

VIDA Y SALUD INTEGRAL

VOLUMEN 10, N° 5 NOV-DIC 2018

EDITORIAL

La publicación y difusión del Boletín Vida y Salud Integral, desde el año 2009 nos ha permitido llegar a nuestros asegurados y a la población en general, con una información estándar y de fácil comprensión sobre las terapias alternativas que EsSalud ofrece.

Tiene el objetivo de informar en forma precisa y en lenguaje simple los beneficios de la medicina complementaria, alternativa y tradicional, además de difundir las actividades realizadas por la Gerencia de Medicina Complementaria.

En el presente número se presenta información de un elemento primordial que la naturaleza nos brinda como es el agua, cuyos beneficios remarcamos y que se utiliza además como terapia en diversas patologías que refiere la población asegurada.

Seguiremos en este nuevo año 2019 con los temas que son de su interés y la mejora en su presentación y literatura.

CESAR EDUARDO CARREÑO DÍAZ
Gerente Central de Prestaciones de Salud

Evidencia científica basada en los efectos de la hidroterapia en varios sistemas del cuerpo.

A Mooventhan; L Nivethitha

El uso del agua para varios tratamientos (hidroterapia) es probablemente tan antiguo como la humanidad. La hidroterapia es uno de los métodos básicos de tratamiento ampliamente utilizados en el sistema de medicina natural, que también se conoce como terapia de agua, terapia acuática, terapia de piscina y balneoterapia. El uso del agua en varias formas y en varias temperaturas puede producir diferentes efectos en diferentes sistemas del cuerpo. Muchos estudios / revisiones informaron los efectos de la hidroterapia solo en muy pocos sistemas y faltan estudios / revisiones en el informe de los efectos basados en la evidencia de la hidroterapia en varios sistemas. Realizamos la búsqueda centralizada de PubMed y PubMed para revisar artículos relevantes en la literatura inglesa basados en los "efectos de la hidroterapia / balneoterapia" en varios sistemas del cuerpo. Según la literatura disponible, esta revisión sugiere que la hidroterapia tiene un efecto basado en la evidencia científica en varios sistemas del cuerpo.



La hidroterapia es el uso externo o interno del agua en cualquiera de sus formas (agua, hielo, vapor) para la promoción de la salud o el tratamiento de diversas enfermedades con diversas temperaturas, presión, duración y sitio. Es una de las modalidades de tratamiento naturopático utilizada ampliamente en las culturas antiguas, como India, Egipto, China, etc. Aunque muchos países utilizan el agua para producir diferentes efectos fisiológicos / terapéuticos en diferentes partes del sistema para mantener la salud, prevenir y tratar las enfermedades, los efectos basados en la evidencia científica no están bien documentados.

Hay muchos estudios / revisiones que informaron fisiológicos o terapéuticos o una combinación de ambos efectos de la hidroterapia en un sistema particular, pero no se informaron en todos los sistemas principales del cuerpo, lo que nos llevó a realizar esta revisión con el objetivo y el objetivo de informar. Evidencia científica basada en los efectos de la hidroterapia en varios sistemas del cuerpo.

Continúa pág. 2

ÍNDICE

- Editorial..... 1
- Artículo principal 1-2
- Lectura de interés..... 2
- MEC en EsSalud..... 3
- Recetario Saludable..... 4
- Centro de Información de Medicina Complementaria 4

Esta revisión sugiere que la hidroterapia se utilizó ampliamente para mejorar la inmunidad y para el tratamiento del dolor, ICC, IM, enfermedades pulmonares obstructivas crónicas, asma, EP, AS, RA, ROBLE, FMS, trastornos anorectales, fatiga, ansiedad, obesidad, hipercolesterolemia, hipertermia, trabajo de parto, etc. Produce diferentes efectos en varios sistemas del cuerpo dependiendo de la temperatura del agua y aunque estos efectos se basan científicamente en la evidencia, no existen evidencias del mecanismo sobre cómo la hidroterapia mejora estas enfermedades, que es una de las limitaciones de la hidroterapia, y se requieren estudios adicionales para encontrar el mecanismo de la hidroterapia en diversas enfermedades. En: *N Am J Med Sci*. 2014 6(5): 199–209.

Ver texto completo en ingles:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4049052/>



QUE ES LA HIDROTERAPIA

La hidroterapia es la **utilización del agua con fines curativos**, su uso proporciona grandes beneficios sobre nuestro cuerpo y sobre diferentes tipos de trastornos, déficit o enfermedades. La Hidroterapia procede del griego 'Hydro' (agua) y 'Therapia' (curación). El agua se utiliza como agente terapéutico, en cualquier forma, estado o temperatura.

Propiedades del agua

- Desintoxicante,
- Capacidad de equilibrar la presión sanguínea.
- Controla y equilibra la temperatura corporal.
- Alivia dolores.
- Tonifica órganos "perezosos".
- Estimula o calma el Sistema Nervioso.

