

# Boletín de Medicina Complementaria

*Vida y salud integral*



Medicina Complementaria EsSalud

Vol. 14, N. 2, abr-jun. 2022



## SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA (CORONAVIRUS- 19)

El brote de la COVID-19 resulta estresante para muchas personas. El temor y la ansiedad que causa esta enfermedad pueden ser agobiantes y generar emociones fuertes, tanto en adultos como en niños. La forma en que la población responde al brote depende de sus antecedentes, de los aspectos que los diferencian de otros individuos y de la comunidad en la que vive; no obstante, las personas que



pueden tener una reacción más fuerte al estrés, en una crisis de este tipo, incluye a grupos poblacionales más vulnerables (adulto mayor principalmente)<sup>1</sup>

El aburrimiento y la frustración de no estar conectado a la rutina habitual de su vida puede llevar a que el individuo desarrolle un mayor deseo de tomar bebidas alcohólicas o consumir sustancias de abuso. Ante esta situación pueden aparecer síntomas depresivos como: desesperanza, irritabilidad, cambios en el apetito y alteraciones del sueño.<sup>1</sup>

### Depresión y COVID-19

La depresión es una enfermedad común y grave, causada por la interacción compleja de factores sociales, psicológicos y biológicos, que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo (OMS, 2020). Un trastorno mental letal, que produce a nivel internacional altos índices de discapacidad y muertes por

suicidio, debido a que altera significativamente la capacidad para realizar actividades básicas diarias, deteriora el funcionamiento habitual y la calidad de vida de las personas. Ello, sumado a la actual pandemia por COVID-19 que amenaza la salud y la vida, la cuarentena obligatoria, el autoaislamiento, los despidos laborales, los conflictos familiares o el duelo de los seres queridos, han llevado a la población en general a experimentar diversas alteraciones psicológicas como la depresión.<sup>2</sup>

### Qué hacer

Es importante aprender estrategias para el cuidado personal y buscar la atención que se necesita para ayudar a afrontar esta situación.<sup>3</sup>

1. Dormir bien, lo recomendable son ocho horas o un mínimo seis horas.
2. La actividad física regular y el ejercicio pueden ayudar a reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo. Encontrar una actividad que incluya movimiento, como la danza o aplicaciones para hacer ejercicio. También recomendable salir al aire libre, como un sendero natural o tu propio patio.
3. Comer de manera saludable. Elegir una alimentación equilibrada. Evitar comer comida chatarra y azúcar refinada. Limitar el consumo de la cafeína, ya que puede agravar el estrés, la ansiedad y los problemas para dormir.
4. Evitar el tabaco, el alcohol y las drogas ilícitas.
5. Limitar el tiempo frente a las pantallas del TV, PC, *laptop*, celular, etc. Apagar los dispositivos electrónicos durante cierto tiempo al día, incluso entre 30 y 60 minutos antes de acostarse. Hacer un esfuerzo de manera consciente para pasar menos tiempo frente a una pantalla.
6. Relajarse y recargar energías. Realizar ciertas prácticas, como respiración profunda, t aichí, yoga, atención plena o meditación. Escuchar música, leer o escuchar un libro narrado.

### Referencias bibliográficas

1. Hernández Rodríguez J. *Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas*. Medcentro (Villa CI) [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 28];24(3):578–94. Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432020000300578](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578)
2. Len Tarazona CN. *La depresión en tiempos de covid-19: análisis del impacto de la pandemia en grupos vulnerables*. EducaUMCH [Internet]. 2021 [cited 2022 Jun 30];(18):93–105. Available from: <https://revistas.umch.edu.pe/EducaUMCH/article/view/178>
3. *COVID-19 y tu salud mental* [Internet]. Mayo Clinic. 2022 [cited 2022 Jun 30]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731>



