

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 N°3 - Marzo de 2017

 @EsSaludPeru  @EsSaludPeruOficial

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

CONSUMO DE AGUA ES VITAL PARA LOS ADULTOS MAYORES



[LEER MÁS]

DIRECTRICES PARA LA CALIDAD DEL AGUA (4° Ed.)



[VER TEXTO]

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



BEBER AGUA ANTES DE LAS COMIDAS PUEDE AYUDAR EN LA PÉRDIDA DE PESO

Este estudio proporciona evidencia convincente para animar a todos los que tratan de perder peso para aumentar su ingesta diaria de agua para ayudar en sus esfuerzos

A menudo se recomienda beber más agua para perder peso sobre todo en las personas con sobrepeso y obesidad con la esperanza de eliminar kilogramos no deseados. Un estudio publicado en la revista Obesity sugiere que la recomendación puede ser bastante confiable. En el estudio, Dennis y colaboradores, asignaron al azar hombres mayores con sobrepeso y mujeres obesas a una dieta hipocalórica sola o una dieta hipocalórica, más aumento de consumo de agua con una duración de 12 semanas.

La dieta hipocalórica constaba de 1200 calorías para las mujeres y 1500 calorías para los hombres. Los que están en el grupo de dieta + aumento de agua estaban obligados a consumir 500 ml de agua (2 tazas) 30 minutos antes de cada una de las 3 grandes comidas al día (desayuno, almuerzo, cena). Y, ¿Qué encontraron?: Mientras que los participantes en ambos grupos perdieron una cantidad significativa de peso (5-8kg) en respuesta a la dieta, los que estaban en el grupo que consumió más agua antes de las comidas perdieron un adicional de 2 kg en comparación con la dieta única.

[\[LEER MÁS\]](#)



REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA Dennis, E., Dengo, A., Comber, D., Flack, K., Savla, J., Davy, K., & Davy, B. (2009). Water Consumption Increases Weight Loss During a Hypocaloric Diet Intervention in Middle-aged and Older Adults Obesity DOI: 10.1038/oby.2009.235





MEDICINA COMPLEMENTARIA BRINDA ATENCIÓN MÉDICA GRATUITA A MUJERES EN:

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

En el marco del Día Internacional de la Mujer, que se conmemora cada 8 de marzo, (EsSalud) brindó atención médica gratuita a cientos de mujeres a través de la Feria de Salud “Te queremos sana, vive saludable” en el jirón Domingo Cueto N° 120, Jesús María.



Se brindó atención en Medicina Complementaria, recomendaciones de alimentación saludable, demostración de plantas medicinales y sus beneficios para prevenir enfermedades en la mujer. Asimismo, clases de taichí, biodanza y yoga.

Asimismo, el presidente ejecutivo de EsSalud, Ing. Gabriel Del Castillo Mory, destacó el rol protagónico de la población femenina en el desarrollo del país. [MÁS INFORMACIÓN]

JUNTOS FRENTE AL FENÓMENO DEL NIÑO COSTERO

PLANTAS NATURALES PARA AHUYENTAR A LOS
MOSQUITOS PREVENCIÓN ES INDISPENSABLE PARA
EVITAR ENFERMEDADES

Las fuertes lluvias, huaicos e inundaciones en diversas zonas de nuestro país han creado las condiciones para la proliferación de enfermedades transmitidas por la picadura de zancudos y mosquitos. En tal sentido, ciertas plantas medicinales que han sido utilizadas habitualmente para ahuyentar las plagas, entre ellas a los mosquitos, pueden ayudarnos. Todas estas plantas contienen principios medicinales que resultan desagradables para los mosquitos, de manera que los rehúyen. En el caso de los mosquitos, los dos componentes que más los ahuyentan son el alphaterpineol y el linalool.



Entre las preparaciones más destacadas para ahuyentar los mosquitos se encuentra la aplicación de aceites esenciales diluidos en aceite base sobre la piel. Muchas plantas medicinales aromáticas, como el eucalipto, el tomillo o la ajedrea contienen aceites esenciales que resultan repulsivos para los mosquitos. Diluir unas gotas de estos aceites (aceite esencial de eucalipto, aceite esencial de lavanda, aceite esencial de romero, etc.), normalmente al 1 %, diluido en aceite base (aceite de almendras, de sésamo, de linaza, de jojoba, etc.) (La preparación consiste en la práctica en mezclar 50 gotas de aceite esencial en 100 ml de aceite base.)

Esta preparación se puede guardar en una botella con spray para aplicar unas gotas sobre la piel e ir esparciendo por toda la superficie de los brazos, las piernas, etc.

[MÁS INFORMACIÓN]



INVESTIGACIÓN EVIDENCIAS MEC



DIETA QUE IMITA EL AYUNO PUEDE REVERTIR LA DIABETES. PROMUEVE LA CREACIÓN DE NUEVAS CÉLULAS BETA PRODUCTORAS DE INSULINA.

RESUMEN

El estudio evidenció que proporcionar a los ratones un plan alimenticio que imita el ayuno, formulado como 'Fasting mimicking diet' (FMD), promueve el crecimiento de nuevas células pancreáticas productoras de insulina y reduce los síntomas de diabetes tipo 1 y tipo 2.

Se examinaron los cultivos de células pancreáticas de pacientes con diabetes tipo 1, con resultados similares. Las personas con diabetes podrían ser tratadas con una dieta aprobada por la FDA que imita al ayuno durante algunos días cada mes, comiendo una dieta normal durante el resto del mes y viendo resultados positivos en su capacidad para controlar su azúcar en la sangre al producir niveles normales de insulina y mejorar la función de la insulina.

