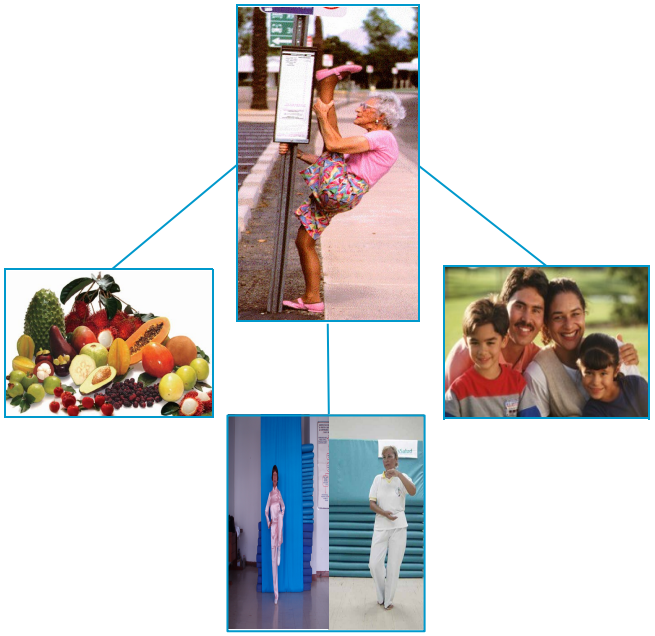
EsSalud
MAS SALUD PARA MAS PERUANOS

MANUAL DE REFORMA DE VIDA

"Para vivir más y mejor"



Gerencia Central de Prestaciones de Salud
Oficina de Apoyo Prestacional
Medicina Complementaria

Lima – Perú
2007

SEGURO SOCIAL DE SALUD – EsSalud

Ing. Fernando Barrios Ipenza
PRESIDENTE EJECUTIVO

Dr. Javier Rosas Santillana
GERENTE GENERAL

Dr. Alfredo Barredo Moyano
GERENTE CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD

Dr. Dante Luis Arce Chirinos
JEFE DE LA OFICINA DE APOYO PRESTACIONAL

ÁREA DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

Dra. Martha Isabel Villar López
Dr. Moisés Eliseo Mendocilla Risco
Dra. Sonia Salinas Jiménez
Sra. Rosa Matos Prado
Sra. Enith Sánchez Ríos.

COMITÉ EDITOR

Dra. Martha Isabel Villar López
Dr. Moisés Eliseo Mendocilla Risco
Dra. Sonia Salinas Jiménez

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú
Nº 2007-10947
Jr. Domingo Cueto 120 – Jesús María
Octubre 2007

ÍNDICE

Presentación..... 03
Introducción..... 05
Reforma de estilos de vida..... 07
Pirámide de reforma de vida..... 09

A. Alimentación terrestre..... 10
- Bases de una buena alimentación.... 10
- Por una mejor alimentación..... 11
- Dietas..... 16
- Beneficio de las frutas..... 17
- Beneficio de los alimentos..... 20
- Ayuno y desintoxicación..... 23

B. Alimentación celeste..... 25
- Medio ambiente saludable..... 25
- Respiración saludable..... 26
- Actividad física y ejercicio..... 29
- Como vencer al sedentarismo..... 31
- Ejercicios Antiestrés..... 35
- Tai Chi-Chi kung..... 39
- Pasos en el Tai Chi-Chi kung..... 41
- Gimnasia psicofísica..... 43
- Pasos en la gimnasia psicofísica..... 44

C. Alimentación humana..... 46
- La autoestima..... 47
- La risa como terapia..... 50

Bibliografía..... 52

PRESENTACIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia que afecta a más de 1,000 millones de personas. Al menos 300 millones padecen de obesidad.

La obesidad, el sedentarismo, el estrés, la ansiedad y la depresión son factores que van en incremento. Se calcula que una de cada cinco personas, en algún momento de su vida, sufre de depresión.

De las diez principales causas de morbilidad y factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas, cinco están estrechamente relacionadas con la alimentación y actividad física.

El Seguro Social de Salud - EsSalud, institución de salud comprometida con la atención integral de la población y en el marco de la Medicina Complementaria y la promoción de actividad

física pone a disposición de los profesionales de la salud y asegurados el **MANUAL DE REFORMA DE VIDA "para vivir más y mejor"** texto de consulta que pretende encaminar a los profesionales de la salud y población en general a la mejora de estilos de vida y reducción de los factores de riesgo más frecuentes de nuestra sociedad, la obesidad, sedentarismo y el estrés, por ende las tasas de morbi-mortalidad.

Presidencia Ejecutiva

INTRODUCCIÓN

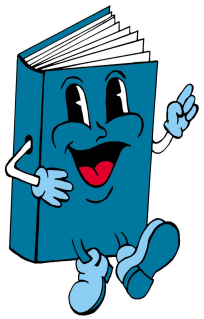
Desde los albores de la humanidad el hombre ha centrado su actividad en mantener una buena salud y un entorno saludable. Por ejemplo, los alquimistas por miles de años han buscado la piedra filosofal y el elíxir de la vida eterna.

En la actualidad, la explosión demográfica, el crecimiento de las grandes ciudades y el avance tecnológico han generado en la población cambios en sus originales estilos de vida por sedentarismo, ingesta elevada de comidas rápidas, enlatadas o refinadas, excesivo consumo de carnes rojas y fumar cigarrillo.

Muchas de las enfermedades crónicas como la obesidad y sobrepeso, estrés ansiedad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cáncer y sus complicaciones, que desmejoran la calidad de vida, son prevenibles.

Para recuperar y mantener una buena salud se requiere de una acertada orientación profesional, un régimen alimenticio adecuado, realizar ejercicio diariamente; en general estilos de vida saludable, autoestima y una actitud positiva frente a la vida.

El **Manual de Reforma de Vida** "para vivir más y mejor" tiene como objetivo fomentar la reforma de estilos de vida en la población basado en tres pilares fundamentales: **alimentación celeste** (medio ambiente saludable, adecuada práctica de respiración y actividad psicofísica constante), **alimentación terrestre** (alimentación saludable e higiene) y **alimentación humana** (desarrollo humano, cultivo del afecto y las relaciones humanas).



REFORMA DE ESTILOS DE VIDA



Los estilos de vida saludable, no es una exigencia sino una "**filosofía de vida**" que tiene como requisitos generales la modificación de hábitos inapropiados de manera consciente para lograr hábitos adecuados de alimentación, actividad física, actitud positiva frente a problemas cotidianos, dejar de fumar, elevada autoestima y el cultivo de valores y sentimientos positivos como el amor, la paz, la alegría, la tolerancia, entre otros.

El ser humano consciente de su estado de salud y necesidad de cambio, empieza por realizar un auto-análisis de su *modus vivendi* (manera de vivir) y *modus oparandi* (manera de actuar) y encamina su actitud al "mantenimiento de una buena salud física – mental - espiritual" en relación con su medio ambiente y sociedad. El sistema cuerpo-mente está ligado al cambio, y la actitud de cambio influye de manera favorable para concretar su objetivo.

