



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 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.

La Gerencia Central de Prestaciones de Salud, a través de la Gerencia de Medicina Complementaria, contribuye en la promoción de la salud y prevención de las enfermedades que aquejan a nuestro país, desarrollando investigaciones que permiten tener indicadores claros sobre las evidencias científicas para el mejor cuidado de la salud y manejo de las enfermedades de los pacientes. En la presente publicación les brindamos información científica, técnica y tips tradicionales sobre medicina complementaria dirigida a la población en general que contribuye al cuidado de la salud con lo simple y natural.

Dra. Nancy Olivares Marcos
GERENTE CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD



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



ESENCIAS FLORALES DE BACH PARA LA MENTE Y LAS EMOCIONES

ARMONIZÁNDONOS CON NUESTRA ALMA, LA SALUD SE RECUPERA POR COMPLETO. TODA ENFERMEDAD ES DEBIDA A ALGÚN ERROR PSICOLÓGICO QUE NUESTRA PARTE ESPIRITUAL QUIERE QUE SOLUCIONEMOS.

El legado de Bach nos habla de que el origen de la enfermedad hay que buscarlo en la desarmonía entre el ego y el alma, queriendo decir con el ego el dejar de ser lo que realmente somos y no actuar según nuestra consciencia y el alma es la esencia interior de cada ser viviente.

Cuando albergamos sentimientos de egoísmo, orgullo, crueldad, odio, codicia, arrogancia, nostalgia, etc. y tomamos conciencia de ello, las flores de Bach tienen un efecto favorable en el paciente, las que, dependiendo de las circunstancias individuales y del momento se tienen que elegir las esencias correctas para disolver las emociones negativas a fin de brindar al paciente la paz, esperanza, fe, certeza, sabiduría y amor que necesita.

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD SEGÚN EL DR. BACH?

Las Flores de Bach actúan sobre los estados emocionales del individuo. Su axioma básico establecido por Bach dice que la enfermedad es el resultado de un desequilibrio emocional y que éste se produce en el campo energético del ser humano y que si este persiste se produce la enfermedad en el cuerpo físico. Por consiguiente, el agente curativo debe actuar sobre las causas y no sobre los efectos, es decir corrigiendo el desequilibrio emocional en el campo energético.

¿QUÉ NOS ENSEÑAN LAS ENFERMEDADES?

Las enfermedades, el malestar físico o mental son maestros sabios, por muy incómodos que nos puedan resultar, nos aportan conocimiento sobre nosotros mismos.

Quien toma una esencia floral rearmoniza su equilibrio emocional, aumenta su capacidad de autocuración y su comprensión de aquello que debe mejorar en su forma de ser para que esa patología no se reproduzca.

[MÁS INFORMACIÓN]





RECONOCEN A ESSALUD COMO LÍDER EN MEDICINA COMPLEMENTARIA EN LATINOAMÉRICA

DURANTE EL EVENTO, LA DOCTORA MARTHA VILLAR EXPUSO SOBRE EL DESARROLLARLO DE LA MEDICINA TRADICIONAL Y COMPLEMENTARIA EN EL PERÚ



DIRECCIÓN DE GESTIÓN DE LA INVESTIGACIÓN E INFORMACIÓN SE REUNIÓ CON REPRESENTANTES DE NICARAGUA PARA COORDINAR AVANCES DE LA BVS-PERÚ DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

EL CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA ES LA MEMORIA HISTÓRICA DE LA MEDICINA TRADICIONAL, ALTERNATIVA Y COMPLEMENTARIA EN EL PERÚ

La Gerente de Medicina Complementaria del Seguro Social de Salud – EsSalud, doctora Martha Villar López, participó en la Reunión Regional: “Avanzando hacia la salud universal, aportes de la medicina tradicional y complementaria” organizado por la Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) en la cual se intercambiaron experiencias que fortalecen la estrategia de la OMS en los avances hacia la salud universal, además de permitir identificar iniciativas relacionadas con la medicina natural y su integración en los sistemas de salud pública.

