

VIDA Y SALUD INTEGRAL

VOLUMEN 10 | NÚMERO 1 | ENERO/FEBRERO 2018

EL AJO Y SUS BENEFICIOS PARA TU SALUD

El ajo ha sido objeto de numerosos estudios en distintas áreas: en la protección cardiovascular, cáncer, metabolismo y actividad antioxidante.



EVIDENCIAS CLÍNICAS

Los abundantes ensayos clínicos realizados hasta el momento, han contemplado la actuación de los distintos productos obtenidos a partir de bulbo de ajo (aceite de ajo, extracto acuso de ajo, extracto envejecido de ajo, etc.) así como de sus principales componentes sobre algunos de los principales factores implicados en la aparición y desarrollo de la enfermedad cardiovascular. En los once estudios en los que se observó un efecto significativo en el descenso del colesterol, la totalidad de los pacientes reclutados presentaban valores altos de colesterol, encontrándose entre el 10% y el 12% las tasas de descenso de los niveles de colesterol y de LDLc.

RECOMENDACIONES Y POSOLOGÍA

De acuerdo con ESCOP (The Scientific Foundation For Herbal Medicinal Products.), el bulbo de ajo y sus preparados se encuentran indicados en la prevención de la aterosclerosis y en el tratamiento de hiperlipidemias.

El origen del ajo se sitúa en las regiones de Asia Central, en el desierto siberiano de Kirghiz, desde donde pasó gracias a los pueblos nómadas, a Arabia, Egipto, China y al Mediterráneo; a través de las diferentes rutas comerciales y las campañas militares de conquista que tuvieron lugar a lo largo de la historia.

En Europa, el interés por el ajo como medicamento aparece en el siglo XVI, en el que empieza a utilizarse prácticamente como una panacea, ya que estaba recomendado en distintas situaciones, tales como dolores de cabeza, partos dificultosos, parasitosis intestinales y alteraciones digestivas y renales, entre otras.

ACCIONES FARMACOLÓGICAS

La normalización del perfil lipídico y de los valores de la presión arterial, la inhibición de la agregación plaquetaria y la mejora del estatus antioxidante, constituyen objetivos primordiales, junto con el control de la diabetes, en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiovascular.

PERFIL LIPÍDICO

En ensayos realizados sobre cultivo primario de hepatocitos, se demostró que los componentes azufrados del ajo, tanto liposolubles como hidrosolubles interferían en la síntesis de los



ÍNDICE

Editorial.....	1
Artículos principales.....	2
Lectura de interés.....	2
Evidencias MEC.....	3
Artículo MEC.....	3
Botiquín natural.....	4
Centro de información de Medicina Complementaria.....	4

EDITORIAL

En base a más de 19 años de experiencia que tiene la Medicina Complementaria en el Seguro Social de Salud - ESSALUD, fue merecedor a ser considerado para postular como Centro Colaborador de la OMS, por poseer un conjunto de capacidades con alto valor técnico, científico y de servicio; así como sus recursos tangibles (políticas, prácticas o procesos) y recursos intangibles como el conocimiento, la experiencia, la reputación y los resultados en la salud pública y la investigación.

Enhorabuena que esta postulación logre su objetivo y EsSalud, por intermedio de la alta dirección, seguirá apoyando para conseguir esta meta.

El expediente se encuentra actualmente en la sede de la OMS en Ginebra Suiza.

Dra. Lourdes Doroteo Gómez
GERENTE CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD



ESSALUD PARTICIPA EN RED REGIONAL DE MEDICINA TRADICIONAL PARA LAS AMERICAS

REPRESENTANTES DE INSTITUCIONES DE VARIOS PAÍSES, EL LIDERAZGO DEL ÁREA DE SERVICIOS DE SALUD DE LA OPS/OMS Y LA COOPERACIÓN TÉCNICA DE BIREME, HAN SIDO ELEMENTOS

El Seguro Social de Salud – EsSalud, participa activamente, representando al Perú, en la Red Regional de Medicina Tradicional, Complementaria e Integrativa organizado por la Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) la cual tiene como objetivo hacer aportes y contribuciones a las acciones que fortalezcan la implementación de MTvCI en todos los países de la