## Terapias integrativas y complementarias en situaciones emocionales en la pandemia por la COVID-19

**Objetivo:** comprender el impacto de las Terapias Integrativas y Complementarias en situaciones emocionales en la pandemia de COVID-19. **Desarrollo:** se realizó una reflexión, con el análisis e interpretación de artículos, libros, folletos de instituciones sobre la COVID-19, además de publicaciones oficiales del Ministerio de Salud que abordan el tema, apoyando esta reflexión. La nueva pandemia mundial (COVID-19) ha puesto en la agenda además de la salud física de las personas, también la salud mental. Los trastornos que se presentan comúnmente se deben a la ansiedad, el estrés y pueden aliviarse con el uso de Prácticas Integrativas y Complementarias (PICS). **Conclusión:** considerando que producen un aumento de la autoestima, una reducción de los estresores, una sensación de bienestar, una disminución de los sentimientos negativos que en ocasiones se presentan por la necesidad de permanecer aislados, se sugieren las PICS como complemento a la atención del nuevo coronavirus. Estudio realizado en Brasil

Medicina Tradicional y Complementaria (MTC), tiene un conjunto de prácticas terapéuticas que visualizan al individuo en su totalidad: cuerpo físico, mente y espíritu. Buscan promover la salud mediante el uso de medios naturales de tratamiento. las Prácticas Integrativas y Complementarias (PIC) son incluidos en este modelo de atención millennial.

El Plan Nacional de Prácticas Integrativas y Complementarias involucró inicialmente las prácticas en el ámbito de la Medicina Tradicional China: Acupuntura, Homeopatía, Medicina herbaria, medicina Antroposófica y Termalismo (Crenoterapia) y en respuesta a la demanda de los municipios brasileños, el Ministerio de Salud publicó la Ordenanza N. 849 del 23 de

marzo, 2017, que incluyó nuevos procedimientos para prácticas ya reguladas: Arteterapia, ayurveda, biodanza, danza en círculo, meditación, musicoterapia, naturopatía, osteopatía, quiropráctica, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitaria integrativa y yoga.

### TERAPIAS UTILIZADAS

Para la reducción del estrés tenemos la **cromoterapia**, que es reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde 1976 como una práctica integradora y complementaria para restablecer el equilibrio emocional, el **reiki** es también un tipo de terapia que se ofrece a individuos en salud y enfermedad, se aumenta la energía vital y fortalece el sistema inmunológico. **Musicoterapia** como tratamiento terapéutico alivia tensiones y produce una sensación de Placer. La **arteterapia** se puede aplicar a individuos o grupos en diferentes lugares, contextos y utiliza la expresión artística como proceso terapéutico, pudiendo favorecer la mejorar la calidad de vida, el desarrollar personal y contribuir a la salud mental.

Asimismo, tenemos **aromaterapia** que puede utilizarse como recurso terapéutico para profesionales de la salud y como ayuda a la población con o sin COVID-19 en aislamiento social. Los difusores aromáticos generan una mayor calma, siendo capaz de aportar equilibrio emocional y fortalecer el sistema respiratorio e inmune. El **yoga**, por otro lado, armoniza la conexión del cuerpo con la mente, las emociones, la respiración y también el lado espiritual.

Los trastornos comúnmente presentados se deben a la ansiedad, el estrés y pueden aliviarse con el uso de PIC que producen un aumento de la autoestima, reducción de estresores, sensación de bienestar, disminución de los sentimientos negativos.



Fuente: de Oliveira FP, da Silva Lima MR, de Farias FLR. *Terapias integrativas e complementares em situações emocionais na pandemia do COVID-19*. Revista Interdisciplinar [Internet]. 2020 [citado 2022 Jun 30];13(1):24. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7981231>



## Red Asistencial Huancavelica de EsSalud suscribe convenios con 9 instituciones de la región para el Programa “Mi Salud, mi vida”



Para iniciar acciones preventivas frente a la pandemia, y enfermedades crónicas no transmisibles, EsSalud Huancavelica ha suscrito 9 convenios con igual cantidad de instituciones de la región, mediante el programa “Mi Salud, mi vida” de Medicina Complementaria en EsSalud, cuya intervención se realiza a través de sesiones y talleres.

