni aromatizantes.

DESODORANTES NATURALES A BASE DE PLANTAS MEDICINALES

Los mejores desodorantes son aquellos que están realizados con hierbas medicinales. Por ejemplo, podemos utilizar una infusión de romero para aplicarla sobre las zonas que huelen mal de nuestro organismo con la finalidad de disminuir el olor.

La función principal de la fitoterapia en la elaboración de antitranspirantes será utilizar aquellas plantas cuya finalidad se traducirá en:

- Utilizar plantas con propiedades fungicidas y bacterianas que eliminen los microorganismos.
- Utilizar aquellas plantas que disminuyan la sudoración.

[MÁS INFORMACIÓN]

RECETARIO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



BONITO CON TOMATE

INGREDIENTES:

- ½ Kilo de bonito
- ¼ Cebolla
- ¾ Kilo de tomate
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cucharada de harina
- 1 Vaso de vino blanco
- 1 Ramita de tomillo y laurel

PREPARACIÓN

Cortar el bonito en filetes gruesos, picar finamente la cebolla. Luego cortar el tomate (despepitado). En la sartén colocar el aceite de oliva y calentar, agregar la cebolla hasta que se ponga transparente. Añadir la harina y mover, agregar los tomates, añadir el vino blanco, la sal y las especias y dejar cocer esta por 15 minutos. Servir en una fuente acompañado de la salsa.

Seguro Social de Salud. Recetario de alimentación saludable andino- amazónico. Lima: EsSalud; 2013

CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

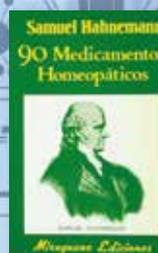
RECURSOS DE INFORMACIÓN

Annals of Internal Medicine

[INGRESAR]



British Medical Journal
[INGRESAR]



ALERTA BIBLIOGRÁFICA MEC