BENEFICIOS DE LA HIDROTERAPIA

Las diferentes temperaturas del agua, el juego de contrastes de temperatura y la densidad de la misma hacen que el cuerpo se pueda **tratar de diferentes formas**. Nuestro cuerpo reacciona a los diferentes estímulos, relajando fácilmente los músculos cuando lo dejamos flotando y **aliviando de forma muy notable el dolor** de las articulaciones.

Nuestro cuerpo elimina el estrés al sumergirse en el agua, ya que comenzamos a relajarnos y a eliminar las tensiones acumuladas desde el momento en que entramos en contacto con el agua.

Hidroterapia con agua caliente

El agua caliente ayuda a **calmar el cuerpo** y a proporcionar una sensación de alivio que favorece sobre todo a las personas que sufren de dolores por problemas

Hidroterapia con agua fría

La terapia con agua fría se utiliza con fines diferentes, para tonificar el cuerpo y para estimularlo, con grandes resultados que se hacen visibles en la piel. Del mismo modo, el agua fría estimula y mejora la circulación de la sangre. La hidroterapia ayuda a que el cuerpo libere endorfinas y así ayuda a la reducción del dolor.

Fortalece el sistema inmunológico

Este se debe al aumento de la circulación de la sangre. Con el agua **el flujo sanguíneo es más eficiente** por lo que el sistema inmunológico se fortalece. Este se puede ver reflejado a la hora de recaer en enfermedades.

Desintoxicación

La temperatura del agua de la hidroterapia junto con los vapores que se produce hace que el organismo sude. Y esa **sudoración en el cuerpo ayuda a la eliminación de impureza y toxinas**, dejando al cuerpo limpio y desintoxicado.

Reduce el estrés

La hidroterapia no solo ofrece beneficios físicos, también psíquicos. La carga diaria y estrés que puede surgir en el cuerpo día a día puede aliviarse a través de esta terapia. Esto se debe a la **reducción de la presión arterial** que el agua provoca en el organismo.

Extraído de: Manual de Hidroterapia. Lima: EsSalud, 2000

<https://akroseducational.es/blog/beneficios-hidroterapia/>

EsSalud Ayacucho: población participa en actividades de Medicina Complementaria

Decenas de asegurados participan en las actividades organizadas por el Centro de Medicina Complementaria de la Red Asistencial Ayacucho de EsSalud. El objetivo es generar cambios de actitud para adoptar estilos de vida saludable.

La licenciada Karina Loayza Flores, responsable del Centro de Medicina Complementaria (CAMEC) de EsSalud Ayacucho, aseveró que en estas jornadas los asegurados, a través de sus propias experiencias de vida, pueden modificar y canalizar sus conductas para adoptar estilos de vida que les sean favorables.



Para ello, se utiliza un conjunto de terapias y talleres que buscan fomentar conciencia, estimular una cultura del autocuidado y que cada participante asuma el rol protagónico y la responsabilidad que tiene a favor de su salud.

La última Jornada de Intervención Vivencial que realizaron se inició con una caminata de 2 kilómetros y medio. El punto de concentración fue el CAP III Metropolitano y la llegada se ubicó en un centro recreacional localizado en Canaán Bajo. Los participantes acudieron en ayunas.

Posteriormente, se efectuó un taller de armonización en el que los asegurados mediante la autoconcentración aprendieron a reconocer las áreas de sus vidas en las que existen dificultades o falta de armonía.

Luego de haber desarrollado la parte física y mental, compartieron un almuerzo en el que se aplicaron los conocimientos de la alimentación terrestre, basados en el consumo de productos naturales, como frutas y verduras.

Finalmente, practicaron el Lian Gong, una gimnasia terapéutica y preventiva que sirve para combatir el sedentarismo mediante el ejercicio, ayudando a ganar flexibilidad, equilibrio y movilidad. La profesional encargada del CAMEC en la Red Asistencial Ayacucho de EsSalud explicó que para realizar estas jornadas se efectúa un trabajo previo de monitoreo y focalización de los usuarios. Es importante destacar que el CAMEC de EsSalud Ayacucho brindó 2 mil 285 consultas médicas de enero a noviembre de 2018, superando las 2 mil realizadas el año 2017.

Fuente: EsSalud Noticias, 11 de diciembre 2018

<http://www.essalud.gob.pe/essalud-ayacucho-poblacion-participa-en-actividades-de-medicina-complementaria/>

EsSalud organiza, en Huancayo, Reunión macro regional de Medicina Complementaria

Con la participación de delegaciones de las redes asistenciales Ayacucho, Huancavelica, Huánuco, Ica, Pasco, Ucayali y Junín, se realizó actividad sobre medicina complementaria y el programa Reforma de Vida. La jornada fue organizada por la Gerencia Central de Prestaciones de Salud de EsSalud, en Huancayo, Junín.