El Director de la Red Asistencial Huancavelica de EsSalud, Iván Junior Páucar Calderón, dijo que para este año se espera una amplia participación de los representantes de la institución de la región, para trabajar en temas preventivos con todos sus trabajadores y dar prioridad a la atención primaria para evitar complicaciones en su salud.

Las instituciones que han apostado por una vida saludable para sus trabajadores son: Programa JUNTOS, ministerio público, gobierno regional, SENASA, electro Centro, Contraloría, dirección regional de agricultura, centro de salud de Ascensión, y el programa cuna más. Estas acciones de prevención en salud, beneficiará a un total de 690 trabajadores, a quienes se les evaluará para detectar factores de riesgo como: obesidad, sobrepeso, triglicéridos, colesterol,

alteración de la glucosa en sangre y detección de síntomas de la Covid-19. Se espera obtener resultados como disminución de peso, reducción de factores de riesgo cardiovasculares, disminución de estrés y ansiedad, adopción de hábitos saludables y principalmente la elección de la institución “Amigo de la Salud” y la elección de líderes de la salud.

Fuente: Noticias EsSalud, Publicado el 12/04/2022. <http://noticias.essalud.gob.pe/?inno-noticia=essalud-huancavelica-suscribe-convenios-con-9-instituciones-de-la-region#:~:text=EsSalud%20Huancavelica%20ha%20suscrito%209,Mi%20Salud%2C%20Mi%20Vida%E2%80%9D.>

## Medicina Complementaria promueve la práctica del tai chi para reducción del estrés, ansiedad e hipertensión arterial

A través de movimientos relajantes y armoniosos, donde todas las partes del organismo se ponen en funcionamiento, el tai chi es considerado por EsSalud como parte de las actividades psicocinéticas que se promueven en el asegurado para reducir el estrés, la ansiedad y la presión arterial.

El doctor José Zanabria, gerente de Medicina Complementaria de EsSalud señala que el tai chí es una disciplina ancestral china reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que combinan la respiración abdominal y la concentración mental con amplios beneficios para la salud. “Las personas que lo practican obtienen reducción de la presión arterial, disminución de los niveles de estrés, optimizan la concentración, disminuyen el riesgo de sufrir caídas y el desarrollo del sentido del equilibrio”, explica el especialista. El tai chí se practica desde hace 23 años en los centros y unidades de medicina complementaria de EsSalud como parte de las terapias y promoción de hábitos saludables. Los pacientes interesados en practicarlo deberán acudir directamente a su establecimiento de salud al cual están adscritos para que les brinden toda la información correspondiente. A nivel nacional, esta práctica se ofrece en 67 establecimientos de las redes asistenciales y prestacionales de EsSalud que cuentan con centros y unidades de medicina complementaria.



Fuente: Noticias EsSalud, Publicado el 29/04/2022. <http://noticias.essalud.gob.pe/?inno-noticia=essalud-practica-del-taichi-reduce-el-estres-ansiedad-y-la-hipertension-arterial#carouselExampleIndicators>

## Licudo de plátano con avena

- 1 plátano maduro
- 30 g. de avena cruda
- Esencia de vainilla
- 1 vaso leche o agua o leche de almendras o soya

Licuar todos los ingredientes, preferentemente tomar en las mañanas, adornar con hojuelas de avena si se desea.

El plátano contiene potasio y magnesio que ayuda a evitar calambres, además contiene fibra dietética que promueve la salud intestinal; sumado a que ayuda a producir la serotonina en el organismo. La avena contiene fibras solubles que ayudan a reducir los niveles de colesterol en la sangre, estudios recomiendan a la avena para pacientes con enfermedad celíaca,

asimismo, es recomendado también para el funcionamiento adecuado del sistema gastrointestinal. La avena es ideal para pacientes diabéticos porque ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre. “Barre” los depósitos de grasa que se acumulan en las arterias del corazón, la avena se ha convertido en la actualidad en un excelente aliado para prevenir los problemas cardíacos.