Las enfermedades no transmisibles y las lesiones no intencionales que representan alrededor del 70% de todas las causas de muerte en las Américas afectan principalmente a personas de 18 a 70 años de edad.

La reforma de estilos de vida es una estrategia de la Medicina Complementaria para disminuir los factores de riesgo asociados enfermedades no transmisibles y complicaciones prevenibles a través de la alimentación, higiene, actividad física, respiración, cultivo del afecto y relaciones humanas.



ALIMENTACIÓN TERRESTRE

"Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento" ....Hipócrates

Bases de una buena alimentación

La orientación profesional sobre el tipo de alimentación que debe utilizar una persona para disminuir los riesgos asociados a las dietas es importante; pero, es mucho más importante que el individuo esté convencido de la necesidad de cambio en su régimen dietario y las bondades de una buena alimentación.

El ser humano debe evitar el consumo de alimentos que contengan aditivos o productos sintéticos: colorantes, potenciadores del sabor, conservantes, edulcorantes, antioxidantes y acidulantes que se adicionan a los alimentos para modificar las características organolépticas para mejorar sabor, aspecto o su conservación. Estos se constituyen agentes altamente tóxicos para el organismo.

Otras sustancias toxicas son los medicamentos y drogas sintéticas, alimentos refinados (harina y azúcar) y pesticidas.

Por una mejor alimentación

Evite / disminuya	Consuma / Incremente
Evite azúcar y harina refinada	Miel de abeja, caña o algarrobo.
Evite dulces y pasteles manufacturados, enlatados	Consuma más fruta y jugos naturales: manzanas, plátano, naranja, tallos de apio y zanahoria entre otros.
Evite recalentar el aceite (úselo sólo una vez)	Aceite vegetal (de semillas), oliva, sacha inchi.
Evite el café	Infuso de hojas de coca, y otras hierbas, emoliente, cebada.
No exceda comidas nocturnas.	Consuma alimentos bajo en calorías. Frutas y verduras
Disminuya el pan, las pastas y hamburguesas	Consuma tostadas, pastas integrales con verdura y aceituna; ensaladas, berenjenas, hongos y algas.
Evite los embutidos	Adicione a su dieta hongos, apio, alcachofa, pimientos rojos, comino, laurel, cebolla, zanahoria, algas.



Entrecomidas.

Frutos secos: guindones, pasas y dátiles, nueces y pecanas de 3 a 4; Maní tostado 50g.



Guindones



Pecanas

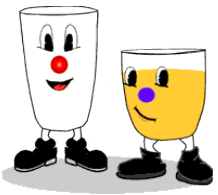
Frutas: Peras, manzana, naranja



Semilla de calabaza y ajonjolí.
Galletas integrales o de avena.



Ingesta de agua o infusión de hierbas: té verde, coca, manayupa, agracejo, hercampuri.





Tips para una buena alimentación

Tips N° 1 Consuma poco Sodio, reduzca la sal, elimine productos envasados, procesados y embutidos.

Tips N° 2 Consuma más potasio, suficiente magnesio, calcio, micronutrientes y vitaminas. Incremente el consumo de verduras y frutas, cereales integrales, legumbres y frutos secos.

Tips N° 3 Nada de toxinas. Evite el tabaco y aditivos sintéticos. Consuma alimentos biológicos (orgánicos), incremente en su dieta alimentos ricos en antioxidantes (frutas y verduras).

Tips N° 4 Evitar consumo de alimentos refinados azúcar y harinas (blancos). Las frutas son la fuente más rica de azúcar natural.

Tips N° 5 Consumo equilibrado de proteínas (20-25%) cereales + legumbres, pescado o carne blanca; carbohidratos (55-60%) carbohidratos complejos legumbres y cereales integrales; y grasa insaturada proveniente de vegetales (15-25%) . No prescinda de ninguna comida. El desayuno es la piedra angular de una alimentación saludable.

Tips N° 6 Comer legumbres, frutas y verduras ricas en fibra para disminuir el riesgo a padecer diabetes Tipo II, dislipidemias y cáncer de colon.

Tips N° 7 Comer alimentos ricos en ácidos grasos omega-6 y omega-3 (pescados, aceite de sacha inchi, aceite de oliva y algunas nueces). Estos además de reducir los niveles de colesterol "malo", brindan una sensación de saciedad. Consuma alimentos ricos en grasas mono y poliinsaturadas (aceitunas, paltas, y nueces), antes que las grasas saturadas que se encuentran en la carne y lácteos.

Tips N° 8 Coma lentamente, para digerir los alimentos adecuadamente (20min).

Tips N° 9 Beba abundante agua. El agua tiene cero calorías. Las bebidas gaseosas y jugos artificiales y el alcohol, tienen poco o nada de valor nutritivo y predispone a osteoporosis y sus calorías son abundantes.

Tips N° 10 Imagínese más ligero(a), intente visualizar las ventajas algunos minutos por la noche inmediatamente antes de dormir.





Calorías consumidas por hora en diferentes actividades físicas



Necesidades de calorías según actividad

Actividad	Profesión	Necesidad x día (Calorías)
Sedentaria o muy ligera	Oficinista, profesor	1800
Ligera	Estudiante, vendedores, labores domésticas (con electrodomésticos)	2300
Moderada	Mecánicos, carpinteros, labores domésticas (sin electrodomésticos)	2800
Intensa	Obreros de construcción,mineros, deportistas	3500 +

Dieta adelgazante de 1000 calorías

DESAYUNO:	
Leche de soya o leche descremada	01 Vaso
Germen de trigo o polen	01 Cda
Cereales integrales	02 Cda
Pecanas nueces o almendras	30 g
Naranja	01 Pieza
ALMUERZO:	
Ensalada vegetal variada	
Aceite se oliva o semillas	01 Cda
Carne vegetal con verduras o pescado	200 g
Pan integral	02 Rebanad
Manzana al horno	01 Pieza
CENA:	
Mazamorra de frutas (sin azúcar ni miel)	01 Ración
Galletas integrales	100 g
Levadura de Cerveza	01 Cda

Dieta adelgazante de 1500 calorías

DESAYUNO:	
Zumo de frutas	01 Vaso
Cereales con frutas secas	03 Cda
Tolú (queso de soya), requesón, yogur o germen de trigo o polen	01 Cda
Pan integral y mermelada baja de calorías	01 Pieza
ALMUERZO:	
Ensalada vegetal variada	
Aceite se oliva o semillas	01 Cda
Cereales o caldo de verduras o legumbres	01 Plato
Salchicha de soya	02 Unid
O huevo duro	01 Pieza
Pan integral	02 Rebanad
Fruta fresca	01 pieza
CENA:	
Sopa de verduras con cebolla y apio	01 plato
Pecanas nueces y otros frutos secos	30 g
Fruta fresca	02 piezas

Recetas (Dieta desintoxicante)

Desayuno:

2-3 frutas diferentes

½ vaso de extracto de piña

½ vaso de extracto mixto: zanahoria, beterraga y manzana.

