

VIDA Y SALUD INTEGRAL

VOLUMEN 10, N° 4 SET-OCT 2018

Editorial

El Síndrome Metabólico (SM) ha sido reconocido hace más de 80 años y ha recibido diversas denominaciones a través del tiempo. De ninguna manera se trata de una única enfermedad, sino fundamentalmente de una asociación de problemas que por sí solos generan un riesgo para la salud y que en su conjunto se potencializan; o simplemente, una relación de factores que se relacionan estadísticamente. En Essalud, aparte de generar normativas y planes de mejora de estilos de vida para revertir este proceso en la población asegurada, le da importancia fundamental al aumento de la actividad física ya que colabora en las reducciones del peso y de la PA, mejora la sensibilidad a la insulina y el control glucémico e incrementa el HDL.

Presentamos información que pretende contribuir a generar interés en la población con respecto a prevenir estos factores de riesgo en la población asegurada.

CESAR EDUARDO CARREÑO DÍAZ

Gerente Central de Prestaciones de Salud

ÍNDICE

- Editorial..... 1
- Artículo principal 1
- Lectura de interés..... 3
- MEC en EsSalud..... 3
- Recetario Saludable..... 4
- Centro de Información de Medicina Complementaria 4

ACTIVIDAD FÍSICA VS SINDROME METABÓLICO

Efectos del ejercicio físico en los factores de riesgo cardiovascular que constituyen el síndrome metabólico: una alternativa para reducir su tendencia. *Adrián Hernández Alonso*

El síndrome metabólico es una constelación de factores de riesgo metabólicos relacionados entre sí que aparecen directamente para promover el desarrollo de la diabetes y la enfermedad cardiovascular; se estima que más de 300 millones de personas padecen el síndrome metabólico a nivel mundial. Debido a la alta prevalencia del síndrome metabólico y de sus componentes, es necesaria la creación de nuevas estrategias a gran escala que acorten los tiempos en la generación de conocimientos y que permitan diseñar modelos de prevención y tratamiento para disminuir la prevalencia de esta entidad; y el ejercicio físico es un componente clave de tales estrategias. El objetivo de este artículo fue realizar una revisión de la literatura sobre los efectos del ejercicio físico en todos los componentes del síndrome metabólico. Para la selección de los artículos que formaron parte de la presente investigación fueron consultadas las siguientes bases de datos: PubMed, MedLine, CsiELO y Cochrane. La revisión sugiere que el ejercicio físico tiene importantes efectos beneficiosos –fundamentalmente el ejercicio aeróbico–, en la mayoría de los factores de riesgo cardiovascular que constituyen el síndrome metabólico y es una alternativa eficaz tanto en su prevención como en su tratamiento.



Factores para considerar el Síndrome Metabólico

Texto completo en:

<http://www.revistacmfr.org/index.php/rcmfr/article/view/195/171>

EL MOVIMIENTO ES PARA TODOS



¿COMO EMPEZAR?

Para asegurar el éxito desde el principio, escoja actividades que le agraden, haga los ejercicios prudentemente, mantenga un récord de su progreso para ver el nivel de sus logros y establezca una rutina de actividad que concuerde con su estilo de vida personal.

Usted tendrá más probabilidad de mantenerse activo si:

- Piensa que se beneficiará de sus actividades
- Incluye actividades que disfruta
- Siente que puede realizar las actividades de manera correcta
- Cree que las actividades son seguras y tiene acceso habitual a las actividades
- Puede incorporar las actividades en su horario diario. Encuentra que las actividades son místicas
- Puede ver los beneficios de los ejercicios y las actividades físicas realizados con regularidad

QUE SEA UNA PRIORIDAD

Muchos de nosotros llevamos vidas ajetreadas y es fácil poner la actividad física al fondo de la "lista" de las cosas que tenemos que hacer. Sin embargo, recuerde: mantenerse activo es una de las cosas más importantes que usted puede hacer diariamente para mantener y mejorar su salud. Incluya actividades físicas a lo largo de su día. Trate de hacerlo temprano en la mañana, antes de empezar el día. Piense en el tiempo que dispone para hacer ejercicios como si fuera una cita especial y márkela en el calendario.

