

Boletín de Medicina Complementaria

Vida y salud integral



Medicina Complementaria EsSalud

Vol. 14, N° 3, 2022



Medicina tradicional peruana

Plantas medicinales contra afecciones respiratorias



La utilización de plantas curativas es una de las terapias médicas más antiguas y extendidas que se remonta a los tiempos prehistóricos. Cada cultura ha desarrollado sus tradiciones de medicina popular, con remedios y ritos que utilizan plantas locales. La gran ventaja de los tratamientos basados en las plantas medicinales -en los que se utiliza toda la planta para preparar medicinas y remedios- es que "consideran el cuerpo en su totalidad, restaurando su equilibrio natural, las funciones mentales, las emociones y el espíritu interior"¹

El Perú está situado dentro de las áreas geográficas consideradas centros de biodiversidad mundial, siendo un país megadiverso en lo que respecta a la existencia de recursos de flora y fauna. Destaca significativamente la presencia de plantas útiles para el hombre, en particular las alimenticias y tiene el 10 % de todas las plantas medicinales que existen en el planeta.² El tratamiento de las enfermedades con base a hierbas existe en el Perú desde la etapa precolombina. La biodiversidad de nuestro territorio hace que esta línea de productos tenga un enorme potencial, muchas de estas plantas tienen aplicaciones no solo en la farmacopea y la medicina moderna sino también en la industria de la perfumería, jabonería, saborizantes, insecticidas, entre otras.

Plantas medicinales

Son aquellos vegetales que elaboran unos productos llamados principios activos, que son sustancias que ejercen una acción farmacológica, beneficiosa o perjudicial, sobre organismo vivo. Su utilidad primordial a veces específica, es servir como droga o medicamento que alivie la enfermedad o restablezca la salud perdida: es decir, que tienden a disminuir o neutralizar el desequilibrio orgánico que es la enfermedad. Constituyen aproximadamente la séptima parte de las especies existentes.¹



Durante el invierno no solo se incrementa el frío, sino también las consultas médicas por enfermedades respiratorias que pueden ir desde una rinitis alérgica hasta bronquitis o asma, siendo los niños los más afectados, por lo que se le recomienda prevenir a través de la lactancia materna exclusiva, el lavado de manos, la ingesta de cítricos (limón, camu camu, naranja, entre otros), la ingesta de vitamina A (brócoli, perejil, zanahoria, entre otras).

Asimismo, muchas de ellas se han usado con éxito en el tratamiento durante la pandemia de la COVID 19. A continuación desarrollaremos algunas de ellas.

Plantas medicinales para las enfermedades respiratorias

El uso de plantas medicinales como el eucalipto, la mullaca y la muña como un aliado natural para prevenir infecciones de las vías respiratorias que son comunes durante esta época del año. Así mismo, ciertas propiedades del ajo, kion, cebolla han ayudado a contrarrestar los efectos producidos por las enfermedades respiratorias.

Referencias bibliográficas

1. Pardo TH, Bernardo R. *Plantas medicinales* [Internet]. MIDAGRI, 2010 [citado el 1 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.midagri.gob.pe/portal/59-sector-agrario/plantas-medicinales>
2. Cantuta L, Nacional F. Perú D. *Situación de las plantas medicinales en el Perú Grupo técnico de expertos en plantas medicinales OPS/OMS Lima-Perú 2018* [Internet]. Paho.org. [citado el 1 de julio de 2022]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50479/OPSPER19001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y



1. MULLACA *Physalis angulata* L. (bolsa mullaca):

Los usos medicinales del género *Physalis* son numerosos, una gran variedad de especies es utilizadas tradicionalmente para el asma, problemas urinarios, reumatismo y tumores. También son conocidas por sus propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas. Estudios fitoquímicos de esta planta revelan que contiene flavonoides, alcaloides y diferentes tipos de esteroides.³

Tomada en cocimiento, produce descongestión de las vías respiratorias, tiene propiedades antiinflamatoria y antialérgica. Debido a su sabor suave puede ser utilizada en niños menores de 5 años.

Para consumirlo se debe hervir 3 a 4 gramos de hojas y tallos en un litro de agua por cinco minutos. Tomar tres tazas de este preparado por una semana en procesos respiratorios con secreciones. Como un buen fluidificante una taza al acostarse.⁴



MUÑA *minthostachys setosa* (Briq.) Epling.

La muña es una planta medicinal, la cual crece de forma natural en los Andes del Perú. Posee constituyentes químicos Esencias (mentol, geraniol, linalol, alcohol isoamílico, limoneno, cíñelo), vitamina B1, calcio y fósforo.