## Tortilla de cebollas

- 320 gramos de cebolla
- 60 gramos de kion
- 3 dientes de ajo
- 6 ramitas de culantro
- pimienta negra, sal
- 4 cucharadas de pan rallado
- 4 huevos grandes
- aceite de oliva extra virgen

Cortar las cebollas en cuadraditos o a elección, picar en pequeño los demás ingredientes, agregar pan rallado y los huevos, mezclar muy bien, calentar una sartén antiadherente con unas gotas de aceite de oliva, echar la mezcla por porciones o toda, volteándola para conseguir un color doradito. También puede llevar al horno medio por 25 minutos.

Este potaje, por su alto contenido proteico, ayudará a nuestra función cerebral, asimismo, la cebolla, ajos y kion sirve para mejorar nuestro sistema respiratorio.



## Nueces

La suplementación dietética de nueces puede reducir el riesgo, retrasar el inicio y/o retrasar la progresión del deterioro cognitivo relacionado con la edad. Se sabe que los componentes de las nueces, como los flavonoides, el ácido elálgico, el tocoferol gamma y la melatonina, tienen propiedades antioxidantes. En apariencia, la nuez, con su forma característica, pliegues y arrugas, recuerda mucho al cerebro, incluyendo un hemisferio izquierdo y derecho. La nuez es una rica fuente de ácidos grasos poliinsaturados como el omega 3 y el omega 6, esenciales para la función neuronal y el sistema nervioso central. Preferentemente consumir 40 gr. diarios, agregando a la ensalada de frutas, yogurt o en galletas, etc.



## Referencias:

- Bananas [Internet]. The Nutrition Source. 2018 [cited 2022 Jun 23]. Available from: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-features/bananas/>
- Rasane P, Jha A, Sabikhi L, Kumar A, Unnikrishnan VS. *Nutritional advantages of oats and opportunities for its processing as value added foods: a review.* J Food Sci Technol [Internet]. 2015 [cited 2022 Jun 23];52(2):662–75. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s13197-013-1072-1>
- EsSalud: *El consumo de avena ayuda a prevenir cáncer y problemas cardíacos* [Internet]. Noticias EsSalud. [cited 2022 Jun 23]. Available from: <http://www.essalud.gob.pe/essalud-el-consumo-de-avena-ayuda-a-prevenir-cancer-y-problemas-cardiacos/>
- Chauhan A, Chauhan V. *Beneficial effects of walnuts on cognition and brain health.* Nutrients [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 23];12(2). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7071526/>



## Búsqueda bibliográfica en terapias MEC

- **Medicina tradicional y COVID-19, oportunidad para la revaloración de las Plantas medicinales peruanas.**

Moncada-Mapelli Enrique, Salazar-Granara Alberto. *Medicina tradicional y COVID-19, oportunidad para la revaloración de las Plantas Medicinales Peruanas*. Cartas al editor. Rev. Cuerpo Med. HNAAA [Internet]. 2020 Ene [citado 2022 Mayo 23]; 13(1): 103-104. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2227-47312020000100019&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2227-47312020000100019&lng=es)

Resumen:

El Perú presenta una importante historia y cultura viva de medicina tradicional, en efecto, se emplean para fines medicinales aproximadamente 1408 especies vegetales, tanto en comunidades nativas y urbanas, así, el estado Peruano, por medio del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, presentó una convocatoria para el desarrollo de investigaciones orientadas a contrarrestar la Pandemia COVID-19, y entre las prioridades se encuentra el de fitofármacos contra la COVID-19, en especial frente a un panorama de poca evidencia científica de plantas medicinales peruanas, que expone tres plantas nativas con perfil de efecto biológico antiinflamatorio e inmunomodulador en roedores, como los son la uncaria tomentosa (uña de gato), *Maytenus macrocarpa* (chuchuhuasi), y *Lepidium meyenii* (maca); teniendo como evidencia entre las tres especies un total de aproximadamente 130 artículos en PubMed. En el marco de oportunidad que propicia la pandemia COVID-19 en Perú, será importante aprovechar realizar estudios de las plantas nativas peruanas, que se orienten a generar un conocimiento racional que permita revelar parámetros exactos de seguridad y eficacia, y que alcancen a resultados en el ser humano, sin embargo, también es recomendable, aprovechar el conocimiento acumulado de las plantas medicinales chinas que fueron empleadas en el mismo País, y validar mediante el método científico su utilidad en pobladores peruanos.