QUE SEA FÁCIL

Usted tiene más probabilidad de hacer ejercicios si son fáciles de hacer. Camine de ida y vuelta la cancha de fútbol durante el partido de su nieto. Camine por todo el centro comercial. Haga más de las actividades que actualmente le gustan y que sabe cómo hacer. Si le encanta estar al aire libre, pruebe andar en bicicleta, pescar, trotar o hacer caminatas de excursión.

QUE SEA UNA ACTIVIDAD SOCIAL

Invite a un amigo o pariente a participar en este proyecto. Muchas personas reconocen que tener un "compañero de ejercicios" les ayuda a mantenerse en actividad física. Si aún no tiene un compañero de ejercicios, trate de unirse a un club de caminantes en su centro comercial local o a una clase de ejercicios en un centro cercano para adultos mayores. Haga una caminata a la hora del almuerzo con un compañero de trabajo.

El ejercicio y la actividad física benefician a casi todas las personas, incluidos los adultos mayores. Hay cuatro tipos principales y cada uno es diferente. Practicar todos ellos le entregará más beneficios.

Las actividades de resistencia, o aeróbicas, aumentan la respiración y la frecuencia cardíaca. Algunos ejemplos son las caminatas o correr, bailar, nadar y andar en bicicleta.

Los ejercicios de fuerza fortalecen los músculos. Levantar pesas o usar bandas elásticas puede fortalecerle.

Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir caídas.

Los ejercicios de flexibilidad estiran los músculos y pueden ayudar a que su cuerpo permanezca relajado.

Si no hemos estado activos, se puede comenzar lentamente y trabajar hasta su meta. La cantidad de ejercicio que necesita depende de su edad y salud. Consulte a su médico sobre lo que es mejor para usted. Más información en: <https://medlineplus.gov/spanish/exerciseforseniors.html>

ESSALUD: MEDICINA COMPLEMENTARIA CONTRIBUYE EN EL TRATAMIENTO DE PACIENTES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS



BENEFICIO QUE BRINDAN LOS RECURSOS NATURALES A LOS PACIENTES CON ENFERMEDADES COMO ARTROSIS O DIABETES.

Desde hace 20 años, la medicina complementaria ha brindado una ayuda importantísima a los pacientes de EsSalud que padecen de patologías o enfermedades como la artrosis o diabetes y que buscan, mediante los grandes recursos que tiene la naturaleza, una solución que no ofrece la medicina tradicional. Así lo comentó la doctora Martha Villar, Gerente de Medicina Complementaria de EsSalud. Indicó, además que uno de los métodos sencillos más usados por EsSalud es la trofoterapia: una terapia alternativa que consiste en utilizar alimentos como el aguaymanto (que cuenta con una gran cantidad de sustancias nutritivas) para desintoxicar el organismo de los pacientes que sufren de alto contenido de glucosa. “En este método, buscamos que el alimento sea la terapia. Por ejemplo, en el caso del aguaymanto, no solo estamos consumiendo la fruta, sino una serie de sustancias interesantes para cuidar el organismo. El color amarillo de esta fruta tiene una riqueza formidable para el cuerpo. Si queremos bajar el nivel de glucosa de un paciente de EsSalud, lo orientamos a consumir un plato de aguaymanto dos veces al día”, expresó. Otra de las alternativas con las que trabaja EsSalud, según Villar, es la hidroterapia, método que consiste en los baños de pies y manos de los pacientes y que se puede hacer sencillamente utilizando agua bañada con plantas medicinales. Las diversas zonas con baños termales que posee nuestro país hacen accesible que los pacientes opten por esta iniciativa.

“El Perú tiene aproximadamente 800 fuentes termales de diferentes tipos. En Cajamarca, tenemos los baños del inca que son ricas en azufre. Y esto se utiliza para solucionar temas de piel como soriasis o también artrosis. Es cierto que depende mucho de la temperatura, pero es una metodología muy accesible que los pacientes prefieren y que da resultados exitosos”, subrayó.

