



*"En busca de la Salud con lo Simple y Natural"*

### COMITÉ EDITORIAL

Dra. Martha Villar López  
Lic. Rosa Matos Prado  
Dra. Elizabeth Ybañez Cuba  
Dra. Sonia Salinas Jiménez  
Dra. Danna Astahuaman

### EDITORIAL

El Informe de la OMS sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010, indica que de los 57 millones de muertes que tuvieron lugar en el mundo en el 2008, 36 millones, es decir el 63%, se debieron a Enfermedades No Transmisibles, especialmente enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas. Siendo los cuatro factores de riesgo más importantes: el tabaquismo, el sedentarismo, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas. La situación es muy seria. La epidemia rebasa ya con mucho la capacidad de los países de ingresos bajos para afrontarla. Si no se toman medidas urgentemente, la creciente carga económica asociada a estas enfermedades alcanzará niveles que superarán incluso los medios con que cuentan los países más ricos del mundo para manejarlas.

Desde esta publicación insistiremos en alertar a ustedes y ayudar en cambiar este panorama que ya no sólo afecta al trabajador sino a su familia.

### **Aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares**

## ***iCuidado! con la grasa abdominal***

El sobrepeso puede ser un riesgo para la salud sin importar dónde el exceso de peso se ha asentado. Sin embargo, los estudios han encontrado que tener más grasa en el estómago y en la cintura lo hace más propenso a problemas de salud graves, como que aumenta el riesgo de infarto de miocardio, infarto cerebral, diabetes, disfunción eréctil y otras serias dolencias.



Existen mecanismos fisiopatológicos por el que el aumento de la grasa abdominal puede aumentar el portal de ácidos grasos, causar trastornos en las concentraciones plasmáticas de lípidos y la glucosa, así como ocasionar hiperinsulinemia, y posiblemente también el aumento de la presión sanguínea.

En los últimos años es considerada la circunferencia de la cintura el mejor marcador de sobrepeso y obesidad, por expresar una relación muy estrecha

con la grasa abdominal, responsable en mayor medida de las consecuencias metabólicas directas relacionadas con la obesidad. Una circunferencia de la cintura mayor de 94 cm en el hombre y de 80 cm en la mujer, es diagnóstico de sobrepeso u obesidad abdominal, aun cuando el IMC (Índice de masa corporal) no lo evidencie, y resulta un marcador importantísimo de futuras complicaciones. Por lo tanto, es un punto de partida para la intervención médica, sobre todo si se asocian otros factores de riesgo como la hipertensión arterial (HTA), la diabetes mellitus (DM), o las alteraciones lipídicas (HLP).

El exceso de calorías global, provenientes de bebidas calóricas (cerveza, vino, bebidas azucaradas) y de alimentos, combinado con la falta de actividad física, es el responsable de que se acumule el exceso de energía en las células grasas.

- Abdominal adipose tissue distribution, obesity, and risk of cardiovascular disease and death: 13 year follow up of participants in the study of men born in 1913. En: Br Med J (Clin Res Ed). 1984 288(6428): 1401-1404.
- Rodríguez Scull, L. E. Obesidad: fisiología, etiopatogenia y fisiopatología. En: Rev. Cubana Endocrinol 2003;14(2)

## Comidas que ayudan a reducir la grasa abdominal.

Se piensa que comer saludable es comer comida no agradable, pero eso no es cierto, existen muchas combinaciones en alimentos sobre todo vegetales, frutas y cereales, que preparándolas bien, con entusiasmo, con cariño, son muy beneficiosas para la salud. Y sobre todo tener mucha voluntad de cambio. He aquí algunos batidos que aún siendo dietéticos son nutritivos, agradables y fáciles de hacer, consumible por toda la familia.

### Leche de Piña

3 tazas de jugo de piña con poca agua.  
4 pecanas por vaso. 4 cucharadas de linaza remojada la noche anterior. 1 plátano de la isla. Si desea agregue miel de abeja. Licuar todos los ingredientes y tomar si desea colado en el desayuno.

### Leche de Avena

2 tazas de avena remojada la noche anterior. 1 plátano de seda. 4 tazas de agua hervida fría. Miel de abeja si desea. Licuar, colar y tomar.



Esta bebidas son ricas en fibra, tienen aminoácidos esenciales, disminuyen los niveles de colesterol en sangre y de grasas acumuladas.

Asimismo, dan sensación de saciedad que evitará el comer entre horas en la oficina.

Estos batidos deben ingerirse en el desayuno y el resto debe terminarse en la oficina. No excederse en grasas en el almuerzo y en la cena comer frutas o sopas de verduras. Tome dos litros de agua al día.

Fuente: Recetario de Alimentación saludable andino-amazonico: recuperando lo nuestro. Lima: EsSalud, Gerencia Central de Prestaciones de Salud, 2008.