EsSalud inaugura farmacia especializada en medicina natural en Ayacucho

NUEVO SERVICIO PROPORCIONARÁ MÁS DE 26 TIPOS DE PLANTAS MEDICINALES Y CUENTA CON UN ÁREA DE PREPARADOS DE



El Seguro Social de Salud (EsSalud) inauguró en Ayacucho la primera farmacia especializada en medicina natural, ubicada en el Centro de Atención de Medicina Complementaria (CAMEC) del Hospital II – Huamanga Carlos Tupppia García Godos, y que beneficiará a más de 110 mil asegurados. El director de la Red Asistencial Ayacucho de EsSalud, doctor Jhonny Albuja Jurado, informó que, mediante

la población asegurada podrá recibir diversas plantas medicinales, arcillas, esencias florales, preparados fito farmacéuticos, aceites de esencias, entre otros productos: los cuales servirán para complementar o prevenir los tratamientos de diferentes males o dolencias. Existen evidencias que las plantas medicinales pueden ayudar en la recuperación temprana del

rehabilitación

Plantas medicinales previenen golpe de calor*

NUESTRO PAÍS ES HEREDERO DE LA TRADICIÓN DE USO DE PLANTAS MEDICINALES Y ES CULTURALMENTE MUY PARECIDA AL ENFOQUE FITOTERÁPICO DE LA MEDICINA TRADICIONAL QUINUA



Ahora que estamos en plena estación de verano, el calor puede ser un factor de alarma para el área de salud, porque afecta especialmente a la población joven y adulta mayor que es la más frágil de cuidar, muy aparte de la población en general, que por cuestiones laborales y otras actividades está expuesta al calor que se expresa en toda su intensidad, además del consumo de bebidas alcohólicas o el deficiente consumo de líquidos que llevan a la

Se define como golpe de calor e insolación (CIE 10: T670) al cuadro clínico que puede poner en riesgo la salud y la vida de una persona, que se manifiesta cuando la temperatura corporal se eleva por encima 39.4 a 41°C, esta súbita elevación de temperatura puede expresarse en síntomas como piel caliente, pulso acelerado, náuseas e, incluso, pérdida del conocimiento. Por ello, se recomienda evitar estar expuesto por tiempo prolongado al sol, usar sombrero o sombrilla y mantenerse en

lugares frescos, uso de ropa ligera y de colores claros, incremento de consumo de líquidos rehidratantes y evitar el consumo de bebidas alcohólicas. En caso de que el golpe de calor ya se manifiesta en la

Continúa en la página 3.



Viene de la página 2.

un lugar fresco y a la sombra para que repose, soltar la ropa y aplicar paños fríos, rehidratarlo vía oral, si se presenta vomito se trasladará inmediatamente a un centro de salud para su atención inmediata.

LA MEDICINA TRADICIONAL Y EL CALOR

En la medicina tradicional china, el concepto de calor era visto como un factor patógeno externo lo cual puede desencadenar desequilibrios energéticos en la persona, dentro de los recursos naturales utilizados está el grupo de plantas que son de naturaleza fresca o fría (LIANG O HAN) , podían ser utilizadas para neutralizar el calor y que combinando con otras plantas ya sea de acción descendente (porque el calor es de naturaleza ascendente) o plantas que liberan a la superficie (favoreciendo la eliminación del calor por diaforesis).

La farmacopea china tiene muchos recursos para este efecto, ya que tiene una tradición milenaria al respecto, sería insuficiente este espacio para tratarlo.

