

# VIDA Y SALUD INTEGRAL

VOLUMEN 10, N° 3 - JULIO-AGOSTO 2,018

## ÍNDICE

- Editorial..... 1
- Artículos principales ..... 1-2
- Lectura de interés..... 3
- MEC en EsSalud..... 4
- Noticias MEC ..... 4
- Recetario Saludable..... 5
- Centro de Información de Medicina Complementaria ..... 5

### Editorial

Medicina Complementaria como filosofía de vida, siempre ha coexistido con el ser humano, en el cuidado de su salud, desde los albores de sus inquietudes por querer disminuir o morigerar las adversidades que conlleva su nacimiento.

En el devenir del tiempo, Medicina complementaria ha consolidado todo su conocimiento, en el tratamiento de las enfermedades y el autocuidado personal, en grandes líneas de acción o métodos siendo una de las primigenias y principales el de la "Medicina Natural" la cual utiliza la Desintoxicación como una de las principales acciones para la recuperación de la salud.

Fase fundamental para el logro del objetivo de Medicina Complementaria que es el de conducir al ser humano hacia el equilibrio dinámico en su forma de vida

**Dr. César Carreño Díaz**  
**Gerente Central de Prestaciones de salud**

## La desintoxicación con medicina complementaria\*

Este estudio buscó evaluar el uso de terapias clínicas de desintoxicación utilizadas por los doctores naturopáticos con licencia (ND) en los Estados Unidos. Se realizó una encuesta en línea de las ND que fueron autorizadas en los Estados Unidos. Las respuestas se analizaron de forma descriptiva con respecto al uso de terapias clínicas de desintoxicación.

Las encuestas se enviaron a 1 442 direcciones de correo electrónico (261 se devolvieron al remitente); Un total de 196 encuestados completaron la encuesta (16,6%). Noventa y dos por ciento (92%) de los encuestados informaron haber usado terapias clínicas de desintoxicación. Más del 75% de los encuestados utilizaron terapias de desintoxicación principalmente para tratar a pacientes por exposiciones ambientales, limpieza general / medicina preventiva, trastornos gastrointestinales y enfermedades autoinmunes. Con respecto a los métodos utilizados, > 75% informó que usaba medidas dietéticas, reducía las exposiciones ambientales y usaba productos botánicos como terapias de desintoxicación.

Continúa en la pág. 2



Limpieza interior: Cómo desintoxicar nuestro cuerpo a fondo

Los que piensan no tener tiempo para el ejercicio, más tarde o más temprano, tendrán que hacerse tiempo para la enfermedad. Edward Stanley.

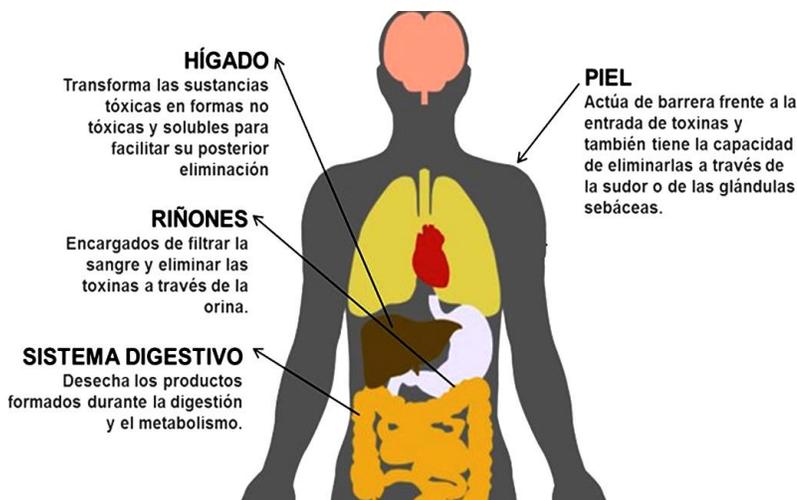
## Como nos desintoxicamos

Ninguna otra generación antes de la nuestra ha estado expuesta a tantos químicos artificiales y sustancias tóxicas como nosotros. El aire que respiramos está contaminado, el agua que bebemos no está limpia, la comida que comemos se procesa, nuestro estilo de vida es sedentario, las células de nuestro cuerpo carecen de oxígeno, vitaminas, minerales y enzimas, nuestros órganos de desintoxicación y excreción están saturados y nuestro cuerpo está sobrecargado con productos de desecho y metabolitos tóxicos que lo hacen vulnerable a todo tipo de bacterias y virus. ¿Cómo sobrevivimos?