El evento, se denominó Reunión macroregional centro de gestión de Medicina Complementaria y del programa Reforma de Vida. El objetivo fue fortalecer los procesos de gestión a través del cumplimiento de la normatividad vigente en los establecimientos de salud (IPRESS) que cuenten con los servicios de Medicina Complementaria y del programa Reforma de Vida, a fin de garantizar una adecuada y oportuna atención a los asegurados.

Cabe señalar que, desde hace casi 16 años, EsSalud Junín cuenta con el área de Medicina Complementaria, cuya finalidad es fomentar la medicina natural para beneficio de los asegurados y para reafirmar que los recursos de la naturaleza pueden ser utilizados en favor del bienestar de los asegurados.



Cifras oficiales del área estiman que actualmente el 70% de los medicamentos que se encuentran disponibles en el mercado tienen su origen en plantas de uso medicinal, reafirmando así, la importancia de la medicina natural.

En tanto, el programa nacional Reforma de Vida es una estrategia del Seguro Social de Salud dirigida al trabajador activo de las Entidades Empleadoras. Su objetivo es disminuir los factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas no transmisibles. Este programa también realiza labores de prevención y promueve los estilos de vida saludable.

Fuente: EsSalud Noticias, 19 de diciembre 2018

<http://www.essalud.gob.pe/essalud-organiza-en-huancayo-reunion-macroregional-de-medicina-complementaria/>



Refrescante Limonada de Piña con Kión

Ingredientes

- 1 piña de tamaño medio,
- 30 ml de zumo de limón,
- 1 trocito de jengibre fresco,
- 1 litro de agua, estevia preferentemente.

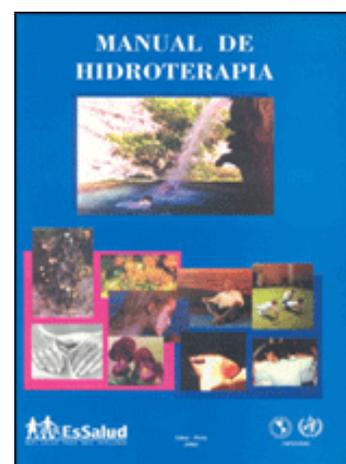
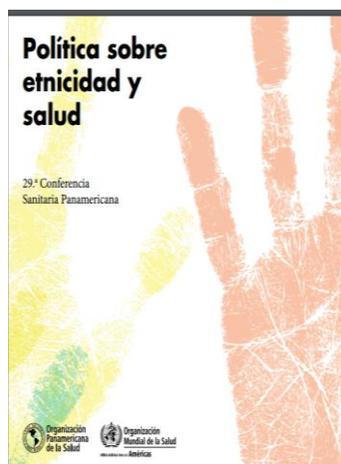
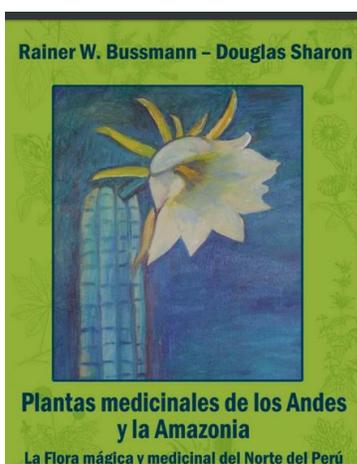
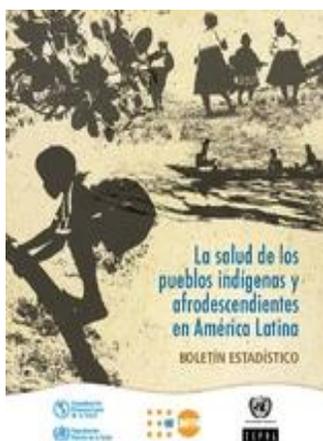
Preparación

- Pelar la piña , procurando conservar los jugos que pueda soltar. Trocear. Pelar y picar el jengibre. Exprimir el zumo de limón.
- Colocar todos los ingredientes en licuadora. **Triturar bien hasta que quede una mezcla homogénea** sin grumos. Probar el punto de dulzor y ajustar la cantidad de estevia

En esta época de calor que se avecina, procure no consumir bebidas gasificadas ni totalmente heladas. Haga infusiones de plantas medicinales y déjelas enfriar, tome moderadamente como agua de tiempo.

CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

BIBLIOGRAFÍA DE INTERÉS



Solicite estas publicaciones en el Centro de Información de Medicina Complementaria

Comité editor

Dra. Martha Villar López

Dra. Elizabeth Ybañez

Dra. Yolanda Angulo Bazán

Lic. Rosa Matos Prado

Teléfonos: 2656000 ax. 1493 – 2520

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

Correos: medicina.complementaria@essalud.gob.pe; rosa.matos@essalud.gob.pe