- **El uso de la medicina natural y tradicional frente a la enfermedad del coronavirus.**

Miranda Domínguez, Oniel; Sobrino Jiménez, Rachel; Varela Orias, Roxana. El uso de la medicina natural y tradicional frente a la enfermedad del coronavirus. Artemisa; I Jornada Científica de Farmacología y Salud. Fármaco Salud Artemisa 2021; 2021. [1-18]. Disponible en: <https://farmasalud2021.sld.cu/index.php/farmasalud/2021/paper/viewFile/21/40>

Resumen:

Se realizó una revisión bibliográfica con el objetivo de fundamentar los sustentos teóricos relacionados con el uso de la MNT en la batalla contra los efectos del coronavirus. Para ello, se consultaron bases de datos del portal de salud en Cuba, Infomed, Scielo, trabajos originales y artículos de revisión para un total de 22 referencias bibliográficas. Se concluyó que la MNT constituye una alternativa más de tratamiento para diferentes enfermedades, en especial, la COVID-19. Dentro de las principales modalidades que se utilizan en la prevención y control de la COVID-19 se encuentran: Acupuntura, moxibustión, homeoterapia. La acupuntura-moxibustión juega un papel activo en la prevención y el tratamiento de enfermedades infecciosas. Frente a la COVID-19, la terapia con acupuntura y moxibustión ha ayudado de forma activa en la prevención y el control de la enfermedad con buenos resultados. Por otro lado, una de las investigaciones más importantes es la realizada con la planta *Artemisia annua*, la cual reporta inhibición de la proliferación celular, inhibición de la inflamación y el estrés oxidativo, entre otros.

- **Guía sobre el uso de acupuntura y moxibustión para tratar COVID-19**

Grupo de expertos de la Asociación China de Acupuntura-Moxibustión. *Guía sobre el uso de acupuntura y moxibustión para tratar COVID-19* (segunda edición) Revista Internacional de Acupuntura. 2020;14(1):13-16.

Resumen:

La "Oficina General de la Comisión Nacional de Salud y la Oficina General de la Administración Nacional de Medicina Tradicional China" han elaborado la "Guía sobre el uso de acupuntura y moxibustión para tratar COVID-19 (segunda edición)" como referencia para el personal médico en la implementación de acupuntura y en la orientación de los pacientes en casa. Menciona que, como parte importante de la MTC, la acupuntura y la moxibustión presentan una serie de características distintivas y ventajas frente a otras terapias, y han hecho importantes contribuciones en la lucha contra las epidemias en China, pueden además regular el sistema inmunitario y actuar contra la inflamación y la infección.

Disponible en:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7144847/#:~:text=El%20tratamiento%20con%20acupuntura%20debe,tratados%20en%20la%20misma%20habitaci%C3%B3n>

- *Terapias integradoras y complementarias en situaciones emocionales en la pandemia COVID-19*

Pimentel de Oliveira F, Da Silva Lima M, Ribeiro de Farias F. Terapias integradoras y complementarias en situaciones emocionales en la pandemia COVID-19. Revista Interdisciplinaria [internet] 2020, [citado 08 de mayo de 2022] 13(1): 1-8



## Resumen

**Objetivo:** comprender el impacto de las Terapias Integrativas y Complementarias en situaciones emocionales en la pandemia de COVID-19.