2 Cdas de linaza remojada del día anterior, licuar con un trozo de papaya y tomar

Almuerzo y cena:

Idéntico al desayuno

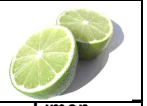
Ensalada cruda: un diente de ajo molido, gotas de limón y aceite, sal, más 2 a 3 verduras diferentes, adornar con 1/3 de palta.

Quinua, choclo, trigo y papa.

Mate: Manayupa (30g/ litro de agua hervir por 5min colar y tomar.

Beneficio de las frutas

FRUTA	CONTIENE	EFECTOS EN EL ORGANISMO
 Manzana	Betacaroteno, ácido fólico, vitamina C, Ca, Mg, P, K y PECTINA	Antioxidante, ayuda a depurar del sistema digestivo. Mejora el sistema inmunológico, acción sedante
 Pera	Betacaroteno, ácido fólico, vitamina C, Ca, Mg, fósforo, potasio y PECTINA	Antioxidante, desintoxicante, disminuye el colesterol, elimina el ácido úrico, mejora la Insuficiencia renal y el sistema inmune.
 Higo	Betacaroteno, ácido fólico, vitamina B5, C, Ca, Mg, fósforo, potasio	Antioxidantes, ayuda a depurar el sistema digestivo, evita el estreñimiento, problemas respiratorios, mejora la inmunidad

FRUTA	CONTIENE	EFECTOS EN EL ORGANISMO
 Durazno	Betacaroteno, vitamina B3 y C, Ca, Mg, fósforo, potasio y flavonoides.	Antioxidante, mejora el sistema inmune y vigorizante, diurético leve.
 Naranja	Betacaroteno, ácido fólico, Vitamina C, B1, B6; Ca, K, Fe	Antioxidante, mejora el sistema inmune, desintoxicante hepático.
 Toronja	Betacaroteno, ácido fólico, vitamina C, Ca, Mg, P, K, flavonoides	Antioxidante, depurador, disminuye el colesterol, obesos
 Mango	Betacaroteno, Ca, Mg, P, K y Na. vitaminas C y E.	Antioxidante Mejora el sistema inmunológico Fortalece vías respiratorias
 Fresa	Betacaroteno, vitaminas C y E. ácido fólico, biotina y Ca, Mg, P, K y Cl.	Antioxidante, Mejora el sistema inmunológico. Diurético, ayuda a eliminar el ácido úrico, mejora circulación venosa
 Mandarina	Acido graso oléico, B6, Fe, fosfolípidos, aminoácidos esenciales, vitamina E,	Antioxidante, Mejora el sistema inmunológico, depurador
 Papaya	Betacaroteno, vitamina C, Ca, Mg, P, K y flavonoides y papaina	Antioxidante, mejora el sistema inmune, mejora la digestión, gastritis.
 Sandia	Betacaroteno, ácido fólico, vitamina B5, C, Ca, Mg, P y K	Antioxidantes, desintoxicante, diurético
 Limon	Betacaroteno, ácido fólico, vitamina C Ca, Mg, P y K.	Antioxidante, mejora la inmunidad, combate infecciones, depurador de riñones e hígado. Mejora la función circulatoria

FRUTA	CONTIENE	EFECTOS EN EL ORGANISMO
 Melon	Betacaroteno, ácido fólico, vitamina C, Ca, Mg, P, K y Cl.	Antioxidantes, desintoxicante, diurético, depurador
 Chirimoya	Betacaroteno, fructosa y sacarosa, ácido fólico, vitamina B; Ca, Fe, P y K.	Antioxidantes, energizante, diuresis leve, efecto antiácido, vigorizante
 Carambola	Betacaroteno, Vitamina A, B, E y C, minerales (excepto potasio), fibra soluble	Antioxidante, disminuye el estreñimiento y el colesterol
 Uva	Vitamina C y E, Ca, Mg, fósoforo, potasio, zinc, hierro y flavonoides	Antioxidante, mejora el sistema inmune, desintoxicante hepático, mejora la piel
 Platano	Betacaroteno, ácido fólico, vitamina B, C y E. Ca, Mg, P, Zn, K, Serotonina	Antioxidante, energizante, suavemente laxante, remineralizante, es muy digestivo
 Granadilla	Betacaroteno, Vitaminas B3 y C; Mg, P y K.	Antioxidantes, útil para limpiar el tracto digestivo, ansiedad y nerviosismo
 Pina	Betacaroteno, ácido fólico, vitamina C, Ca, Mg, K y P; BROMELINA	Antioxidante, mejora el sistema inmune, Mejora la digestión de las proteínas, antiinflamatorio
 Palta	Acido graso oleico, fosfolípidos, vitamina E, B6, aminoácidos esenciales. Fe.	Hipolipemiante, nutritivo, irritabilidad, protector de la mucosa digestiva.
 Tuna	Betacaroteno, ácido fólico, vitamina C, Ca, Mg, P, K, Flavonoides	Antioxidante, depurador, disminuye el colesterol, estreñimiento

Beneficio de los alimentos

ALIMENTO	Calorías (100g de muestra)				
	Proteína	Grasa	Carbohid	Fibra	Minerales
Arroz cocido	2,2	0,3	29,6	0,8	K, P, Cl, Na
Avena cocida	1,3	0,5	10,9	0,2	P, Mg, Ca, Cl
Cebada cocida	2,7	0,6	27,6	2,2	P, K, Cl, Mg
Kiwicha	13,5	7,1	64,5	2,5	K, P, Ca, Mg
Maíz blanco	5,6	4	74,3	1,9	P, Ca, Fe
Maíz morado	7,3	3,4	76,2	1,8	P, K, Mg, Ca
Quinua	13,6	5,8	66,3	1,9	P, Ca, Fe
Trigo	13,2	1,5	73,7	3	K, P, Mg, Ca
Salvado de trigo	14,1	5,5	26,8	44	P, K, Mg, Ca
Cañihua	15,2	6,5	56	5,8	P, K, Ca, Fe
Pan de molde	6,8	2,5	69,2	-	P, Ca, Fe
Pan integral	8,6	2,7	41,8	8,5	Cl, Na, P, K
Fideos	13,6	1	84,8	-	K, P, Cl, Mg
Azúcar blanca	Tr	0	98,3	0	Trazas
Azúcar rubia	0,5	0	98,9	0	K, Ca, Cl, Mg
Miel de abeja	0,6	4,6	74,4	0	P, K, Cl, Na
Miel de caña	-	-	68	-	Ca, Fe
Margarina	0,6	81	0,1	0	Na, Ca, P, K
Aceite vegetal	tr	99,9	0	0	-
Almendras	16,9	53,5	4,3	14,3	K, P, Mg, Ca
Nueces	10,6	51,5	5	3,3	K, P, Mg, Ca
Pecana	9,4	73	-	-	P, Ca, Cl, Zn
Arvejas	21,7	3,2	61,1	4,5	K, P, Mg, Ca
LentejaS	23,8	1,8	53,2	2,4	K, P, Cl, Ca
Soya	33,4	16,9	31,7	6,3	K, P, Mg, Ca
Tarhui (chocho)	48,8	21,5	19,3	3,8	K, P, Mg, Fe
Maca	15,4	0,6	66,4	7,5	P, Ca, Fe
Papa amarilla	2	0,4	23,3	2,1	K, P, Mg, Ca
Berro	2,9	0,3	1,9	4	K, Ca, Cl, Na
Espinaca hervida	5,1	0,5	1,4	6,3	K, Na, P, Cl
Lechuga	1	0,4	1,2	1,5	K, Ca, Cl, P
Perejil	5,2	Tr	Tr	9,1	K, Ca, Cl, P
Rabanito	4,5	Tr	11	8,3	K, Ca, P, Cl

