Boletín de Medicina Complementaria

EsSalud
Más y mejor para ti

VIDA Y SALUD INTEGRAL

VOLUMEN 12, N° 2 abr-may 2020

EDITORIAL

En el escenario que nos ha tocado vivir, el COVID 19 representa una amenaza para la salud mundial principalmente de las personas que tienen factores de riesgo como las enfermedades crónicas no trasmisibles.

En EsSalud, se viene trabajando la prevención de estas enfermedades a través de la estrategia Programa de Reforma de Vida de la Gerencia de Medicina Complementaria de la Gerencia de Prestaciones de Salud; siendo el objetivo identificar factores de riesgo para la salud de los trabajadores asegurados, promover en ellos estilos de vida saludable que los conduzcan a una mejor calidad de vida y, de este modo, evitar males como sobrepeso, obesidad, estrés, colesterol, triglicéridos, glucosa elevada e hipertensión.[1]

En este Boletín, presentaremos información de la relación de estos factores de riesgo frente al COVID 19 y recomendaciones para mejorar estos estados utilizando lo simple y natural de la Medicina Complementaria. Esta primera entrega está relacionada a la obesidad y sobrepeso.

Dra. Cecilia María Bedoya Velasco
Gerente Central de Prestaciones de Salud

[1] EsSalud implementa Programa de Reforma de Vida Renovada. http://www.essalud.gob.pe/essalud-implementa-programa-de-reforma-de-vida-renovada/

ÍNDICE

Editorial.....1
Factores de riesgo en Covid-9. I parte: obesidad y sobrepeso..... 1-2
Artículos de interés 2
Reforma de Vida en obesidad 3
Evidencias MEC.....4
Alimentación saludable.....5
Centro de información de Medicina Complementaria: bibliografía relacionada.....6

Factores de riesgo en Covid-19. 1ª. parte
OBESIDAD y SOBREPESO.

Qué es la obesidad y sobrepeso?

Se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros (kg/m^2).

Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso.

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.[1]

Un Índice de Masa Corporal elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles:

- Enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012;
- Diabetes;
- Trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante), y
- Algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).[2]

[1] Temas de salud: Obesidad y sobrepeso. Washington, DC: OPS, 2020. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

[2] Plan de acción para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en las Américas 2013–2019. Washington, DC: OPS, 2014. https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/plan-accion-prevencion-control-ent-americas.pdf

COVID-19 y el papel de la inflamación crónica en pacientes con obesidad [1]

La enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) y el riesgo de síndrome respiratorio agudo severo coronavirus 2 (SARS-CoV-2) representan un riesgo particular para las personas que viven con afecciones preexistentes que deterioran la respuesta inmune o amplifican la respuesta proinflamatoria. La inflamación sistémica crónica de bajo grado, común en personas con obesidad, está asociada con el desarrollo de aterosclerosis, diabetes tipo 2 e hipertensión, comorbilidades bien conocidas que afectan negativamente los resultados de los pacientes con COVID-19.

Se analiza un grupo de pacientes con enfermedades metabólicas con obesidad (EOSS 2 y 3), encontrando un aumento de la interleucina-6 y el análisis de regresión lineal mostró una correlación positiva con la proteína C reactiva (PCR) (p = 0,014) y la relación cintura-cadera (WHR) (p = 0,031). Indica que los médicos deben conocer estos hallazgos en pacientes con infección por COVID-19.

En conclusión, indica que se requiere más estudios para confirmar el papel de la inflamación crónica y la IL-6 debida a la obesidad en la patogénesis de COVID-19 y SARS-CoV-2.

Los médicos deben conocer el riesgo de hiperinflamación en pacientes con infección por COVID-19. Las etapas de EOSS pueden describir mejor el riesgo de hiperinflamación en pacientes con infección por COVID-19 que el IMC.

La identificación precoz de una posible hiperinflamación podría ser fundamental y debería orientar la toma de decisiones sobre la hospitalización, el soporte respiratorio precoz y la terapia con inmunosupresión para mejorar la mortalidad.

Referencias bibliográficas

[1] Chiappetta, S., Sharma, AM, Bottino, V. *et al. (2020).* COVID-19 y el papel de la inflamación crónica en pacientes con obesidad. *Int J Obes* 44, 1790–1792. https://www.nature.com/articles/s41366-020-0597-4

2 Hamer, Mark ; Kivimäki, Mika ; Gale, Catharine R ; Batty, G. (2020). Factores de riesgo del estilo de vida, mecanismos inflamatorios y hospitalización por COVID-19: un estudio de cohorte basado en la comunidad de 387,109 adultos en el Reino Unido. Brain Behav Immun , 87(184-187). https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-32454138

3. Joshi, Shashank R ; Tiwaskar, Mangesh H ; Shah, N Siddharth.(2020) COVID 19: Recomendaciones API-ICP para diabetes y obesidad. J Assoc Physicians India *; 68 (5): 42-44.* https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-32610865

Reforma de Vida en la Obesidad y sobrepeso

El Programa Reforma de Vida se basa en tres pilares fundamentales denominados: Alimentación Terrestre (alimentación saludable e higiene), Alimentación Humana (desarrollo humano, cultivo del afecto y las relaciones humanas) y, Alimentación Celeste (medio ambiente saludable, adecuada práctica de respiración y actividad psicofísica constante).