Si la producción de metabolitos tóxicos y la ingestión de sustancias tóxicas superan los órganos de desintoxicación y excreción, el cuerpo almacena estas sustancias en los tejidos conectivos que se ven impedidos en sus importantes tareas de regulación y defensa.

El cuerpo humano posee mecanismos de autorregulación que son autocurativos. Un cuerpo sano es capaz de eliminar las sustancias tóxicas generadas por su funcionamiento normal e impuesto por un estilo de vida no natural.

El Sistema de desintoxicación natural del cuerpo humano:



Viene de la pág. 1

Ochenta y tres por ciento (83%) de las ND encuestadas reportaron el uso de medidas de seguimiento para determinar la eficacia de las terapias de desintoxicación. Los más comunes fueron los cuestionarios de síntomas de los pacientes (66%), las historias clínicas de los pacientes (54%) y las pruebas de provocación urinaria (53%).

### Conclusiones

La mayoría de las ND que respondieron a esta encuesta informó el uso rutinario de terapias clínicas de desintoxicación para tratar una variedad de afecciones médicas que utilizan múltiples enfoques terapéuticos. Aunque la mayoría de las ND informaron que utilizaron algunas medidas de seguimiento después de la terapia de desintoxicación, pocas de ellas son un medio objetivo para determinar la eficacia del tratamiento. Se necesita investigación adicional en el campo de la desintoxicación clínica de la medicina complementaria y alternativa para determinar la seguridad y la eficacia de estos enfoques.

\*Traducido de:

Allen, J., Montalto, M., Lovejoy, J., & Weber, W. (2011). Detoxification in Naturopathic Medicine: A Survey. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(12), 1175–1180. <http://doi.org/10.1089/acm.2010.0572>.

**En pocas palabras, una desintoxicación es un proceso en el cual una persona realiza cambios de estilo de vida para limpiar su cuerpo de toxinas. Estos cambios de estilo de vida normalmente implican abstenerse de ciertas cosas dañinas y optimizar los procesos del cuerpo. Algunos cambios son temporales, como hacer una dieta de limpieza, otros son permanentes, como mantener una alimentación saludable.**

## Limpiando nuestro organismo

Las **dietas depurativas** o también conocidas como **dietas Detox** permiten depurar nuestro organismo buscando el bienestar. Se trata de una **dieta baja en calorías** donde predomina el consumo de infusiones, cereales integrales, batidos verdes y mucha fruta y verdura. La dieta detox equilibra nuestro organismo desechando todas las sustancias o toxinas dañinas para nuestro cuerpo.

**El Hígado.-** Representa el principal sistema de desintoxicación del organismo. Para la limpieza del hígado deben incorporarse más alimentos verdes y amargos y jugos de clorofila como el pasto de trigo y la mata del diente de león. Incluyen zanahorias, apio, limas, limones y betabeles (remolachas). [ Las plantas medicinales que tienen efectos de limpieza en el hígado incluyen cúrcuma, romero, cayena, comino y curry. Evite el café, la leche y los refrescos, en vez de ello tome agua purificada y/o jugo de manzana.



**Los Riñones.-** Es uno de los principales filtros de nuestra sangre, reteniendo sólo aquello que el organismo puede aprovechar y eliminando lo que no necesita a través de la orina, también se encargan de la regulación de la tensión arterial y del equilibrio hidrosalino, a la vez que estimulan la producción de glóbulos rojos en la sangre.