Alimentos	Nutrientes	Efectos
Semillas de girasol	Zinc, ácidos grasos esenciales y vitamina E	Protectores de la próstata, mejora la fertilidad estrés.
Levadura de cerveza	Rico en vitamina del complejo B, minerales (Cromo), aminoácidos	Ayuda a bajar de peso, nutrientes para el hígado
Aceite de oliva extra virgen	Contiene cicloarterol, antioxidantes y ácidos omega	Reduce la absorción de colesterol en el intestino, previene la formación de cálculos biliares, mejora digestión de las grasas
Legumbres de soya y cereales de grano entero	Lecitina	Regenera el tejido dañado y la función del hígado baja el colesterol
Aceite de oliva sacha inchi, pescado, maíz, calabaza.	Ácidos grasos omega 3	Disminuyen crecimiento de células neoplásicas, disminuye el colesterol, lubrica la piel, antioxidante

Alimentos	Nutrientes	Efectos
Linaza	Aminoácidos esenciales fibra, mucílago	Estabiliza la glucosa en la sangre, reduce la acidez del estomago baja el colesterol
Quinua	Aminoácidos esenciales fibra, proteínas, calcio	Altamente nutritiva
Levadura de cerveza, arroz integral, nueces, papa, melaza de caña.	Cromo	Regula el metabolismo de la glucosa, disminuye la grasa protege contra el glaucoma y osteoporosis
Alcachofa (hojas)	Cinarina polifenoles	Protector hepático, baja el colesterol, facilita la secreción de bilis.
Tomate	licopeno, antioxidantes, betacarotenos	Prevención y tratamiento de cáncer de próstata
Ajo	Antioxidantes	Prevención y tratamiento de enfermedades del corazón,
Cebolla	Quercetina	Antiviral, antibacteriana
Ajonjolí	Antioxidante natural: sesamol, Zn, Ca, Fé.	Lubrica la sequedad de la piel, fertilidad, anemia, osteoporosis

Ayuno y desintoxicación

"Otros hombres viven para comer, pero yo como para vivir" *.....Sócrates*

El ayuno es una de las formas más simples de desintoxicación y tiene como finalidad liberarnos de los residuos de sustancias exógenas (desechos de tóxicos, alimentos, medicamentos, entre otros.) o endógenas (liberados por el funcionamiento de nuestro cuerpo).

La calidad y cantidad de ingesta de alimentos es determinante en la producción de desechos; el exceso es difícil de ser manejado y eliminado por el organismo, por lo que éste se ve forzado a acumularlos en órganos o tejidos, principalmente el adiposo.

Existen esquemas desintoxicantes de órganos específicos, pero citaremos al ayuno como uno de los métodos generales.

Inícielo en el momento que se sienta preparado(a), por un tiempo que dejamos a su libre elección. Para quienes recién inician el ayuno un día puede ser suficiente pero tres días serían más aleccionadores.

El Ayuno total: consiste en ingerir líquidos, beber agua con micronutrientes y abstenerse de cualquier alimento sólido.

Monodieta de frutas: Es un ayuno parcial, consiste en consumir agua y un sólo tipo de fruta por ejemplo: pera, manzana, papaya, uva, naranja, toronja y mango.

Dieta de jugos, consiste en ingerir jugos de un sólo tipo de frutas o verduras.

Dieta Verde, consiste en consumir verduras de todos tipos y colores, preparadas al gusto, incluye sopas, ensaladas y jugos. Puede incluirse pequeñas cantidades de frutas.

Dieta cruda, parecida a la anterior, pero tal como se indica, no deben cocinarse, consiste en consumir los vegetales totalmente crudos.

"Recuerde que para hacer ayuno terapéutico es muy importante la asesoría de un profesional de la salud"



ALIMENTACIÓN CELESTE



Tiene como pilares fundamentales al medio ambiente saludable, práctica de respiración adecuada y actividad psico-física constante.

Medio ambiente saludable

El entorno es muy importante para el desarrollo individual y grupal tanto en el seno familiar, laboral, social o ambiental.

Creemos un ambiente saludable sin humo de cigarrillos, sin drogadicción, con espacios públicos sin ruidos, sin violencia; con áreas verdes, con transporte ecológico y tecnologías limpias; con ambientes adecuados de trabajo.





Respiración saludable

Una buena respiración produce una mejor oxigenación y mejora el estado de ánimo. Es nuestro acto involuntario, vital e imprescindible.

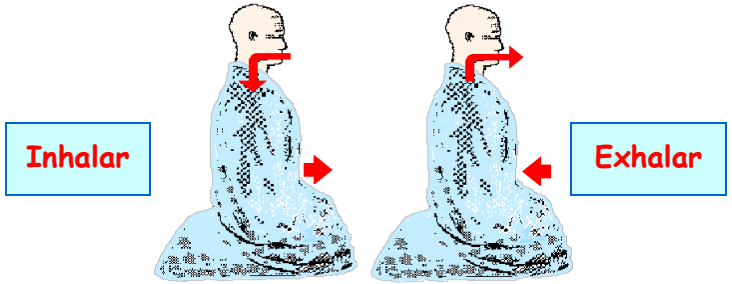
A través de la respiración el organismo está expuesto a factores medio-ambientales negativos como la mala ventilación de los ambientes, humo de cigarrillo, polución, humo que emiten los carros, polvo, hongos y ácaros.

El estrés, la angustia, la falta de ejercicio, fajas y posturas inadecuadas dificultan una adecuada ventilación. Estos estilos inadecuados pueden ser reemplazados por estilos saludables.

La respiración completa mejora el estado psicológico, físico y espiritual.

Respiración completa:

Existen **tres formas de respirar:** abdominal, costal y clavicular. La respiración completa es perfecta e integra las tres en una única.



De preferencia por la mañana.
Cantidad: Una sesión de 1 a 3 minutos
Frecuencia: de 5 a 7 respiraciones por vez.
Posición: de pie o sentado.

Procedimiento:

- Inhalar aire lento y profundamente, por 4 segundos que **distienda pulmones y abdomen**.
- Retener el aire en los pulmones por 16 segundos.
- Exhalar lentamente (8 segundos)

Lo ideal es retener el aire en los pulmones por 16 seg. Si no puede retenerlo empiece reteniéndolo por 12, 8 ó 4seg e incremente progresivamente hasta llegar a los 16 seg.
Esto no es una competencia o desafío, sino un estilo de vida saludable.