El aceite esencial de *minthostachys setosa* tiene efectos inhibitorios sobre las bacterias enteropatógenas y estafilocócicas, este efecto antibiótico se extiende a las vías respiratorias, sumándose un efecto descongestionante y antiinflamatorio. Por esta razón se utiliza esta planta en crisis de asma bronquial desencadenada por un proceso infeccioso.⁵ Por la esencia de mentol que tiene, es descongestionante y antiinflamatoria. Suele combinarse con el eucalipto o con la mullaca para ser consumidas por vía oral.⁴



Eucalipto *Eucalyptus globulus* Labill

El aceite esencial es extraído de las hojas mediante destilación por arrastre de vapor el cual por sus propiedades antisépticas se emplea en la preparación de inhalaciones e infusiones en las afecciones de garganta y bronquiales.

Asimismo, el eucalipto, por su contenido de eucaliptol, favorece la descongestión de las fosas nasales. Esta planta se usa en inhalaciones, en infusión para consumirlo por vía oral o en frotación para pecho y espalda. Sin embargo, se recomienda no ser utilizada en pacientes con asma.⁴

En inhalaciones, se coloca en agua hirviendo un puñado de hojas de eucalipto, retirar del fuego y cubrir la cabeza con una toalla y respirar el vapor tres veces al día. Como infusión, se coloca una cucharada de hojas de eucalipto en 1 taza de agua hirviendo, tapar y dejar reposar durante 5 minutos



Referencias bibliográficas

1. Pardo TH, Bernardo R. *Plantas medicinales* [Internet]. MIDAGRI, 2010 [citado el 1 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.midagri.gob.pe/portal/59-sector-agrario/plantas-medicinales>
2. Cantuta L, Nacional F. Perú D. *Situación de las plantas medicinales en el Perú Grupo técnico de expertos en plantas medicinales OPS/OMS Lima-Perú 2018* [Internet]. Paho.org. [citado el 1 de julio de 2022]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50479/OPSPER19001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Fitoterapia.net. [citado el 1 de julio de 2022]. Disponible en: https://www.fitoterapia.net/php/descargar_documento.php?id=4329&doc_r=sn&num_volumen=35&secc_volumen=5964
4. Essalud W. *EsSalud recomienda recetas naturales para prevenir infecciones respiratorias* [Internet]. Gob.pe. [cited 2022 Jul 1]. Available from: <http://www.essalud.gob.pe/essalud-recomienda-recetas-naturales-para-prevenir-infecciones-respiratorias/>



PLANTAS USADAS PARA COMBATIR LA PANDEMIA DE LA COVID- 19 EN UNA COMUNIDAD INDÍGENA URARINA DEL DEPARTAMENTO DE LORETO, PERÚ¹

RESUMEN

El artículo presenta las plantas usadas para combatir la pandemia del COVID-19 en una comunidad del pueblo indígena urarina, en la región Loreto, Perú. Se realizaron entrevistas semi estructuradas a promotores de salud, sabios, sabias, dirigentes y docentes de la comunidad durante la primera y segunda ola de la pandemia. Se identificaron 16 especies vegetales usadas específicamente en la pandemia. Cuatro de ellas fueron introducidas en América a partir del siglo XVI y son usadas comúnmente de manera integrada con especies que son de uso tradicional en la comunidad. Se identificaron también cuatro especies que han sido usadas para fortalecer el cuerpo y el espíritu frente a la enfermedad del COVID-19.

Las epidemias llegaron a la Amazonía cuando los primeros europeos iniciaron la conquista de sus territorios en el siglo XVI (Crosby, 1972; Cordero, 2001), no obstante, fue a partir del siglo XVII, con la llegada de los misioneros jesuitas y franciscanos a la Amazonía y la instalación de las primeras misiones y reducciones, cuando las epidemias empezaron a impactar de manera notable en la población indígena amazónica (Denevan, 1992; Ludescher, 2001). Desde entonces, las epidemias han sido más frecuentes en las comunidades indígenas.

En pleno siglo XX, epidemias como el sarampión, la viruela, el cólera o la influenza golpearon a los pueblos indígenas

amazónicos, causando muerte y desolación en sus comunidades. Muchos pueblos originarios desaparecieron completamente debido a las epidemias, la mayoría durante los primeros doscientos años después de la conquista, otros pudieron aplicar estrategias de alejamiento y conocimientos tradicionales para minimizar sus impactos y sobrevivir hasta nuestros días.