Añadir a la dieta desintoxicante **aquellos alimentos naturales que fuerzan la diuresis**. Destacan sobre todo la alcachofa, brócoli, berros, cebolla y piña. Plantas medicinales: infusiones de perejil, anís, cola de caballo. Jugos de frutas y hortalizas como el limón, sandía y pepino.



**Sistema digestivo.-** Una **limpieza profunda de colon** es excelente para sanar el cuerpo y, especialmente, para prevenir afecciones comunes. Es donde se producen y almacenan todos los desechos del organismo. Aquí es importante consumir alimentos ricos en fibra, que contienen muchas verduras y frutas y mejoran la evacuación intestinal, lo que finalmente alienta al cuerpo a expulsar los productos de desecho. Las fibras solubles e insolubles, algunas de las cuales se degradan lentamente durante el proceso digestivo, se encuentran en una dieta saludable y son: salvado, avena alimentos en su versión integral: arroz, pasta; frutas: Las ciruelas pasas y el kiwi son frutas con fibra natural que se sabe que son particularmente efectivas para reducir el estreñimiento, además de las verduras.



**La piel.-** La piel es el órgano más grande del cuerpo y está constantemente en contacto con otros elementos. Los contaminantes y la suciedad del medio ambiente pueden cerrar los poros, y las toxinas pueden dañar el cutis y el cuerpo. Limpiar el cuerpo y cutis con cerdas suaves; consumir bastante agua, alimentación sana, utilizar cremas ricas en vitamina e, dormir horas completas. Utilizar protectores solares si se está expuesta al sol.



## Medicina complementaria en EsSalud

### EsSalud Loreto realizó atención preventiva a trabajadores de Laboratorio de Hospital Regional

EsSalud, mediante su programa Reforma de Vida, establece convenios con diversas entidades a las que visita con un grupo de médicos y profesionales de la salud, para realizar atención de salud preventiva e informativa a los trabajadores en sus propios centros de labores. La implementación del programa **Reforma de Vida** entre el personal del Laboratorio de Salud Pública se ha venido dando en forma progresiva, durante 12 sesiones realizadas en el mismo centro laboral. **En ese contexto, el Laboratorio de Salud Pública del Hospital Regional de Loreto, dependencia del Ministerio de Salud en esa región, recibió un importante reconocimiento de EsSalud como “Entidad Amiga de la Salud”.**



### Embajada del Perú en Uruguay y la Oficina Panamericana de la Salud (OPS) organizan videoconferencia sobre Medicina Tradicional y Complementaria

Como parte del programa “*Mes del Perú en Uruguay*”, la Embajada del Perú en dicho país y la Oficina Panamericana de la Salud (OPS), realizaron una videoconferencia denominada “Intercambio de experiencias en medicina complementaria y alimentación saludable Uruguay-Perú”. El evento contó con la participación de la doctora Martha Villar de EsSalud, profesionales uruguayos con interés en la temática y especialistas de la Representación de la OPS/OMS en Uruguay. El objetivo fue generar un intercambio entre profesionales de ambos países, con miras a avanzar hacia una medicina humanizada e intercultural que se interesa por la salud más que por la enfermedad y que ve a la persona íntegramente, constituyendo un componente relevante en la medicina del futuro. Al concluir el intercambio, representantes de la OPS/OMS en Uruguay mencionaron que la Medicina Tradicional y Complementaria (MTC), es con frecuencia subestimada a pesar de que se practica en casi todos los países del mundo, con una demanda generalizada que va en aumento.