# Barrigón Yo ???

Quando tenemos exceso de grasa abdominal le damos “nombres graciosos” por ejemplo: **barriga cervecera, llanta, guata, salvavidas, etc., pero debemos darnos cuenta que esta condición es perjudicial para la salud.**



Las personas con exceso de grasa abdominal tienen más probabilidades de:

**Colesterol elevado.** Cuando los depósitos de grasa se acumulan en las paredes de las arterias, peligrosamente puede interferir con el flujo de sangre al corazón y al cerebro.

**Presión arterial alta.** La presión arterial alta puede causar daños graves, tales como infarto en el corazón, accidentes cerebrovasculares, retinopatías, insuficiencia renal entre otros. Además de ser propensos a formar cálculos biliares, por el exceso de peso a dolores lumbares y a la artrosis.

**Apnea del sueño.** Un trastorno del sueño que pueden causar que usted deje de respirar mientras duerme.

**Síndrome metabólico.** Conformado por obesidad central, diabetes o resistencia a la insulina, hipertensión arterial, dislipidemia y microalbuminuria.

Por ello, una dieta adecuada y actividad física diaria son las primeras en la lista

de un programa para reducir la grasa abdominal. El cuerpo es una “máquina biológica” que toma combustible para mantenerse, pero si le damos combustible de mala calidad, entonces va a terminar con consecuencias nefastas en la salud.

Lo mismo sucede con la actividad física, el cuerpo ha sido diseñado para moverse, ser flexibles, fuertes, pero lamentablemente la mayoría de la gente tiene trabajos sedentarios lo que imposibilita el movimiento físico significativo.

La obesidad no sólo es una importante enemiga de la salud cardiovascular o la longevidad. Según un reciente estudio, los kilos de más también podrían afectar de forma importante la vida sexual.

Entre las féminas con exceso de peso también es más común considerar el sexo como una parte poco importante de su equilibrio personal. Además, los individuos con kilos de más tienen más posibilidades de desarrollar una disfunción eréctil y llevar a cabo prácticas sexuales poco seguras.

**Un desayuno adecuado, ayuda a reducir el contenido graso y calórico de la dieta diaria y evita que se pique dulces, sándwiches y galletas fuera de las principales comidas**

<sup>2</sup> Maiz G. A. Consecuencias patológicas de la obesidad: hipertensión arterial, diabetes mellitus y dislipidemia. En: Boletín de la Escuela de Medicina 1997 26(1).

## Actividad Psicofísica

El otro componente esencial en el mantenimiento del peso corporal es el consumo de energía y para ello le recomendamos las actividades psicocinéticas, que son aquellas que conjugan el MOVIMIENTO, LA RESPIRACIÓN Y LA CONCENTRACIÓN. Son provechosas para la salud, porque desarrollan un cuerpo saludable y una mente ágil.



Se constituyen en una meditación en movimiento fortaleciendo el espíritu y modelando el cuerpo. Los antiguos pobladores le llamaban Meditación en Movimiento.

La práctica preventiva es recomendable para que las personas mantengan o recuperen su salud. Debe realizarse entre 30 a 45 minutos.

Dentro de estos ejercicios psicocinéticos, están: el Tai chi, el Yoga, el Tian gong, Pilates, entre otros. Sus beneficios son varios. Los más importantes son: reducir la presión arterial, disminuir el riesgo de sufrir caídas, aliviar los síntomas de la artritis, mejorar los niveles de glucosa, mejorar la sensibilidad plantar y propiocepción, sirve también para ejercitar la memoria, mejorar la concentración y el desarrollo del sentido del equilibrio, da flexibilidad mental, aumenta la creatividad y fortalece el tejido conectivo y óseo.

Actualmente se practica en los centros asistenciales y en los parques aledaños. Se recomienda para todas las personas, especialmente a las personas por encima de los 40 años.

Puedes también transformar tus actividades diarias en ejercicio tales como: caminar, trotar, nadar, subir las escaleras entre otros, son efectivos por que utilizan grandes grupos

musculares como los de las piernas, glúteos, espalda y pecho, que son 'grandes consumidores' de energía.

### Actividad física en la oficina



- Los ejercicios realizados en la oficina permiten movilizar la energía en nuestro cuerpo.
- Sube escaleras siempre que puedas.
- Muévete 10 minutos por cada hora que estés sentado.
- Practica flexiones diarias de estiramiento hacia arriba y hacia abajo por lo menos hasta que llegues a 10.
- Realiza los estiramientos durante el baño diario y al estar sentado en la oficina,
- Camina, camina y camina.
- Baila lo que gustes.

- Healthy lifestyles in Europe: prevention of obesity and type II diabetes by diet and physical activity. En: Public Health Nutrition: 2001 4(2B), 499-515.
- Manual de reforma de vida. Lima: EsSalud, Medicina Complementaria, 2008.

## Ensaladas Naturales

Prepárese abundantes ensaladas para el almuerzo y le mantendrá lleno durante toda la tarde. O una ensalada pequeña antes de cada comida, y verá que comerá menos del plato principal. He aquí algunas opciones.