En el evento participaron países de la región de las Américas y del Caribe, así como de Australia, España y China, quienes compartieron sus experiencias y propiciaron un enriquecedor intercambio entre autoridades internacionales de salud, instituciones académicas, organismos de integración, representantes de poblaciones indígenas y afrodescendientes, colaboradores internacionales y propiciaron un enriquecedor intercambio entre autoridades internacionales de salud, instituciones académicas, organismos de integración, representantes de poblaciones indígenas y afrodescendientes, colaboradores internacionales y funcionarios de OPS/OMS.

La doctora Villar resaltó que EsSalud desarrolla toda una estrategia de Redes de soporte, como es la organización de la población asegurada a través de los promotores de Vida Sana y los líderes en salud, los mismos que interactúan en los círculos de salud ubicados dentro y fuera de la institución, difundiendo la medicina complementaria y educando en hábitos saludables con el enfoque de medicina complementaria.

Con la finalidad de exponer el avance y desarrollo de la Biblioteca Virtual en Salud de Medicina complementaria (BVS MEC- Perú), la Dirección de Gestión de la Investigación e Información, Gerencia de Medicina Complementaria, en coordinación con representantes de Nicaragua llevaron a cabo la reunión: “logros y perspectivas del Centro de Información de Medicina Complementaria de EsSalud (CIMEC)”.

Esta reunión se llevó a cabo el 20 de junio y contó con la participación de profesionales de ambos países.

La licenciada Rosa Matos, encargada del CIMEC, manifestó que uno de los retos más importantes es convertir al CIMEC en el Centro Coordinador Nacional y Regional en materia de información especializada en medicina complementaria.





INVESTIGACIÓN EVIDENCIAS MEC



EFFECTO DE LA ELECTROACUPUNTURA EN LA PERDIDA DE ORINA ENTRE LAS MUJERES CON INCONTINENCIA URINARIA POR ESTRÉS: UN ENSAYO CLÍNICO

RESUMEN

En este ensayo clínico aleatorizado que incluyó 504 Mujeres, la disminución media de la pérdida de orina, medida 1 hora desde la línea de base hasta la semana 6, fue de 9,9 g con Electroacupuntura vs 2,6 g. con electroacupuntura simulada, Una diferencia significativa.

Los participantes usaron una almohadilla previamente pesada, bebieron 500 ml. de agua en 15 minutos, y luego realizaron diversas actividades extenuantes, subiendo y bajando escaleras, tosiendo, corriendo, y otros. Posteriormente, se volvió a medir la cantidad de pérdida urinaria. Los participantes fueron asignados al azar (1: 1) para recibir 18 sesiones (Más de 6 semanas) de electroacupuntura en la región lumbosacra (n = 252) o simulada Electroacupuntura (n = 252).

[MÁS INFORMACIÓN]

YOGA PARA EL TRATAMIENTO DEL DOLOR EN LA ARTRITIS REUMATOIDE: PILOTO DE ENSAYO CONTROLADO ALEATORIO

RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue determinar la viabilidad de la relajación basada en la intervención de yoga para la artritis reumatoide, diseñado según las recomendaciones de Delphi para las intervenciones de yoga en enfermedades musculoesqueléticas. Los participantes fueron reclutados de una base de datos hospitalaria. Los resultados físicos y psicosociales se evaluaron mediante cuestionarios de auto-reporte al inicio del estudio (Semana 0), la semana 9 (punto de tiempo primario) y la semana 12 (seguimiento). La evidencia sugiere que el yoga tiene un efecto moderado sobre la mejoría del dolor y funcionales resultados en una amplia gama de afecciones musculoesqueléticas, incluyendo dolor de espalda y la osteoartritis.

[MÁS INFORMACIÓN]

APRENDE A CUIDAR TU INTESTINO



Para cuidar los intestinos es necesario dormir el tiempo suficiente, controlar el estrés, y por supuesto, el consumo de una dieta saludable, rica en aquellos alimentos que más favorecen a la salud digestiva.

