

VIDA Y SALUD INTEGRAL

VOLUMEN 8 | NÚMERO 3 | MARZO 2016

SINDROME DEL COLON IRRITABLE (SCI)*

Con un enfoque holístico e integrador se obtienen muy buenos resultados.

Trastorno digestivo crónico, se manifiesta con dolor, o malestar abdominal, trastornos de la defecación y distensión abdominal, no hallándose una causa justificable.

Las opciones de tratamiento se centran en la supresión de los síntomas más que en la fisiopatología de la enfermedad, la cual puede deberse a hipersensibilidad visceral, disfunción neuroendocrina, factores psicosociales, estrés, infecciones intestinales, alteraciones en la microflora gastrointestinal sensibilidad y alergia a determinados alimentos, y otros.

En general con un enfoque holístico e integrador se obtienen muy buenos resultados.

Necesitamos enfocarnos en la dieta, en los factores psiconeuroendocrinos, en el equilibrio de la flora bacteriana y el sistema inmunitario, elaborando un plan de tratamiento de acuerdo a la individualidad de cada paciente.

Es recomendable una dieta con elevado contenido de fibra soluble, evitar el uso de la fibra insoluble.

Los Pro bióticos (Kéfir, yogurt, miso, tempeh, chucrut) ejercen su efecto disminuyendo la fermentación, mejora la competencia contra la microflora excesiva y estimula el funcionamiento del sistema inmunitario. Puede también utilizarse la fitoterapia como la menta, muña, e hinojo,



Hacer ejercicio físico con regularidad mejora la capacidad frente al estrés, disminuye la depresión y la ansiedad.

Homeopatía: Nux vómica, ignatia, colocynthis, magnesia phosphorica, lycopodium, thuja occidentalis, sulfur.

Técnicas mente –cuerpo: Psicoterapia de relajación, hipnosis, relajación muscular progresiva, psicoterapia cognitivo conductual.

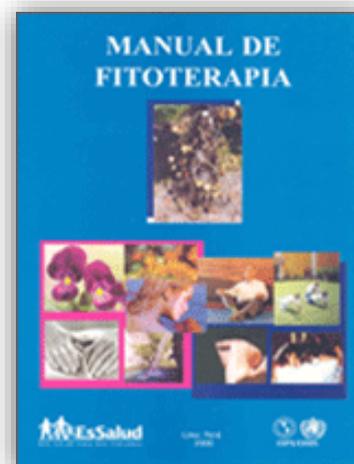
*Dr. Jorge Silva Rosario – Médico de Medicina Complementaria UMEC Chosica.

ÍNDICE

| | |
|--|---|
| Editorial..... | 1 |
| Artículo Principal | 1 |
| Reunión Medicina complementaria y Reforma de Vida 2016 | 3 |
| Lectura de interés..... | 3 |
| Evidencias MEC..... | 4 |
| Estadísticas MEC..... | 5 |
| Alerta bibliográfica MEC..... | 5 |

LECTURA DE INTERÉS

“Volver la mirada a la sabiduría popular, significa rescatar la medicina de nuestro pueblo, tomar conciencia de ella comprobando con un criterio multidisciplinario la efectividad de las plantas”.



[INGRESAR]

EDITORIAL

La riqueza y diversidad de alimentos nativos en el Perú nos alienta a generar evidencias sobre sus usos y beneficios terapéuticos en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes e hipertensión.

En la presente publicación les brindamos información práctica sobre el uso seguro de alimentos y plantas medicinales, sustentadas en evidencias científicas.

Tenemos la firme convicción que llegamos a nuestros pacientes, brindándoles información útil en beneficio del cuidado de su salud.

Dra. Milagros Sánchez Torrejón

GERENTE CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD

Reunión: MEC y Reforma de Vida 2016

**SERVICIOS SON ALTAMENTE VALORADOS POR
ASEGURADOS CON UN NIVEL DE SATISFACCIÓN
POR ENCIMA DEL 90%.**

El crecimiento sostenido de los servicios de Medicina Complementaria desde su creación en 1998, ha logrado un impacto y diferenciación en la oferta de ESSALUD respecto a otros prestadores de salud públicos y privados.

Por ello, con el objetivo de determinar y mejorar el grado de avance en la Gestión de Medicina Complementaria y el Programa Reforma de Vida (PRV) en los establecimientos de salud y redes asistenciales / desconcentradas a nivel nacional, se realizó con gran éxito, la **“Reunión de Gestión de Medicina Complementaria y el Programa de Reforma de Vida 2016”**.

Actividad de gestión que se desarrolló los días 02, 03 y 04 de marzo pasado en la sala de reuniones del Hotel Plaza del Bosque ubicado en el distrito de San Isidro.