**Desarrollo:** se realizó una reflexión, con el análisis e interpretación de artículos, libros, folletos de instituciones sobre el COVID-19, además de publicaciones oficiales del Ministerio de Salud que abordan el tema, apoyando esta reflexión. La nueva pandemia mundial (COVID-19) ha puesto en la agenda además de la salud física de las personas, también la salud mental. Los trastornos que se presentan comúnmente se deben a la ansiedad, el estrés y pueden aliviarse con el uso de Prácticas Integrativas y Complementarias (PICS).

**Conclusión:** considerando que producen un aumento de la autoestima, una reducción de los estresores, una sensación de bienestar, una disminución de los sentimientos negativos que en ocasiones se presentan por la necesidad de permanecer aislados, se sugieren los PICS como complemento a la atención del nuevo coronavirus.

Disponible en: [file:///C:/Users/rosa.matos/Downloads/Dialnet-TerapiasIntegrativasEComplementaresEmSituacoesEmoc-7981231%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/rosa.matos/Downloads/Dialnet-TerapiasIntegrativasEComplementaresEmSituacoesEmoc-7981231%20(2).pdf)

Eficacia de la electro acupuntura o acupuntura auricular frente a la atención habitual para el dolor musculo esquelético crónico entre los sobrevivientes de cáncer

Mao JJ, Liou KT, Baser RE, et al. Effectiveness of Electroacupuncture or Auricular Acupuncture vs Usual Care for Chronic Musculoskeletal Pain Among Cancer Survivors: The PEACE Randomized Clinical Trial. JAMA Oncol. 2021;7(5):720–727.

Resumen

En este ensayo clínico aleatorizado entre sobrevivientes de cáncer con dolor musculoesquelético crónico, la electroacupuntura y la acupuntura auricular produjeron una mayor reducción del dolor que la atención habitual. Sin embargo, la acupuntura auricular no demostró no ser inferior a la electro acupuntura y los pacientes que la recibieron tuvieron mayores tasas de interrupción del tratamiento.

Disponible en:

<https://www.mskcc.org/news/two-kinds-acupuncture-can-relieve-pain-cancer-survivors>

Conocimiento, aceptación y uso de la medicina alternativa-complementaria en las Unidades de Salud.

Rivadeneira Montalvo, V.A. Conocimiento, aceptación y uso de la medicina alternativa-complementaria en las Unidades de Salud. [Trabajo de titulación modalidad artículo científico de alto nivel previo a la obtención del título de Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria]. Quito: UCE, 2022.

Resumen:

Presenta una revisión sistemática que pretende evaluar el conocimiento, aceptación y uso de la medicina alternativa complementaria en las Unidades de Salud utilizando bases de datos como Pubmed, TripDatabase, Cochrane, identificando la mejor evidencia científica que respalde a este artículo de revisión. Resultados: se obtuvo información actualizada de publicaciones científicas sobre el conocimiento, aceptación y uso de la medicina alternativa-complementaria en las Unidades de Salud. Se encontró que la MAC potencia la adherencia terapéutica y relación médico paciente y su finalidad es mejorar las condiciones de salud de la población en general.

Ver: [www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25906/1/UCE-FCM-CPO-RIVADENEIRA%20VERONICA.pdf](http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25906/1/UCE-FCM-CPO-RIVADENEIRA%20VERONICA.pdf)



## Comité Editor

### Gerencia de Medicina Complementaria

Dr. Javier Lauro Aliaga  
Dr. Oscar Lescano Alva  
Lic. Rosa Matos Prado

### Gerencia Central de Prestaciones de Salud

#### Gerencia de Medicina Complementaria

#### Centro de Información de Medicina Complementaria CIMEC

✉ **Teléfonos:** 2656000– 2520

✉ **Correos:** [rosa.matos@essalud.gob.pe](mailto:rosa.matos@essalud.gob.pe)





**EsSalud**  
*Perú saludable*

[www.essalud.gob.pe](http://www.essalud.gob.pe)