La pandemia de la COVID-19 ha puesto a prueba los sistemas de conocimiento de cada uno de los 51 pueblos amazónicos originarios que hoy habitan en la Amazonía peruana. Cuando el virus llegó a sus comunidades, pocos eran los que creían que los pueblos indígenas serían capaces de enfrentar una enfermedad que escapaba del control de la medicina occidental y que estaba provocando una mortalidad elevada en los llamados países desarrollados.

La precaria atención de los sistemas de salud y la lejanía de algunas comunidades, hacía esperar una falta de abastecimiento de medicinas y oxígeno para las personas enfermas y, por lo tanto, una mortalidad elevada, no obstante, el impacto fue menor al esperado, alcanzando en setiembre del 2021 una tasa de letalidad (fallecidos frente a confirmados) del 1,34 % (Organización Panamericana de la Salud, 2021), una cifra mucho menor al 9,4 % sincerado en el mismo periodo para la población no indígena en el Perú (Minsa, 2021). La aplicación de los conocimientos tradicionales sobre las especies de plantas con propiedades curativas puede haber sido un factor favorable para que la tasa de letalidad no haya alcanzado porcentajes mayores.

El área de estudio se localizó en la comunidad urarina de Nueva Unión, ubicada en la cuenca del río Chambira. El pueblo urarina, cuya lengua es la única representante de la familia lingüística shimaco, habita en los territorios bañados por el río Chambira y sus tributarios y tiene una población aproximada de 5000 personas. La comunidad Nueva Unión pertenece al distrito Urarinas, provincia Loreto, departamento Loreto, Perú. Se identificaron 16 especies vegetales que han sido usadas en la comunidad urarina de Nueva Unión para combatir la pandemia de la COVID-19.

De las especies nativas amazónicas, una de la más utilizada en la comunidad de Nueva Unión, sin lugar a dudas, ha sido el ajo sachá *Mansoa alliacea*, también una de las más estudiadas. La planta tiene propiedades antisépticas, diuréticas, analgésicas, antitusígenas y antipiréticas, siendo usada para el tratamiento de varias enfermedades, como la artritis, el reumatismo, la neumonía, los resfriados y otras. No es de extrañar, por lo tanto, que haya sido usada en la comunidad de Nueva Unión, ya que tradicionalmente ha sido indicada para el tratamiento de la gripe y sus síntomas.

1. Del-Aguila-Villacorta M, Martín-Brañas M, Fabiano E, Zárate-Gómez R, Palacios-Vega JJ, Nuribe-Arahuata S, et al. *Plantas Usadas Para Combatir La Pandemia Del Covid-19 En Una Comunidad Indígena Urarina Del Departamento De Loreto, Perú*. *Folia amaz* [Internet]. 2021;30(1):87–106. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.24841/fa.v30i1.542>



EsSalud firma alianza con el Ministerio Público para mejorar estilos de vida saludables en sus trabajadores a través del programa “Mi salud – mi vida”



Servidores del Ministerio Público serán sometidos a tamizajes que incluye la medición de la antropometría (circunferencia abdominal, peso y talla), signos vitales (frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, saturación de oxígeno), toma de presión arterial y exámenes auxiliares (triglicéridos, colesterol HDL, glicemia en ayunas). Esto gracias a la firma de una alianza de intervención con EsSalud para la implementación del programa “Mi salud – mi vida”.

Más de 32 000 trabajadores del Ministerio Público a nivel nacional recibirán esta atención, con la cual EsSalud busca que el trabajador quede concientizado con estilos de vida saludables, previniendo la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles y reduciendo el riesgo a hacer enfermedad grave por la COVID-19.

Cabe recordar que el programa “Mi salud – mi vida” es una estrategia de EsSalud cuyo objetivo es contribuir a la disminución de factores de riesgo, mejorar los estilos de vida y brindar educación en salud bajo el contexto de la COVID-19.

La entidad empleadora que muestre su compromiso con el programa será reconocida con el calificativo de “Entidad amiga de la salud” y se reconocerá a los trabajadores con el calificativo de “Líderes en salud” por su capacidad de liderazgo y por haber logrado modificar sus factores de riesgo bajo el contexto de la pandemia por la COVID-19.