Entre los alimentos más adecuados para el intestino cabe mencionar: las zanahorias, patatas, manzana al horno, los plátanos, huevos, las frutas, lechuga, arroz, las semillas, el aceite virgen y el aguacate.

Entre las principales infusiones para el intestino se encuentran:

- **Estreñimiento:** Linaza, se utilizan las semillas en maceración; tamarindo, la pulpa preparada en jalea y consumida en dosis de 30 a 60 cc, es laxante.
- **Laxantes:** Infusión de sen, cassia, ruiubarbo, acíbar de aloe, acedera o cáscara sagrada. Solamente en caso de estreñimiento puntual.
- **Hemorroides:** Infusión de manzanilla, llantén y castaño de Indias. Remedio de ciruelas y lino molido. Pudín de chía.
- **Colon irritable:** Infusión de menta. La menta posee propiedades para ayudar a calmar los intestinos y favorecer su recuperación en caso de colon irritable.



BOTIQUÍN NATURAL MEC



PLANTAS MEDICINALES PARA LA DEPRESIÓN

El tratamiento natural de la depresión consiste, ante todo, en evitar caer en un estado depresivo cuando se presenten los primeros síntomas o una situación complicada. Las plantas medicinales son un buen coadyuvante en el tratamiento de estos primeros síntomas depresivos, como el insomnio, el nerviosismo, o la apatía.

TRATAMIENTO TRADICIONAL DE LA DEPRESIÓN CON PLANTAS Y REMEDIOS NATURALES

Ginseng (Panax ginseng): El ginseng es una planta adaptógena adecuada para neutralizar el estrés y ayudar a adaptarse a situaciones estresantes. (Cápsulas extracto de ginseng según indicaciones de su médico).

Jengibre: (Zingiber officinale) (Comer jengibre junto a las comidas) (Infusiones de jengibre y menta) (Cápsulas de jengibre según indicaciones del prospecto).

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

PLANTAS MEDICINALES ANTIDEPRESIVAS

Maca (Lepidium meyenii Walp.) Estudios científicos han demostrado que la maca es una planta medicinal adecuada para personas con nerviosismo y depresión, mejorando el estado anímico cuando se toma en suplementos de diarios durante 30 días. (Cápsulas de extracto según indicaciones del prospecto)

Cúrcuma (Curcuma longa) Todos los estudios científicos concluyen que la cúrcuma es un antidepresivo natural, y puede ser empleado en personas con depresión, depresión estacional o con trastornos afectivos. El extracto de cúrcuma atenúa las consecuencias fisiológicas del estrés. Éste actúa inhibiendo la enzima monoamino oxidasa A (MAO A), provocando mayores niveles de serotonina.

[MÁS INFORMACIÓN]

RECETARIO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



ENSALADA DE POLLO CON APIO

INGREDIENTES:

- 250 gr. De carne de pollo a la plancha
- ½ apio cocido
- Una cebolla picada
- 75 gr. De almendras rayadas
- 15 aceitunas rellenas (pimiento)

- 100 gr. De uvas partidas sin pepas
- 150 gr. De gajos de mandarina
- El zumo de un limón, Sal

PREPARACIÓN

Partir el pollo (picarlo) cortar el apio en tiras finas y mezclar ambos con la cebolla. Rociar el zumo de limón y dejar en maceración durante una hora en la refrigeradora. Agregar las almendras, las aceitunas partidas, las uvas y los gajos de mandarina. La ensalada se sirve sobre hojas de lechuga.

CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

RECURSOS DE INFORMACIÓN

TRUVEN
HEALTH ANALYTICS
IBM Watson Health

[INGRESAR]

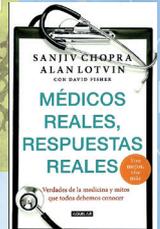
Therapeutic
Guidelines

[INGRESAR]

MEDICAL



Revista Internacional de
Acupuntura



ALERTA BIBLIOGRÁFICA MEC