### Ensalada 1.

Hojas de lechuga. 1 pimiento rojo cortado en tiras delgadas. 1 taza de garbanzos cocidos o paltares frescos cocidos. 1 cucharada de perejil picado. Aliñar con: 2 cucharadas de vinagre de manzana. 1 cucharada de aceite de oliva, sal.

### Ensalada 2

1 tomate fresco en tajadas. 1 tallo de apio en trozos pequeños. Hojas de espinaca cortadas con la mano. 2 cucharadas de perejil picado fino. Aliñar con: diente de ajo cortado en láminas, agregar jugo de 1 limón y una taza de yogur natural, se puede agregar pimienta blanca y sal.

### Ensalada 3

¼ palta mediana. 1 zanahoria cocida en trozos. Hojas de col picadas al gusto. Pasas al gusto, brotes de frejol chino crudo. Disponer en un plato y aliñar con jugo de limón, sal, aceite de oliva y una cucharada de vinagre de manzana, decorar con las pasas.

Frutas

Consumir las frutas de estación y principalmente las de contenido acuoso: sandía, melón, piña. Una manzana al día tiene un montón de beneficios, no contiene muchas calorías, contienen mucha fibra y agua, manteniéndole satisfecho por largo tiempo.

Fuente: Recetario de Alimentación saludable andino-amazónico: recuperando lo nuestro. Lima: EsSalud, Gerencia Central de Prestaciones de Salud, 2008.

## INSTITUCIONAL

### Instituto de Medicina Tradicional (IMET) EsSalud – Loreto Premio a la Excelencia Laboral 2011

El Instituto de Medicina Tradicional – IMET, de EsSalud Loreto, recibió la distinción y premiación a la Excelencia Laboral del Seguro Social de Salud, reconocimiento que promueve EsSalud anualmente, en el afán de otorgar una distinción especial y reconocimiento personal a los trabajadores y trabajadoras que destacan en su desempeño laboral o a los servicios asistenciales y administrativos con resultados positivos, relevantes y de calidad institucional, como es el caso del IMET.

La premiación recae en el IMET por haber gestionado y obtenido el primer producto natural de EsSalud con registro de marca ante INDECOPI: Nutraceite OMEGA 3 de IMET, el cual es consumido por asegurados de la Red Asistencial Loreto para la prevención y control de la hipercolesterolemia.



Asimismo, el equipo ocupó el primer puesto en el Premio a la Mejor Investigación Nacional de los CAMEC (Centros de Atención de Medicina Complementaria) en la ciudad de Lima, y por incorporar en el CAMEC LORETO, productos naturales, los cuales se distribuyen a los asegurados, previa consulta con el médico especialista.

Además, obtuvieron el Premio Kaelin 2011 de EsSalud con la investigación "Efecto del aceite de Plukenetia volubilis (Sacha Inchi) sobre la hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia en pacientes con hiperlipidemias mixta del CAMEC – Iquitos, 2009".

## PÁGINAS SUGERIDAS

Ejercicios para una vida sana. The Patient Education Institute. Iowa, US., 2012.  
Es una página interactiva en la cual a través de pasos va explicando los beneficios de mantenerse físicamente activo y sugiere algunas ideas y algunos ejercicios.  
[http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/exercisingforahealthylifespanish/html\\_no\\_50\\_no\\_0.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/exercisingforahealthylifespanish/html_no_50_no_0.htm)



El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI) U.S. Lidera la investigación, capacitación y educación para promover la prevención y el tratamiento de enfermedades del corazón, pulmón, y la sangre. Presenta información en español de los riesgos y como prevenirlos.  
<http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/obe/>

## LECTURAS DE INTERÉS



Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010. OMS, 2011.

Presenta datos estadísticos, evidencia y las experiencias necesarias para poner en marcha una respuesta más contundente a la amenaza creciente que plantean las enfermedades no transmisibles. El informe presta especial atención a la situación de esas enfermedades en los países de ingresos bajos y medios, que soportan actualmente casi el 80% de la carga de morbilidad por dolencias como los trastornos cardiovasculares, la diabetes, el cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas. Se abordan también las consecuencias sanitarias de la epidemia mundial de obesidad

[http://www.who.int/nmh/publications/ncd\\_report\\_summary\\_es.pdf](http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf)



**MC** MEDICINA  
COMPLEMENTARIA

Gerencia de Prestaciones Primarias de Salud  
Dirección de Medicina Complementaria,  
Jr. Domingo Cueto 120 - 8vo. Piso - 2656000- 2628, 1849  
[medicina.complementaria@essalud.gob.pe](mailto:medicina.complementaria@essalud.gob.pe); [mavillar@essalud.gob.pe](mailto:mavillar@essalud.gob.pe)  
Centro de Información en Medicina Complementaria (CIMEC) Av. Arenales 1302 –  
Of. 418 – anexo 1493; [rosa.matos@essalud.gob.pe](mailto:rosa.matos@essalud.gob.pe)