En la evaluación de gestión de los servicios MEC y PRV, se tomó en consideración: La satisfacción del usuario alcanzada, la producción de las unidades y centros, las investigaciones realizadas, la solidez de la información, la innovación y el humanismo alcanzado en cada uno de los centros y unidades de medicina complementaria.



En un primer momento se tomó en cuenta los datos consolidados a nivel de cada red para establecer la tabulación de indicadores con variables pre-calificadas (a nivel de red) y variables calificadas presencialmente (exposiciones).

Entre los resultados más destacados tenemos:

GESTIÓN EN MEDICINA COMPLEMENTARIA

- 1° Puesto: RED ASISTENCIAL LA LIBERTAD
- 2° Puesto: RED ASISTENCIAL JULIACA

GESTIÓN EN EL PROGRAMA REFORMA DE VIDA

- 1° Puesto: RED ASISTENCIAL TACNA
- 2° Puesto: RED ASISTENCIAL JULIACA

EXPERIENCIA INNOVADORA EN MEDICINA COMPLEMENTARIA

- 1° Puesto: RED ASISTENCIAL CUZCO
- ## **EXPERIENCIA INNOVADORA EN EL PROGRAMA REFORMA DE VIDA**

- 1° Puesto: RED ASISTENCIAL TACNA



Beneficios del Aguaymanto

para tu salud

MINIMIZA EL ENVEJECIMIENTO CELULAR POR SU GRAN CANTIDAD DE ANTIOXIDANTES Y ESTABILIZA EL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE, POR LO QUE SE RECOMIENDA SU CONSUMO EN PERSONAS CON DIABETES.



- Ayuda a purificar la sangre, tonifica el nervio óptico.
- El ß-caroteno (presente en el Aguaymanto hasta en 1,77 mg/100g) ayuda a tener menos disposición a enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Más

Por su alto nivel de antioxidantes, el aguaymanto, una fruta 100% peruana, ayuda a minimizar el envejecimiento celular, pero también combate la hipertensión arterial, el estrés, la ansiedad y estabiliza el nivel de glucosa en la sangre, por lo que se recomienda su consumo en personas con diabetes, afirmó la Gerente de Medicina Complementaria de EsSalud, doctora Martha Villar López.

“ El aguaymanto es una maravilla que nos ofrece la naturaleza por ser una fruta que brinda numerosos beneficios a la salud, por lo que aconseja consumirla con regularidad. ”

La especialista señaló que, por sus propiedades antioxidantes, permite al organismo manejar los efectos negativos de estrés. Es una fruta que es rica en vitaminas A y C y refuerza el sistema inmunológico, por lo cual su consumo también ayuda a prevenir enfermedades respiratorias, precisó.

Además, la proteína (0.3%) y el fósforo (55%) que contiene son excepcionalmente altos para una fruta, resalto la doctora villar, quien señaló que el Aguaymanto puede ser consumido como refresco, postre o snack

Finalmente, indicó que favorece el manejo de problemas urinarios por sus propiedades antibióticas y diuréticas y por su contenido de sustancias químicas conocidas como flavonoides, es utilizado como tranquilizante natural.

[MÁS INFORMACIÓN]





EVALUACIÓN DEL POTENCIAL ANTIDIABÉTICO Y ANTIHIPERTENSIVO DE FRUTAS NATIVAS DEL PERÚ UTILIZANDO MODELOS IN VITRO

La diversidad local de alimentos y cultivos tradicionales son esenciales para el control de la epidemia mundial de la diabetes tipo 2 y sus complicaciones asociadas de la hipertensión. Los extractos de frutas nativas del Perú, tales como la lúcuma, paca, papayita arequipeña, capulí, aguaymanto y algarrobo han sido evaluados encontrándose una correlación positiva significativa entre el contenido de fenoles totales y actividad antioxidante de los extractos etanólicos.

Estos resultados in vitro apuntan al excelente potencial de las frutas peruanas para las estrategias basadas en los alimentos como complemento antidiabético eficaz, además de soluciones para antihipertensivos, también basado en estudios animales y clínicos. [\[MÁS INFORMACIÓN\]](#)

LA MEDICINA TRADICIONAL Y LA GENÓMICA

El desarrollo de las "Ómicas" en la forma de la genómica, la proteómica y la metabolómica han aumentado el impulso de la investigación en medicina tradicional. Tales estudios siguen siendo importantes para el desarrollo de una mejor comprensión de las variaciones humanas y las diferencias individuales. Países como India, Corea, China y Japón están invirtiendo en la investigación sobre medicinas tradicionales basadas en la evidencia científica y la validación de los principios fundamentales.