Beneficios de la respiración

- Las células que reciben mayor oxigenación, queman mejor los residuos tóxicos internos.
- Mejora la circulación de órganos vitales: corazón, estómago, riñón, pulmones, cerebro.
- El cerebro mejora su capacidad regeneradora de serotonina y otros mediadores químicos.
- Mejora nuestra fuerza de voluntad y resistencia ante cualquier situación de estrés psicológico.
- Favorece la relajación eliminando la tensión muscular.
- Mejora el insomnio, el estado de ánimo y humor.
- Mejora la digestión.
- Incrementa la concentración y memoria.
- Mitiga los desórdenes, alteraciones o cambios de nuestra energía vital.
- Permite quemar mejor las grasas del organismo.

Actividad física y ejercicio

Si la actividad física se realiza planificadamente, se convierte en ejercicio físico.



Se define como cualquier movimiento corporal, realizado por los músculos y que provoca un gasto de energía, ejemplos: el caminar, el subir y bajar gradas, el levantar objetos, realizar actividades del hogar.

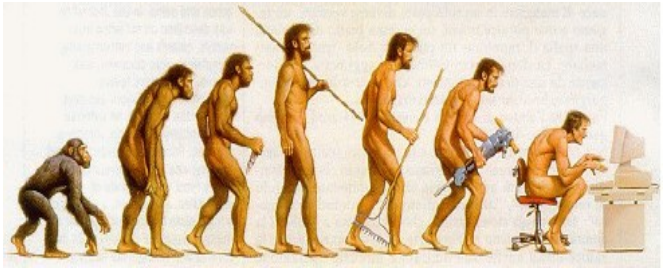
El sedentarismo se contrapone a esta definición por lo que se debe evitar.

Beneficios de la actividad física

- Disminuye los riesgos cardiovasculares y la presión arterial
- Mejora el control metabólico de la glucosa. En algunos pacientes diabéticos estimula la producción de insulina.
- Favorece el fortalecimiento de huesos, cartílagos, ligamentos y tendones.
- Previene la osteoporosis.
- Incrementa el consumo de calorías. Disminución de la grasa corporal. Aumento de colesterol – HDL (bueno) y disminuye el Colesterol - LDL (malo).
- Mejora la condición física, flexibilidad, resistencia y fuerza muscular
- Produce bienestar físico y mental, reduce el estrés y mejora la autoestima.
- Previene el sobrepeso y la obesidad.
- Disminuye los síntomas gástricos y el riesgo de cáncer de colon.
- Contribuye a moderar los efectos de diversas enfermedades básicamente mejorando la capacidad funcional de los órganos y los sistemas.

El ejercicio físico acompañado de una alimentación saludable favorece la conservación y el mantenimiento de la salud.

Como vencer al sedentarismo

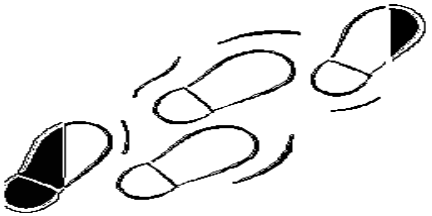


La única manera para vencer al sedentarismo es mediante actividad física y ejercicios sencillos y válidos para todas las edades:

- Sube escaleras siempre que puedas
- Camina 1 hora diaria.
- Muévete 10 minutos por cada 1 hora que estés sentado.
- Practica abdominales 15 minutos, no es tan difícil si tienes fuerza de voluntad.
- Haz 10 flexiones diarias.
- Realizar estiramientos durante el baño, manejando, sentado en la oficina, entro otros.

Toda actividad física representa un gasto de energía por lo que debe ir acompañada de una alimentación saludable y nutritiva. Tomar en cuenta factores de edad, sexo, estatura, embarazo, enfermedades.

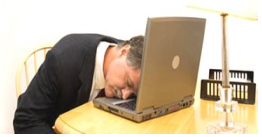
Tips para un ejercicio saludable



- Realizar la rutina en una superficie lisa y suave como por ejemplo el césped.
- Antes empezar su ejercicio de rutina, realice un breve calentamiento y estiramiento de los músculos.
- Tome agua. Se recomienda el agua ingerirlo antes, durante y después del ejercicio.
- Usa calzado suave y cómodo.
- Usa ropa ligera de algodón
- No use fajas o bolsas plásticas para perder peso; ésta no favorece la transpiración y evaporación adecuada del agua del cuerpo.
- Realice ejercicio físico después de por lo menos dos horas de haber ingerido alimentos.
- No usar zapatos con tacones altos.

Durante la actividad física, los requerimientos de energía aumentan. Se puede decir, que prácticamente no se escapan en la producción de energía ninguna célula, órgano o sistema.







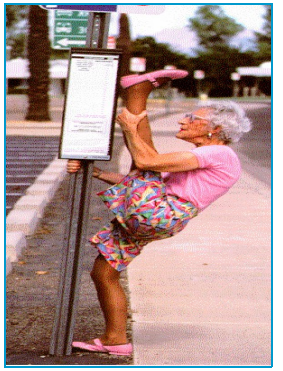
Si no tienes tiempo, ni ganas, ni equipo; y no quieres mostrar tu figura porque no estás en forma.

Te proponemos algo sencillo "CAMINAR":

1. Empieza con 20min la primera semana. Incrementa 10min cada semana hasta llegar a una hora cada día.
2. Empieza cada sesión haciendo 5min de estiramientos y caminando 5min muy despacio. Al terminar vuelve a hacer 5min de estiramientos musculares.
3. Hazlo todos los días (descansa uno a la semana). Crea un hábito y obtendrás resultados alentadores. Tienes que salir a caminar, pasear todos los días (tres veces por semana como mínimo).
4. Camina derecho, erguido, sin arquear la espalda. Cuida y aprende a hacer una buena respiración.
5. Viste y calza cómodamente.

Evite el sedentarismo usted puede aumentar su actividad física incorporando, entre otras, prácticas cotidianas:





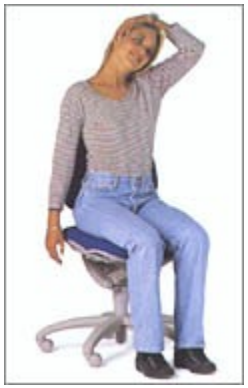
- Subir gradas y no utilice el ascensor.
- Bajar del autobús una o más cuadras antes de llegar a la casa.
- Hacer ciclismo
- Ir de compras caminando.
- Bailar o practicar otras actividades físicas de su agrado.
- Realizar ejercicios físicos, al menos, tres veces a la semana, durante 20 minutos.
- Realizar las tareas de la casa.
- Visitar parques y caminar en zonas al aire libre.

Ejercicios “antiestrés” para realizar en la oficina

Los ejercicios realizados en la oficina permiten movilizar el cuerpo la energía en nuestro cuerpo.