Asimismo, resaltó que también viene teniendo gran acogida el método de las arcillas medicinales, metodología que consiste en utilizar arcillar (que aquí en el Perú es muy variada) para pacientes con artrosis en las rodillas. “Se llama geoterapia y consiste en utilizar arcillas, como la arcilla blanca, verde y roja para beneficiar a los pacientes con Artrosis. Todos estos métodos están teniendo un repunte importante en nuestro país y las personas tienen que empezar a aprovechar los recursos de la naturaleza para complementar a la medicina tradicional”, sentenció.

Receta de Ensalada de manzana, espinacas y tomates cherry



Ingredientes

- 125 g de hojas de espinacas (baby)
- 1 manzana
- 12 tomates cherry
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre, sal
- 25 g de pepas de girasol

Preparación

Lavar las hojas de espinacas, secar y colocar en una fuente. Pelar la manzana, córtala en dados y añádelos. Cortar los tomates cherry por la mitad y agregarlos a la ensalada. Espolvoréala con las pepas de girasol. Sazonar y aliñar con aceite y vinagre.

Ingiera infusiones después de las ensaladas no bebidas frías ni azucaradas.

Extraído de: Recetario de alimentación saludable andino - amazónico. Lima: EsSalud; 2013.

CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

Medicina Tradicional en la OPS/OMS

Se presentan diferentes estrategias, políticas y espacios creados por OPS/OMS para la protección de los pueblos indígenas y los diversos grupos étnicos, y el mantenimiento de su salud, y la promoción de las medicinas tradicionales.

6.1 Estrategia de la OMS sobre Medicina Tradicional 2014-2023: Estrategia publicada en 2013, actualizando la Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005, con el objetivo de “ayudar a los Estados Miembros a desarrollar políticas dinámicas y aplicar planes de acción que refuercen el papel de la [MTCI] en el mantenimiento de la salud de las personas“.

6.2 Política sobre Etnicidad y salud: Aprobada por los Ministerios de Salud en 2017, promueve un enfoque intercultural que contribuya, entre otros, a eliminar las barreras de acceso a los servicios y mejorar los resultados de salud de los distintos grupos étnicos.

6.3 Estrategia Salud Universal: Acceso y Cobertura para todos: La estrategia de salud universal promueve el acceso universal a la salud y la cobertura universal de salud, (CD53/5, Rev. 2 y CD53/R14OPS/OMS, 2014).

6.4 Agenda de Salud Sostenible para las Américas 2018-2030 (CSP29/6): representa la respuesta del sector de la salud a los compromisos asumidos por los Estados Miembros de la OPS en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, junto con los temas inconclusos de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) y de la Agenda de Salud para las Américas 2008-2017.

6.5 Reunión Regional Avanzando hacia la salud universal, aportes de la medicina tradicional y complementaria: En junio del 2017, Nicaragua fue sede de la Reunión regional “Avanzando hacia la Salud Universal, aportes de la Medicina Tradicional y Complementaria”. En dicha reunión se intercambiaron las experiencias de 21 países de la Región de las Américas, relacionadas con la implementación de la Medicina tradicional y complementaria en los sistemas de salud, la academia y espacios de investigación.

Fuente: <http://mtci.bvsalud.org/medicina-tradicional-en-las-americas/>

Comité Editor

Dra. Martha Villar López

Dra. Elizabeth Ybañez

Dra. Yolanda Angulo Bazán

Lic. Rosa Matos Prado

Gerente de Medicina Complementaria

Dirección de Gestión de la Calidad e Investigación

Dirección de Gestión de la Investigación e Información

Centro de Información de Medicina Complementaria CIMEC

Av. Arenales 1302 – of 103 Teléfonos: 2656000 ax. 1493 – 2520 Correos: medicina.complementaria@essalud.gob.pe;

rosa.matos@essalud.gob.pe