[\[MÁS INFORMACIÓN\]](#)



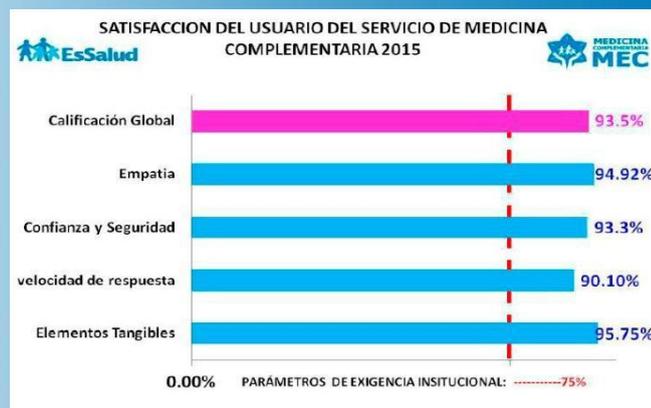
Estadísticas MEC

MEDICINA COMPLEMENTARIA SUPERA PARAMETROS DE EXIGENCIA INSTITUCIONAL EN CALIDAD DE ATENCIÓN

La finalidad de Medicina Complementaria es brindar una atención integral e integrada, así como lograr el empoderamiento del ser humano dentro de la conservación y recuperación de su salud, además de brindar servicios con lo más altos estándares de calidad, en el marco de un fuerte compromiso del estado con el bienestar de los asegurados.

Es por ello, que en el año 2015 la Calificación Global de la Satisfacción de Atención de nuestros usuarios externos tanto en los Centros y las Unidades de Atención de Medicina Complementaria tuvieron el alto **promedio de 93,5%**.

Los Centros de Atención de Medicina Complementaria obtuvieron una calificación global de la satisfacción de atención de 93%, así como un 95% en las Unidades de Atención de Medicina Complementaria. Tanto en los CAMEC y UMEC los puntajes obtenidos en las cuatro dimensiones fueron favorables muy por encima de los parámetros de exigencia institucional.





Botiquín Natural

FITOTERAPIA PARA LA RINITIS

En estadios iniciales se suele emplear soluciones constrictoras de la mucosa como el suero fisiológico, que alivia los síntomas.

Las plantas medicinales que se recomiendan son la **Muehlenbeckia vulcanica** "mullaca", que tiene una acción antialérgica, muchas veces en niños menores de 5 años, lo único a utilizar. En adultos se suele acompañar con **Mintostachys setosa** "muña muña", en cocimiento por vía oral. Como sintomáticas se acompaña las inhalaciones de **Eucalyptus globulus** "eucalipto" y/o **Spartium junceum** "flor de retama".

Las plantas depurativas a utilizar son el **Desmodium molliculum** "manayupa" que tiene acción antiinflamatoria y antialérgica protectora de la membrana del mastocito, disminuyendo la salida de histamina.

OPS/EsSalud. Manual de Fitoterapia. 2000

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

Recetario de alimentación

CREMA VOLTEADA DE QUINUA

Ingredientes:

- 2 tazas de quinua
- 2 ramitas de canela
- 3 clavos de olor
- 1 lata de leche evaporada
- 2 latas de leche condensada
- 8 huevos
- 1 taza de azúcar
- Esencia de vainilla
- 1 taza de azúcar para preparar el caramelo.

Preparación:

Limpiar y lavar muy bien la quinua, ponerla a cocinar por 10 a 15 minutos con la canela y clavo de olor, dejar enfriar, retirar la canela y el clavo de olor. Colocar la quinua en la licuadora junto con la leche evaporada y licuar muy bien.

En otro recipiente batir ligeramente los huevos (romper el ligue), añadir las dos latas de leche condensada, una tapita de esencia de vainilla y la quinua licuada, mezclar para que se integren bien los ingredientes. Poner la taza de azúcar en el molde, de preferencia con agujero, y llevar al fuego hasta que se forme el caramelo. Hacer girar con mucho cuidado el molde para que se acaramelado todo y dejar enfriar.

Vaciar la preparación en el molde acaramelado y llevar al horno precalentado a 175°C a baño maría por 50 minutos a 1 hora. Dejar enfriar y desmoldar.

EsSalud. Libro Menú. 2012

CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

ALERTA BIBLIOGRÁFICA MEC - PUBLICACIONES RECIENTES INGRESADAS AL CIMEC 2016

ENLACES DE INTERÉS

- **Agus, D.** 2012. *El fin de la enfermedad*. España: Ariel.
- **Chopra, S.** 2012. *Médicos reales, respuestas reales*. México: Aguilar.
- **Matveikova, I.** 2013. *Salud Pura: todas las claves detox de la medicina holística*. España: la esfera de los libros.
- **Corts, M.** 2014. *Manual de osteopatía*. España: Paidotribo.
- **Balch, J.** 2007. *Recetas nutritivas que curan*. España: Oceano



[INGRESAR]