Ejercicio 1
Tome una posición vertical. Coloque sus dedos sobre sus hombros y balancee sus codos hacia adelante y hacia atrás, 10 veces cada uno. Comience con pequeños círculos los cuales se convertirán cada vez más grandes. Intermitentemente bata los brazos y balancéelos a lo largo del cuerpo.
El efecto: Los músculos tensionados comenzarán a relajarse mientras que los hombros se movilizan.





Ejercicio 2
Tome una posición vertical y doble su cabeza hacia la izquierda tan lejos como le sea posible. La mano izquierda toma y soporta la cabeza. Deje su mano derecha colgando (al lado de la silla). Ahora usted siente un estiramiento en el costado derecho del cuello. Mantenga esta posición por aproximadamente 15 a 20 segundos. Repita el ejercicio para ambos lados.
El efecto: Estiramiento del músculo lateral de las cervicales.

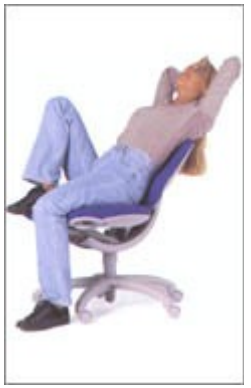
Ejercicio 3
Tu espalda toma contacto con el respaldo de la silla. La mano derecha toma la parte superior del cuello. La mano izquierda toma la cabeza. Ambos codos van hacia adelante. Mantenga esta posición. Doble su cabeza hacia abajo hasta que sienta un estiramiento en la parte superior del cuello. Este puede ser intensificado con la mano derecha.
El efecto: Estiramiento en el músculo corto de las cervicales.





Ejercicio 4
Siéntese verticalmente y tire los dedos aproximadamente 10 segundos a la altura del pecho. Al mismo tiempo presione sus pies contra el piso. Sacuda los brazos y repita este ejercicio 3 veces.
El efecto: estiramiento de los músculos del brazo, pecho y hombros.

Ejercicio 5
Siéntese bien apoyado en su silla. Ponga un pie en el asiento y así acomode la zona lumbar de su columna. Doble sus manos detrás de la cabeza. Doble la parte superior de su cuerpo lentamente hacia atrás con la espalda de la silla sin formar un hueco. Repita esto 3 veces (Este ejercicio es posible con un respaldo medio y que posea algún sistema de flex hacia atrás). Siéntese verticalmente y presione los brazos hacia arriba varias veces.
El efecto: moviliza y activa la espina dorsal.



Ejercicio 6
Siéntese bien apoyado en su silla y manténgase tieso. Ponga su pie a trabajar y suba el talón y los dedos de los pies por turno. La pierna que permanece levantada debe estar extendida, y formar círculos hacia la derecha y hacia la izquierda.
El efecto: Activar la circulación de la sangre en esos músculos.





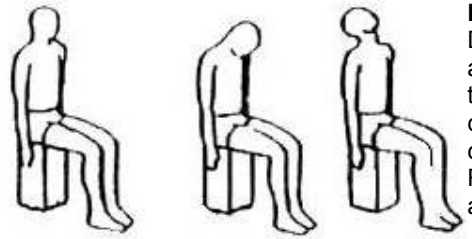
Ejercicio 7
Con la espalda recta incline la pelvis lentamente hacia abajo y hacia arriba. Entonces húndase entre las piernas, lentamente vértebra por vértebra. Exhale profundamente y constantemente. Intente este ejercicio con los ojos cerrados, se relajará mejor.
El efecto: una relajante experiencia.

Ejercicio 8
Movilización de la zona cervical
Sentado, llevamos lentamente la cabeza hacia la derecha intentando mirar por encima del hombro.
Mantenemos 10Seg. y soltamos.
Repetir con la izquierda.
Mantenemos 10 segundos y aflojamos.
Efectos: Previene la rigidez de cuello y hombros. Desarrolla la flexibilidad en la zona de cuello. Aumenta la circulación previniendo dolor de cabeza.

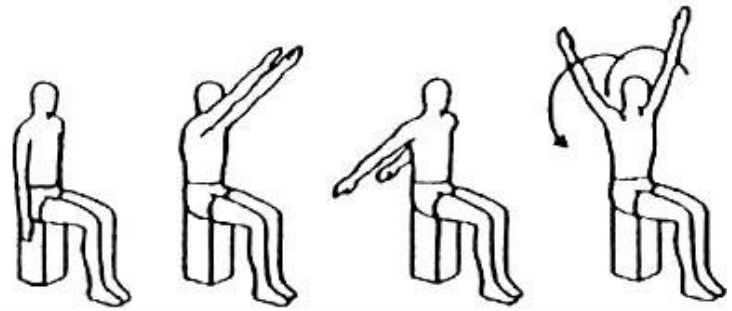


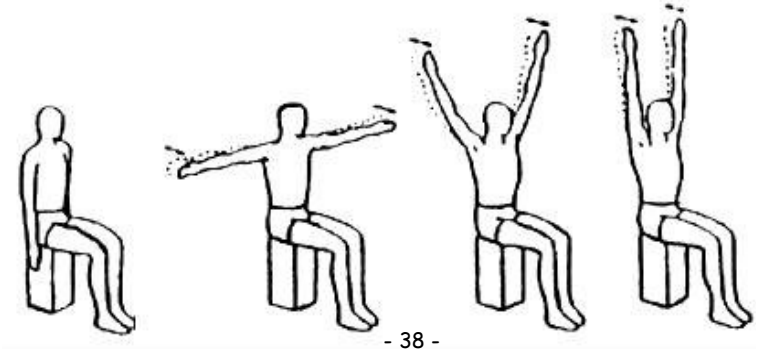
Ejercicio 9
Ejecutar un círculo muy lentamente con la cabeza en ambos sentidos. Repetir 5 veces en ambos sentidos, hacer una pausa entre un sentido y otro..



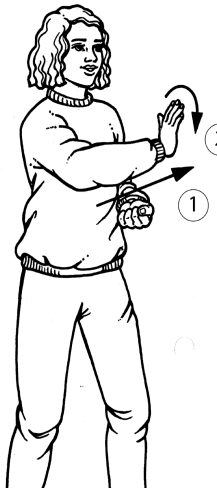


Ejercicio 10
Dejar caer la cabeza hacia adelante, con la barbilla tocando el pecho (boca cerrada) después dejar caer la cabeza hacia atrás. Repetir 10 veces en ambos sentidos.





TAI CHI-CHI KUNG



Es una terapia grupal milenaria, originada en la China y consiste en movimientos rítmicos suaves y lentos.

Requiere de concentración, equilibrio y una adecuada respiración (diafragmática).

Es considerado como una disciplina mente / cuerpo, integral que brinda beneficios sobre el equilibrio, higiene y desarrollo personal.



Equilibrio corporal

Todo tu cuerpo está suspendido por la parte superior de tu cabeza, cuelgas de ella como una marioneta

El punto por el que estás suspendido, llamado BAI HUI, está en línea con las puntas de tus orejas, hacia el centro del cráneo.



Como un árbol, por debajo de la planta de los pies imagina-riamente "se extienden las raíces y hacia arriba el tronco" en un reposo calmado entre la tierra y el cielo.