[\[MÁS INFORMACIÓN\]](#)

EFFECTIVIDAD DE LA TERAPIA FLORAL DE BACH EN PACIENTES CON ALCOHOLISMO CRÓNICO

RESUMEN

Se realizó una intervención terapéutica en 15 pacientes con alcoholismo crónico, desde junio de 2008 hasta febrero de 2009, a fin de evaluar la efectividad de la terapia floral de Bach en el tratamiento de dichos pacientes, para lo cual se aplicó primero un esquema terapéutico general y luego individual. Se emplearon la media aritmética para cuantificar los datos, la desviación estándar para estimar la variabilidad y el porcentaje como medida de resumen, con un intervalo de confianza de 95 %.

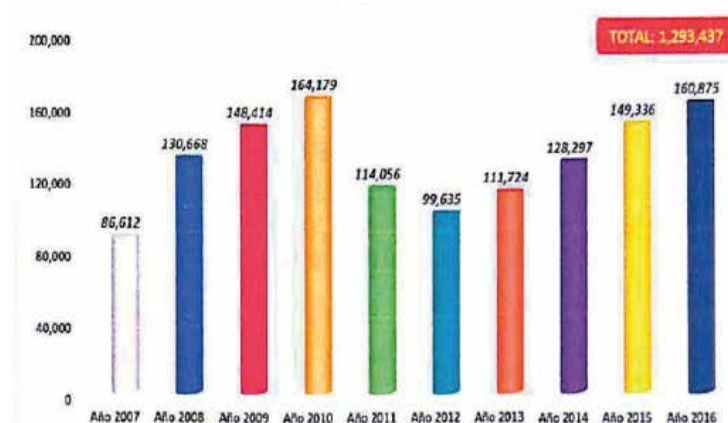
La favorable evolución observada en la mayoría de ellos puso de manifiesto la utilidad de esta terapia para disminuir manifestaciones psicosomáticas de ansiedad, depresión e insomnio y mejorar así la calidad de vida, tanto de los afectados como de sus familiares.

[\[MÁS INFORMACIÓN\]](#)

ESTADÍSTICA MEC

CARACTERÍSTICA DE LA ATENCIÓN EN MEDICINA COMPLEMENTARIA A NIVEL NACIONAL 2016

NÚMERO DE CONSULTAS, EN MEDICINA COMPLEMENTARIA AÑOS 2007 - 2016



Fuente: Informes Operacionales 1998-2016

De acuerdo a los datos e indicadores obtenidos de los Informes Operacionales remitidos por los establecimientos con servicios de MEC, en el 2016, se realizaron 160,875 consultas médicas, de las cuales 92,257 fueron realizadas por los CAMEC (57%), 63,874 por las UMEC (39.7%) y 1,744 atenciones registradas por la UCPMEC (1 %). El avance de metas promedio en consultantes programados en el CAMEC fue del 97%, en la UMEC 132% y UCPMEC 51%. El impacto del tratamiento con medicina complementaria se mide también respecto al consumo de medicamentos y observamos que el 51% de los pacientes atendidos dejaron de usar totalmente su medicación.

Asimismo, el 17% dejó de usar la mitad o más de la mitad de la dosis inicial, el 12% dejó de usar menos de la mitad de la dosis inicial. Al hacer el análisis del patrón del consumo de medicamentos por grupo de enfermedades más frecuentes, observamos que los pacientes con cefalea y migraña son los que tienen mayor porcentaje en la disminución total de sus medicamentos (73,8%).



BOTIQUÍN NATURAL MEC

FITOTERAPIA PARA LA FIEBRE

La fitoterapia para la fiebre se centra en la utilización de aquellas plantas cuya función es:

- Disminuir la temperatura corporal.
- Eliminar los síntomas desagradables que acompañan a la fiebre.
- Constituir una alternativa natural al uso de antitérmicos convencionales. (Antipiréticos naturales)

Entre las principales plantas tenemos:

PREPARADOS DE USO INTERNO PARA BAJAR LA FIEBRE:

Sauce (*Salix*) Las especies del género *Salix*, es decir los sauces contienen salicina. Además de las propiedades analgésicas, la salicina también presenta propiedades antipiréticas, es decir



rebaja la fiebre, de tal manera que, hasta la aparición de la aspirina, se utilizaba habitualmente.

Guayaba (*Psidium guajava*) por su riqueza en vitamina C, la guayaba y las hojas del guayabo son un remedio efectivo para luchar contra la fiebre. Se recomienda infusiones de hoja de guayaba como antipirético.

COMPRESAS DE USO EXTERNO PARA BAJAR LA FIEBRE:

Eucalipto (*Eucalyptus globulus*) El aceite de eucalipto posee propiedades febrífugas muy útiles para disminuir la fiebre (Mojar un paño con unas gotas de aceite esencial y aplicar sobre la piel)

[MÁS INFORMACIÓN]

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

RECETARIO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



CÓCTEL DE YACÓN

INGREDIENTES:

- 2 Yacones medianos
- 6 Naranjas (jugo)
- Hielo al gusto
- Pisco una medida

PREPARACIÓN

Pelar los yacones y trozarlos junto con el jugo de naranjas y el hielo, licuar por un minuto. Las mezclas del yacón y jugo de naranja deben ser inmediatamente al igual que la manzana se oxida rápidamente en contacto con el aire y agregar el pisco y servir.

CONTENIDO: Calorías: 522 kcal, Proteínas 6.3 gr, Grasas 2.7 gr, CHO 128.4 gr.

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

CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

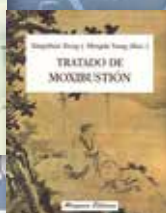
RECURSOS DE INFORMACIÓN

latindex

[INGRESAR]

SAGE
Publishing

[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