Nuestro país siendo también heredera de una tradición de uso de plantas medicinales y siendo culturalmente muy parecida al enfoque fitoterápico de la medicina tradicional, porque también manejamos el concepto de planta cálida o fresca, podemos tener opciones asequibles para la población, por lo que haremos referencias de algunas de ellas, por sus cualidades energética, independientemente de sus efectos fitoquímicos que no se contraponen, sino que más bien se complementa para su uso efectivo y eficaz. [\[VER ARTÍCULO COMPLETO\]](#)

***Dr. Joel Cárdenas, médico de medicina complementaria de EsSalud**



BIBLIOGRAFÍA

- Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud. Prevención y diagnóstico del Golpe de Calor en pacientes de 19 a 59 años en el primer nivel de atención. México: Secretaría de Salud; 2012.
- Moltó Ripoll JP, Colonques Garrido J. Fitoterapia tradicional china con plantas occidentales. 3° ed. Madrid: Editorial Dilema; 2009.
- Villar López M, Villavicencio Vargas O. Manual de fitoterapia. Lima: EsSalud/Organización Panamericana de la salud; 2001.
- Villavicencio Vargas O. "Desintoxicación con plantas medicinales andinas" Memorias del curso: Uso clínico de las plantas medicinales, Sociedad Peruana de Medicina Biológica SPEMEB; Octubre-noviembre 1999. Lima; 1999.

Evidencias M&C



EFFECTOS NEGATIVOS CRONOTRÓPICOS Y ANTIARRITMICOS DEL EXTRACTO HIDROALCOHÓLICO DE LA *Melissa officinalis* L. (Toronjil) SOBRE ARRITMIAS INDUCIDAS POR CaCl₂ EN RATAS

RESUMEN

En muchos casos, el infarto de miocardio conduce a la arritmia. Dado que los agentes antioxidantes tienen un papel protector importante en la enfermedad cardíaca, estos compuestos de las plantas medicinales se utilizan en la medicina tradicional. Se ha demostrado que el extracto de la *Melissa officinalis* L., en comparación con otras plantas de la familia de las Lamiaceae tiene cantidades significativas de compuestos antioxidantes. El objetivo de este estudio fue evaluar el efecto del extracto hidroalcohólico del bálsamo de *Melissa officinalis* L. sobre las arritmias inducidas por CaCl₂ en ratas. Se encontró como resultados que las frecuencias cardíacas y los porcentajes de incidencia de extrasístoles ventriculares, taquicardia ventricular y fibrilación ventricular se redujeron significativamente en los grupos de extracto (con la actividad más alta a 200 mg / kg) en comparación con el grupo de control. [\[VER ESTUDIO COMPLETO\]](#)

EFFECTOS DE LA ACUPUNTURA FRENTE A LA ACUPUNTURA SIMULADA EN EL TRATAMIENTO DE LA FIBROMIALGIA: UN ENSAYO CLÍNICO CONTROLADO ALEATORIZADO

RESUMEN

El objetivo de este estudio es determinar y comparar la eficacia de la acupuntura real con la acupuntura simulada en el tratamiento de la fibromialgia (FM). Se procedió entonces con 50 mujeres con FM fueron aleatorizadas en 2 grupos para recibir acupuntura verdadera o acupuntura falsa. Los sujetos fueron evaluados con la escala Visual Análoga (VAS) (noche, en reposo, durante la actividad), test de calidad de vida SF-36, cuestionario de impacto de fibromialgia (FIQ), escala de Depresión Beck (BDI), escala de gravedad de la fatiga (FSS) al inicio, 1 mes y 2 meses después de la 1ra sesión. Los pacientes en ambos grupos recibieron 3 sesiones en la primera semana, 2 sesiones / semana durante 2 semanas y 1 sesión / semana en las siguientes 5 semanas (totalmente 12 sesiones). En los resultados se observa que la acupuntura mejoró significativamente el dolor y los síntomas de la FM. [\[VER ESTUDIO COMPLETO\]](#)



PLANTAS MEDICINALES PARA EL GOLPE DE

MENTA (*Mentha piperita*) Según la tradición farmacológica fitoterápica occidental acelera procesos eruptivos, activa la transpiración, analgésica, antiespasmódica, antipruriginosa, antiséptica, antitusivo, carminativa, colagoga, colerético, cefaleas, equilibradora del sistema respiratorio y digestivo, fungicida, desintoxicante. Desde el punto de vista de la MTCH es una planta que dispersa calor, es de naturaleza fresca, drena el hígado y enfría la sangre, libera la superficie para eliminar toxinas y calor. Uso: Hojas en infusión, 1 cucharada (1,5-3 g.) en una taza de agua, tres veces al día.

