



**Medicina Complementaria**

## **PROGRAMA DE REFORMA DE VIDA**

Todos los días escuchamos que a un familiar o a un amigo le diagnosticaron diabetes, hipertensión arterial, colesterol alto, lo miramos y pensamos ¿cuánto esto cambiará negativamente su vida y la de su familia?.

Sabes que a nivel mundial las enfermedades cardiovasculares representan el 35% de las muertes totales, los tumores ocupan el segundo lugar en frecuencia, con un 20%, y las lesiones representan el 7% del total de las muertes.

Todas ellas podemos evitarlas si supiéramos cómo hacerlo?

**Esto te ofrece el PROGRAMA DE REFORMA DE VIDA: 3 Alimentos para vivir más y mejor.**



### **1. Alimentación Terrestre**

*"Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento".*  
HIPÓCRATES

La alimentación adecuada es uno de los pilares fundamentales en el desarrollo físico y mental del ser humano.

- Consuma frutas y verduras, por lo menos 05 al día, de diferentes colores.
- Aliméntese por lo menos dos a tres veces a la semana con cereales y legumbres
- Prefiera el pescado, por su alto contenido de omega 3
- Beba mucho agua y evite el consumo de gaseosas y bebidas artificiales
- Mantenga una buena higiene corporal y mental.
- Realice ayuno periódicos como alternativa desintoxicante.

### **2. Alimentación celeste**

*"Respirar es vivir"*

Existen tres formas de respirar: abdominal, costal y clavicular. Se recomienda la respiración completa ya que integra las tres en una.

Tiene como pilares fundamentales:

- Cuidar el medio ambiente y hacerlo saludable
- Práctica de una respiración completa
- Actividad Psico-Física constante porque le mejora la circulación, le incrementa su memoria y le ayuda a relajarse (Yoga y Tai chi)

*"Busca siempre una excusa para hacer ejercicios"*

La actividad física y el ejercicio permiten vencer el sedentarismo, disminuye el riesgo cardiovascular, mejora el metabolismo de la glucosa, incrementa el consumo de calorías es ideal para combatir el sobrepeso y obesidad.

Actividades que le permiten vencer el sedentarismo:

Subir escaleras, caminar todos los días, realizar estiramiento en la oficina, bailar, realizar actividades del hogar, caminar al aire libre, entre otras.

El yoga, la gimnasia psicofísica y el tai chi, son disciplinas que permiten conjugar la respiración, la actividad física y la meditación.

***Búsqueda de la Salud en armonía con la naturaleza***

**Toi  
FELIZ**



### 3. Alimentación humana

El ser humano se nutre también de acciones y sentimientos positivos como: amor, alegría, abrazos, afecto, besos, caricias, risas y sonrisas. Estos permiten mejorar el estado de ánimo y autoestima. Mejoran su proyecto de vida y desarrollo personal.

Cultive los valores y una buena autoestima ya que estas le conducirán al éxito. Incluya en su vida la autoconfianza y el autorespeto.

La risa como terapia es también una buena alternativa para mantenerse saludable. Mejora la salud física y emocional

Comparta gratos momentos con la familia, amigos y compañeros del trabajo, mantenga siempre una actitud positiva.

### ¿Cómo puedo ingresar al Programa?

Si usted, su esposa o sus hijos están interesados en ingresar al Programa de Reforma de Vida, pueden dirigirse a la asistente social de su empresa.

**Apresúrate; no te fíes de las horas venideras.**

**El que hoy no está dispuesto, menos lo estará mañana**

### Centros y Unidades de Medicina Complementaria

#### LIMA

**Red Asistencial Rebagliati**  
CAMEC Hospital Angamos  
Jr. Cavenecia # 365 – San Isidro  
Teléfono: 421-2442

UMEC Polic. Pablo Bermúdez (4337933)  
UMEC Polic. Chincha (4333715)  
UMEC Polic. Los Próceres (2743800)  
UMEC Polic. Villa María de T. (4961440)  
UMEC Polic. Juan J. Rodríguez (4671453)  
UMEC Hosp. Carlos Alcántara (3492288)  
UMEC Hosp. Uldarico Rocca (2875266)

#### Red Asistencial Almenara

**Policlínico Pizarro**  
Jr. Pizarro Amancaes # 193 Rimac  
Teléfono: 482-4486

UMEC CM Ancije (4333068)  
UMEC Polic. Ramón Castilla (3308431)  
UMEC Hosp. J. Voto Bernales (3542416)  
UMEC Hosp. Aurelio Díaz-Ufano (3882483)  
UMEC Hosp. Vitarte (4942983)  
UMEC Hosp. Emerg. Grau (4273372)

#### Red Sabogal

**Hospital Sabogal**  
Jr. Guardia Civil s/n – Bellavista Callao  
Teléfono: 429-7744

UMEC Hosp. Octavio Mongrut (4640300)  
UMEC Polic. Fiori (5346975)  
UMEC Polic. Luis Negreiros (5747024)  
UMEC Polic. María Donrose (5530002)  
UMEC Hosp. Marino Molina (5374552)

#### ANCASH

**Red Asistencial Ancash**  
Hospital III Chimbote  
Teléfono: 043-322595

#### APURÍMAC

**Red Asistencial Apurímac**  
Hospital II Abancay  
Teléfono: 083-321311

#### AREQUIPA

**Red Asistencial Arequipa**  
Hospital III Yanahuara  
Teléfono: 054-225446

#### Red Asistencial Arequipa

Hospital IV Carlos Alberto Seguí  
Teléfono: 054-214110

 **INFÓRMATE**  
**411-8000**  
Opción 3  
essaludenlinea@essalud.gob.pe  
www.essalud.gob.pe

#### CAJAMARCA

**Red Asistencial Cajamarca**  
Hospital II Cajamarca  
Teléfono: 076-821292

#### CUSCO

**Red Asistencial Cusco**  
Hospital Nacional del Sur IV  
Teléfono: 084-237341

#### HUANCABELICA

**Red Asistencial Huancavelica**  
Hospital II Huancavelica  
Teléfono: 067-453155

#### HUANUCO

**Red Asistencial Huánuco**  
Hospital II Huánuco  
Teléfono: 062-511600

#### ICA

**Red Asistencial Ica**  
Policlínico José Matías Manzanilla  
Teléfono: 056-234271

#### JUNÍN

**Red Asistencial Junín**  
Hospital IV Huancayo  
Teléfono: 064-248103

#### LA LIBERTAD

**Red Asistencial La Libertad**  
Hospital IV Víctor Lazarte Echeagaray  
Teléfono: 044-259511

#### LORETO

**Red Asistencial Loreto**  
Hospital III Iquitos  
Teléfono: 065-225741

#### PASCO

**Red Asistencial de Pasco**  
Hospital I Huariaca  
Teléfono: 063-402062

#### PIURA

**Red Asistencial Piura**  
Hospital I Jorge Reátegui Delgado  
Teléfono: 073-323181

#### PUNO

**Red Asistencial Puno**  
Hospital III Puno  
Teléfono: 051-364464  
Red Asistencial Juliaca  
Hospital III Juliaca  
Teléfono: 051-328417

#### TACNA

**Red Asistencial Tacna**  
Hospital III Daniel Alcides Carrión  
Teléfono: 052-244256



## Programa Reforma de Vida



Un Perú sano... es un Perú que Avanza



medicina.complementaria@essalud.gob.pe