### La BVS MTCI Américas visita Perú y ayuda a consolidar la Red MTCI

La Dra. Natalia Aldana del Brasil, Editora general BVS MTCI Américas estuvo en Lima a finales del mes de junio del pte. año y sostuvo reuniones con los directivos de la Gerencia de Medicina Complementaria (MEC) de EsSalud, a través de la coordinación de la Dra. Martha Villar. Estas reuniones permitieron afianzar y definir la colaboración con el equipo de dicha oficina. Adicionalmente, los delegados de la BVS MTCI Américas fueron invitados a conocer el Centro de Investigación Clínica de Medicina Complementaria, donde se realizan investigaciones en fitoterapia, medicina tradicional china, acupuntura, entre otras. También conocieron el Centro de documentación, donde se albergan los documentos productos de monografías en plantas medicinales, el herbario, y toda la producción de tesis y disertaciones en el área de MTCI que se han desarrollado en Perú en colaboración con la MEC de EsSalud. Mucho de este material, se encuentra en formato físico, y se planteo diseñar mecanismos para digitalizar dicha información y visibilizarla a través de la Base de datos MOSAICO de la BVS MTCI.

Posteriormente, el equipo BVS MTCI sostuvo una reunión con la BVS Perú y la Red BVS Perú, generándose el compromiso de colaboración entre la coordinación de la BVS Perú, y la MEC, para activar a las casi 200 instituciones que hacen parte de la BVS Perú, e identificar cuáles de estas instituciones tiene producción científica en MTCI, para poder ampliar la Red MTCI en Perú. Acceder a: <http://mtci.bvsalud.org/>

## Recetario de Alimentación saludable

### DIETA DESINTOXICANTE



#### Desayuno

- Tres o más frutas diferentes
- 1 taza de extracto de piña
- Un tercio taza de extracto mixto: zanahoria, betarraga y manzana
- 2 a 4 pecanas
- 2 cucharadas de linaza remojadas el día anterior, comer las semillas masticándolas o licuadas con papaya o alguna de las frutas.

#### Almuerzo y cena

- Idéntico al desayuno
- Una copita de extracto de perejil
- Tres o más papas sancochadas con cáscara, beber el agua y comer las papas con espinaca cruda molida, como salsas o hacer un puré. Agregar sal. A cambio, puede según indicación del médico usarse: choclo, quinua o trigo.
- Té de hierbas aromáticas

#### Merienda:

A las 5 p.m. si hay hambre, más frutas y 1 taza más de extracto de piña.

Cada noche dejar remojando 6 cucharadas de linaza, en agua fría para consumirlas al día siguiente, masticándolas o licuadas en papaya u otra fruta.

Extraído de: **Manual de Trofoterapia**. Lima: OPS;EsSalud, 1999.

#### Recomendación:

Por la capacidad de depuración que desencadena esta dieta es conveniente limpiar el intestino con una lavativa de 1 litro de agua tibia sola o un laxante natural.

## NO COMER NI AZUCAR NI MIEL

## Centro de Información de Medicina Complementaria CIMEC

Bases de Datos en Medicina Tradicional, Complementaria e Integrativa



**BVS MTCI**  
Américas  
Medicinas Tradicionales  
Complementarias e Integrativas

Contacto    Português    English



La Biblioteca Virtual en Salud en Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativa, (BVS MTCI), es una BVS temática, especializada en el área de MTCI. gestionada por la Red Regional en Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativa de las Américas (Red MTCI Américas). Esta Red se ha establecido a través de la cooperación entre instituciones y organizaciones que promueven la formación, regulación, promoción, desarrollo de la investigación y prestación de servicios de MTCI. La Organización Panamericana de Salud / Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), por medio del Centro Latinoamericano y del Caribe de Información en Ciencias de la Salud (BIREME/OPS/OMS), actúa como articulador y facilitador de dicha Red.

Acceso en: <http://mtci.bvsalud.org/>

## Comité Editor

Dra. Martha Villar López  
Lic. Rosa Matos Prado

Gerente de Medicina Complementaria (MEC)  
Centro de Información de Medicina Complementaria (CIMEC)

Av. Arenales 1302 – of 103

Teléfonos: 2656000 ax. 1493 – 2520

Correos: [medicina.complementaria@essalud.gob.pe](mailto:medicina.complementaria@essalud.gob.pe); [rosa.matos@essalud.gob.pe](mailto:rosa.matos@essalud.gob.pe)