Fuente: EsSalud atenderá a más de 32 mil trabajadores del Ministerio Público a través del programa Mi Salud – Mi Vida [Internet]. Essalud. 2022 [cited 2022 Jul 1]. Available from: <http://noticias.essalud.gob.pe/?inno-noticia=essalud-atendera-a-mas-de-32-mil-trabajadores-del-ministerio-publico-a-traves-del-programa-mi-salud-mi-vida>



CALDO DE KION CON ARROZ

Ingredientes

Kion de regular tamaño, fresco y pelado (al gusto)
2 dientes de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva o al gusto
1 litro de agua
1 cucharadita de sal
½ taza de arroz

Rallar el jengibre y picar los ajos finamente. En una ollita, echar el aceite de oliva, el kion y los ajos, cuando están medio doraditos añadir el agua, la sal y el arroz. Llevar a hervir, moviendo de vez en cuando, reducir a fuego bajo durante 15-20 minutos o hasta que el arroz esté cocido. Comer calentito, echarle si se desea cebollita china. Otra variante de este caldo sería agregar pollo en trozos, en lugar de arroz, fideos cabello de angel.



FIDEOS EN SALSA DE AJO Y ACEITE DE OLIVA

Ingredientes

Fideos espagueti o de su elección
3 - 4 dientes de ajo picado
3 - 4 cucharadas de aceite de oliva
Perejil picadito (cantidad al gusto)
Queso parmesano rallado (opcional)
Agua y sal para los fideos
Agua de los fideos

Sancochar los fideos como de costumbre, reservar el agua. En una sartén echar el aceite de oliva y sofreír el ajo echar el fideo escurrido y un poco del agua donde se sancochó, retirar, salpicar con el perjeil, si se desea, echar queso parmesano.



BEBIDAS PARA CALENTARSE

Ingredientes

1 taza de té supercaliente
Jugo de 1 limón
1 copita de pisco
Miel a gusto
Jugo de la ralladura de kion
Mezclar todo, beber aún caliente, preferentemente antes de acostarse, tener una muda de ropa y cambiarse despues de sudar. En niños no utilizar el pisco.



Artículos de interés

Ruíz Santillán, MP, Mejía Coico, FR. *Plantas utilizadas en medicina tradicional para afecciones respiratorias virales*. Revista de Investigación Científica REBIOL, 2020, 40 (1): 109 – 130.

Resumen.- El objetivo de esta revisión es presentar los resultados encontrados en literatura especializada de plantas medicinales de uso terapéutico para la prevención y tratamiento de afecciones respiratorias virales. La búsqueda bibliográfica se realizó de febrero a mayo de 2020 recurriendo a información primaria y secundaria de bases de datos en internet. Se obtuvo una lista de 122 plantas medicinales con nombre científico, nombre común, hábito, uso tradicional, parte de la planta utilizada; 96 de las cuales presentan información sobre metabolitos secundarios y 26 especies que se utilizan sin verificación de su contenido fitoquímico. En 59 especies se encontraron flavonoides, terpenos en 29, taninos en 30, fenoles en 32 y alcaloides en 26. De hecho, tenemos especies antivirales promisorias, que necesitan ser validadas comprobando sus beneficios a través de la investigación.

Ver: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/facccbiol/article/view/3001>



Villena-Tejada M, Vera-Ferchau I, Cardona-Rivero A, Zamalloa-Cornejo R, Quispe-Florez M, Frisancho-Triveño Z, et al. *Use of medicinal plants for COVID-19 prevention and respiratory symptom treatment during the pandemic in Cusco, Peru: A cross-sectional survey/Usos de plantas medicinales para la prevención del COVID-19 y tratamiento de síntomas respiratorios durante la pandemia en Cusco, Perú: Un estudio transversal*. PLoS ONE 2021, 16(9)

Resumen.- Un total de 1.747 encuestados participaron en el estudio, el 80,2 % informó que usaba plantas medicinales como preventivo, mientras que el 71 % informó que las usaba para tratar síntomas respiratorios. Al menos, el 24 % de los encuestados usaba plantas medicinales cuando presentaba dos o más síntomas respiratorios, mientras que al menos el 11 % usaba plantas para el malestar. Para tratamiento o prevención, el análisis multivariado mostró que la mayoría de los encuestados usaba eucalipto ($p < 0,001$ para ambos), jengibre ($p < 0,022$ para ambos), pimienta picante ($p < 0,003$ para ambos), ajo ($p = 0,023$ para prevención), y manzanilla ($p = 0,011$ para el tratamiento). Los encuestados con COVID-19 ($p < 0,001$), en edades más avanzadas ($p = 0,046$), y con un familiar o amigo que tenía COVID-19 ($p < 0,001$) usaban más plantas para la prevención. Sin embargo, los encuestados con educación técnica o superior utilizaron menos plantas para el tratamiento ($p < 0,001$).

Ver: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0257165>



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





EsSalud
Perú saludable

www.essalud.gob.pe