El punto llamado TAN TIEN está 3mc por debajo de tu ombligo, a una tercera parte del camino hacia tu interior. Está alineado con el punto de la suspensión localizada en tu cabeza

El peso del cuerpo reposa en 9 puntos de cada pie.

Tu peso está distribuido uniformemente entre tu pie izquierdo y derecho. Tus raíces se hunden profundamente en la tierra, como las de un árbol

Pasos en el Tai Chi-Chi Kung





Regular la respiración



Abrir y expandir el pecho



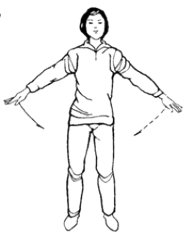




Bailando con el arco iris







Separar las nubes



Valvén de los brazos





Remando en el lago



Sostener una bola frente al hombro





Girar cuerpo Contemplar luna



Empujar la montaña



Mover las manos como nuves







Regular el Chi



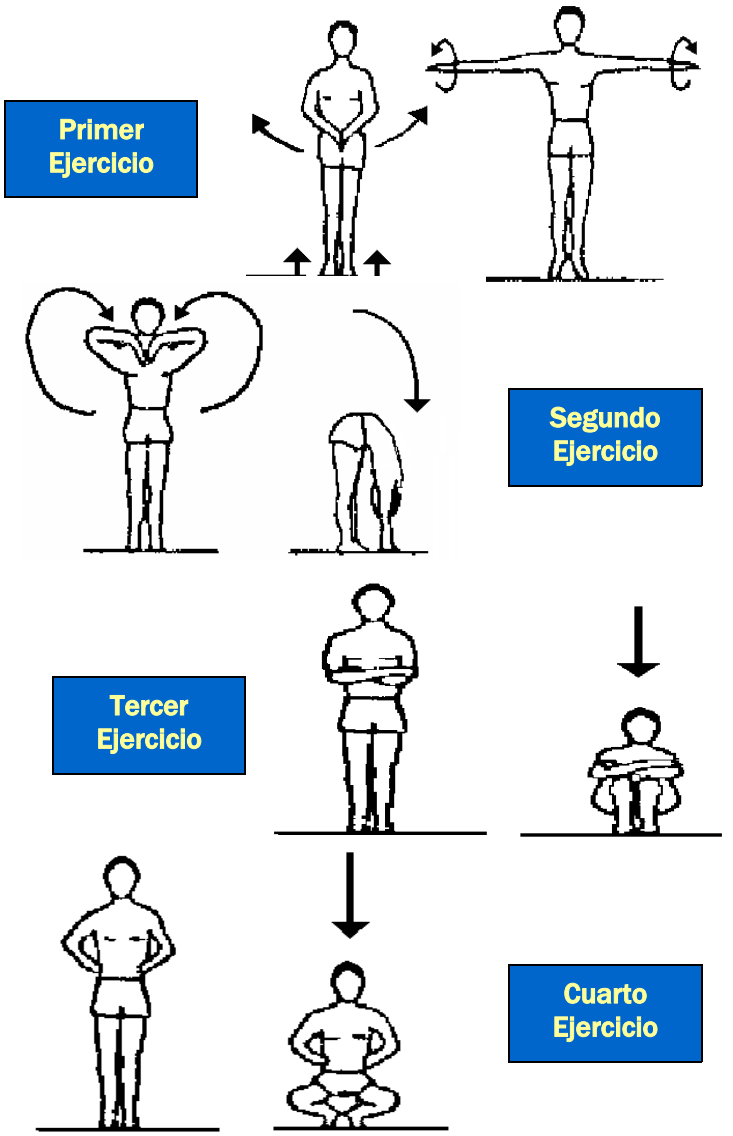
GIMNASIA PSICOFÍSICA (Pre yoga)

Está basada en flexibilizaciones y auto masajes con efectos sobre el equilibrio glandular y el desanquilosamiento de la columna vertebral. La respiración coordinada con el movimiento corporal, la elasticidad y el buen tono muscular se logran por medio de su práctica diaria..

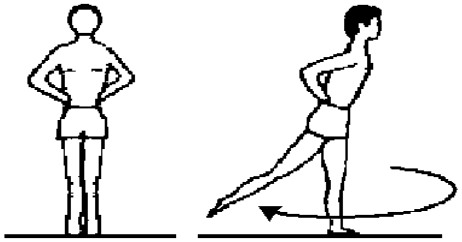
Mediante la respiración rítmica consciente, coordinada al movimiento muscular, logra una mayor flexibilidad de las articulaciones y también una mayor vitalización del sistema nervioso, fortaleciendo tanto la parte simpática como la parte parasimpática.

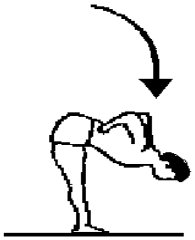
Al inhalar profundamente el encéfalo se contrae y al exhalar se expande, habiendo una mayor irrigación cerebral y un masaje a las glándulas intra craneanas: la hipófisis y la pineal.

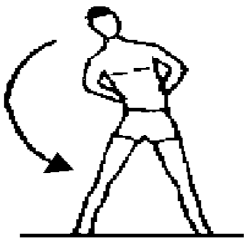
Pasos en la gimnasia psicofísica



Quinto Ejercicio

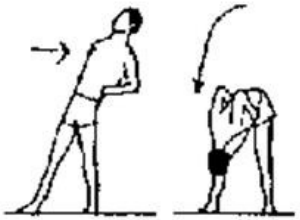




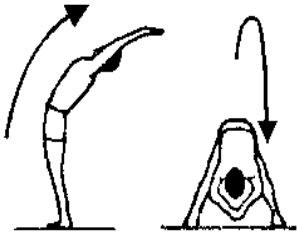


Sexto Ejercicio

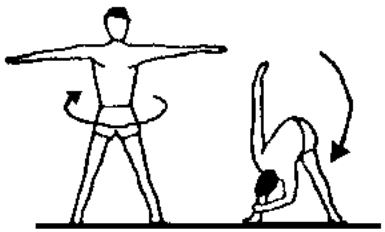
Sétimo Ejercicio

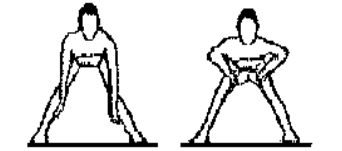


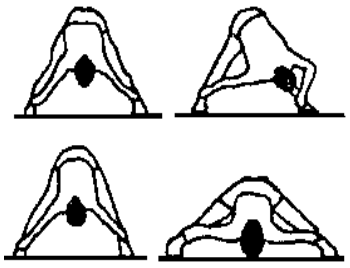
Noveno Ejercicio



Octavo Ejercicio







ALIMENTACIÓN HUMANA



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

Una introspección (mirar al interior de sí mismo) nos permite superar o evitar aspectos y sentimientos negativos fortaleciendo los positivos llegando a ser el amigo de uno mismo.