OREGANO (*Origanum dictamnus*) Antiespasmódica con tropismo al sistema gastrointestinal, antiséptico de las vías respiratorias, aperitivo, carminativo, digestivo, tónico general. Indicaciones en la MTCH, planta que dispersa viento-Calor, de naturaleza fresca, para tratar síndrome Bi por Calor-Humedad, dispersa Calor-humedad. Uso: 2 cucharas (6 a 10 gr) por litro, hervir 3 minutos, enfriar y tomar 1 taza 3 veces al día.

COLA DE CABALLO (*Equisetum arvense*) Astringente, cicatrizante, depurativa, antihemorrágica, diurética, inmunoestimulador, remineralizante, nutre el tejido conjuntivo, tonifica cabellos y uña. Indicaciones en la medicina tradicional china, es una planta fresca que libera la superficie, aclara los ojos, dispersa el calor, dispersa viento-calor en el meridiano del hígado que se manifiesta en cabeza y ojos. Uso: La planta fresca para decocción, de 15 a 20 g por litro de agua, a tomar 2-3 tazas al día, la planta seca para infusión, de 8 a 10 g por litro, de nuevo 2-3 tazas diarias.

DIENTE DE LEON (*Taraxacum officinale*) Acción farmacológica según la fitoterapia occidental, antibacteriana, antifúngica, antihelmíntica, antiinflamatoria, antirreumática, antivírica, colerético, desintoxicante y hepatoprotectora, diurética, inmunoestimulante, laxante suave, tónico hepatobiliar. Indicaciones en la MTCH, Es una planta que purifica el calor, eliminando el calor toxico por ser de naturaleza fría, drena el fuego del hígado. Uso: se prepara en infusión 1 cucharada de las hojas (3 a 5 gr) por taza de agua, esperar que se enfríe y tomarlo 3 veces al día. **[MÁS INFORMACIÓN]**

"NO OLVIDE DE CONSULTAR CON SU MÉDICO ANTES DE INICIAR UN TRATAMIENTO CON PLANTAS MEDICINALES"



Puede visualizar todos los boletines MEC aquí, utilizando la app ScanLife:

RECURSOS DE

 **CONCYTEC**
CONSEJO NACIONAL DE CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN TECNOLÓGICA

[INGRESAR]

 **SciELO**

[INGRESAR]

Recetario de Alimentación Saludable

CAUSA DE QUINUA Y VERDURAS



Ingredientes:

- 3 tazas de quinua cocida (a punto graneado)
 - 600 gramos de papa amarilla
 - 1/3 de taza de aceite de oliva
 - 8 cucharadas de aji amarillo sin picante
 - Jugo de 3 limones
 - Sal al gusto
 - 1 pimiento picado en tiras, perejil picado
- RELLENO**
- 1 palta picada en cuadritos
 - 1/2 Kilo de zanahoria picada en cuadritos
 - 1/4 kilo de alerjias
 - 1/2 kilo de vainitas picadas
 - Sal aceite, limón al gusto
 - Mayonesa de leche

Preparación

Amasar las papas previamente sancochadas con limón, sal, ají molido, la quinua y un chorrito de aceite, luego colocar una primera capa en una fuente previamente aceitada. Aparte en un tazón mezclar las verduras cocidas, la palta picada, todo sazonado con sal y la mayonesa, este relleno colocar sobre la primera capa de papa, luego tapar con la otra porción de papa, adornar con los pimientos, perejil, y la mayonesa.

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

CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA



Contáctenos si necesita orientación sobre un tema de investigación o información en Medicina Complementaria. Horario de atención: de lunes a viernes 8:00 am. - 5:00 pm. | (511) 265 6000 Anexo 1493 | Av. Arenales 1302 – Of. 103

COMITÉ

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

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

Copyright © Seguro Social de Salud (EsSalud) 2018