La autoestima

"La autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena"

La autoestima descansa sobre tres pilares

Amor a uno mismo: Conciencia de mi propio valor

Visión del sí mismo: Percibo mis límites y capacidades de forma equilibrada

Confianza en uno mismo: Soy capaz de lograr mis objetivos

"Una buena autoestima favorece los éxitos"

"Sólo podremos amar cuando nos amamos nosotros mismos"
AUTOESTIMA

"La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo" (D. Elkins)
AUTORESPETO

"Cuando aprendemos a conocernos en verdad vivimos" (R Schuller)
AUTOCONOCIMIENTO

"Dale a un hombre una auto imagen pobre y acabará siendo siervo" (R. Schuller)
AUTOCONCEPTO

"El sentirse devaluado e indeseable es en la mayoría de los casos la base de los problemas" (C. Rogers)
AUTOEVALUACION

"La actitud del individuo, hacia sí mismo y el auto-aprecio juegan un papel de primer orden en el proceso creador" (M. Rodríguez)
AUTOACEPTACION

Factores que influyen sobre la autoestima

- Cuidados recibidos en la niñez
- Estilo educativo de nuestros cuidadores (nutrición versus crítica)
- Nuestra forma de ser y nuestras decisiones en cada momento
- Exigencias y expectativas de nuestros padres, cultura, sexo, raza.



"La autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo,
es un sentimiento de capacidad de valía personal"

Factores que favorecen la autoestima

Esto significa darse a sí mismo(a)

Aceptación: Identifique y acepte sus cualidades y defectos.

Atención: Conozca y atienda sus necesidades físicas, psíquicas y espirituales.

Afecto: Actitud positiva, comprensiva, cariñosa hacia sí mismo.

Ayuda: planear objetivos realistas. Es gratificante dar y recibir.

Tiempo: Disfrute de su propia compañía. Dedíquele tiempo a sus pensamientos y sentimientos.

Credibilidad: Haga aquello que le hace sentir feliz y satisfecho. Preste atención a sus pensamientos y sentimientos.

Ánimo: Tome una actitud alentadora "puedo hacerlo". "Yo estoy bien". "Soy inteligente".

Respeto: "Sea auténtico". Sea orgulloso de los que es. No se compare con otras personas, no sea copia de nadie.

Aprecio: Prémiese por sus logros, los pequeños y los grandes. Recuerde que sus experiencias son únicamente suyas. Disfrute de sus talentos y logros..

Amor: Aprenda a quererse y exprese amor. Acepte sus éxitos y fallos.

Cualquier proyecto o sueño que tenga por hacer, realizad, hágalo. La audacia tiene genio, magia y poder. ***EMPIEZA AHORA… ! ! !***

La risa como terapia

Sonreír y reír es beneficioso para la salud física y emocional.

Al reír se ejercitan más de 400 músculos (de la cara, zona del vientre y diafragma) movimiento abdominal que favorece que la respiración sea más profunda y efectiva, liberando hormonas y neurotransmisores: **endorfinas, serotonina.**

Las endorfinas protegen al organismo de infecciones, contribuyen al incremento de linfocitos en la sangre, favorece que el organismo sea más resistente a enfermedades. La euforia produce efectos tranquilizantes y analgésicos.



Diez mandamientos para una buena salud

1. Ame intensamente y viva en plenitud.
2. Beba agua de 4 a 8 vasos diarios.
3. Consuma cereales, dietas bajas en grasas, colesterol y sal; pero altas en fibra, verduras, frutas y pescado.
4. Descanse y duerma en promedio 7 horas diarias. Minimice el estrés.
5. Hacer ejercicio regularmente (30min/día)
6. Limite el consumo de alcohol. Si toma, consuma una copa de vino por día (30ml).
7. No usar tabaco en ninguna forma
8. Protéjase de enfermedades sexuales.
9. Salga al campo una vez por semana. Evite exponerse a ambientes contaminantes o cancerígenos.
10. Vigile su peso regularmente.

Bibliografía

1. Acad. Nac. Medic. Perspectiva de la Salud Pública en el Perú. Acad. Nac. Medic. – Anales. 2005: 46-9
2. Agapito T: Tabla de composición química de los alimentos. Ed Isabel.
3. Bujatti, M. and Reiderer, P. Journal of Neural Transmission. 1976 39: 257-267
4. EsSalud. Manual de Trofoterapia. Lima - Perú 2000.
5. Hark L & Deen D. Nutrición para toda la vida. Ed. QW Editores Sac. Lima – Perú. 2005
6. http://www.revespcardiol.org. Prevención de la enfermedad coronaria en la práctica clínica. Rev Esp Cardiol Vol. 53, Núm. 3, Mar 2000; 413-21.
7. Izquierdo A. et al. Alimentación saludable. Rev Cubana Enfermer. ene.-feb. 2004, vol.20, no.1, p.1-1. ISSN 0864-0319.
8. Ministerio de Educación Pública. Guías Alimentarias para la Educación nutricional en Costa Rica: Importancia de la actividad física. Costa Rica. 1999
9. Pamplona J: Nuevo estilo de vida. Disfrútalo. Ed. Safeliz. Argentina 1993.
10. Sun I y col. Nutrición y salud. Edit. Isabel. Lima - Perú. 2000.

Directorio de EsSalud

Sede Central del Seguro Social de Salud – EsSalud
Jr. Domingo Cueto 120 – Jesús María – Lima
Central Telefónica 2656000 - 2657000

Cargo/oficina	Anexos
SEDE CENTRAL	
Presidencia Ejecutiva	2302 - 2154
Secretaría General	2307 - 2322
Oficina de Defensa Nacional	2734
Oficina de Relaciones Institucionales	2302
Presidencia Consejo Directivo	2049
Defensoría del Asegurado	2080
Gerencia General	2312 - 2303
Oficina General de Administración	2404
Gerencia Central de Finanzas	2034
Gerencia Central de Recursos Humanos	2182
Gerencia Central de Logística	2507
Gerencia Central de Planificación y Desarrollo	2055
Oficina Central de Org. e Informática	2604
Oficina Central de Asesoría Jurídica	2433
Gerencia Central de Seguros	2045
Gerencia Central de Prestaciones de Salud	2064
Gerencia Central de Prestac. Econ. y Sociales	2117
RED ASISTENCIAL	
Red Asistencia Rebagliati	2654901 - 2654904
Red Asistencial Almenara	3242983
Red Asistencial Sabogal	4297744
INSTITUTOS / CENTROS	
Instituto Nacional del Corazón	3242983 - 3242145
Centro Nacional de Salud Renal	4719999

EsSalud

LA PRIORIDAD ES EL ASEGURADO

Centros de Medicina Complementaria

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

Red Asistencial Almenara
Policlínico Pizarro
Jr. Pizarro Amancaes # 193 Rímac
Teléfono: 482-4486

Red Asistencial Sabogal
Hospital Sabogal
Jr. Guardia Chalaca s/n –
Bellavista Callao
Teléfono: 429-7744

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

APURIMAC
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 Seguín
Teléfono: 054-214110

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

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

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

LA LIBERTAD
Red Asistencial La Libertad
Hospital IV Víctor Lazarte
Echegaray
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