Para recuperar y mantener una buena salud se requiere de una acertada orientación profesional, un régimen alimenticio adecuado, realizar ejercicio diariamente; en general estilos de vida saludable, autoestima y una actitud positiva frente a la vida. A través de estas estrategias que permiten eliminar factores de riesgo y vivir saludablemente, se ha logrado conducir a los asegurados a una mejor Calidad de Vida.

ALIMENTACION TERRESTRE

Se enseña a preparar alimentos saludables

Consumir poco Sodio, reducir la sal, eliminar productos envasados, procesados y embutidos

Incrementar el consumo de verduras y frutas, cereales integrales, legumbres y frutos secos.

Evitar consumo de alimentos refinados azúcar y harinas (blancos).

Consumo equilibrado de proteínas (20- 25%) cereales + legumbres, pescado o carne blanca; carbohidratos (55-60%) carbohidratos complejos legumbres y cereales integrales; y grasa insaturada proveniente de vegetales (15-25%)

El desayuno es la piedra angular de una alimentación saludable.

Comer alimentos ricos en ácidos grasos omega-6 y omega-3 (pescados, aceite de sacha inchi, aceite de oliva y algunas nueces).

Beba abundante agua.

Comer lentamente para digerir los alimentos adecuadamente (20 minutos por lo menos)

ALIMENTACION CELESTE

Se enseña la relación con el medio ambiente saludable, práctica de respiración adecuada y actividad psico-física constante.

Crear nuestro ambiente sin: Humo de cigarrillos, sin ruido, sin violencia. Tecnologías limpias.

Una buena respiración produce una mejor oxigenación y mejora el estado de ánimo.

Realizar ejercicio físico: :Danza, Tai chi,

Subir escaleras; caminar 1 hora diaria. Moverse cada 10 minutos por una hora que está sentado.

Realizar el ejercicio físico después de por lo menos dos horas de haber ingerido alimentos.

Practica abdominales 15 minutos al día.

Haz 10 flexiones diarias. Realizar estiramientos durante el baño, manejando, sentado en la oficina, entre otros.

Tomar en cuenta factores de edad, sexo, estatura, embarazo, enfermedades.

Evitar el sedentarismo.

ALIMENTACION HUMANA

El ser humano se nutre también de acciones y sentimientos positivos como el amor, alegría, abrazos, afecto, besos, caricias, risas y sonrisas.

Estos permiten mejorar el estado de ánimo y autoestima, mejoran tu proyecto de vida y desarrollo personal.

Fomentar La autoestima positiva que es el requisito fundamental para una vida plena.

Sonreír y reír es beneficioso para la salud física y emocional.

Cualquier proyecto o sueño que tenga por hacer, realizalo, hágalo. La audacia tiene genio, magia y poder. EMPIEZA AHORA…

Mejorar la relación cpn nuestra familia con nuestros compañeros de trabajo o nuestra comunidad..

Fuente:

Manual de Reforma de Vida.

EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA REFORMA DE VIDA EN LOS ESTILOS DE VIDA DE MIEMBROS DE CÍRCULOS DE SALUD DE DOS DISTRITOS DE AREQUIPA

Resumen
El objetivo es evaluar el efecto del Programa Reforma de Vida en los estilos de vida de miembros de los círculos de salud de los distritos de Alto Selva Alegre (2500 m de altitud) y Cayma (2400 m de altitud) en Arequipa durante el año 2016.
Materiales y métodos.
Estudio cuasi experimental pre post de un solo grupo. Se seleccionaron 91 adultos mayores al ingreso a círculos de salud de los distritos de Alto Selva Alegre y Cayma en Arequipa; quienes recibieron el programa "Reforma de Vida" por doce semanas por parte de un equipo multidisciplinario debidamente capacitado. Se midieron los estilos de vida antes y después de la intervención mediante el test FANTASTICO.

Resultados. Inicialmente, 61,5% de los participantes fueron calificados con estilos de vida "algo bajos". Después de la intervención, 69,2% de ellos mostraron tener estilos de vida "fantásticos". Los cambios más importantes se encontraron en las dimensiones "Familia" (61,5-71,4% de incremento en respuestas adecuadas); "Introspección" (44,0- 83,5% de incremento en respuestas adecuadas), y "Nutrición/Alimentación" (62,6-80,2% de incremento en respuestas adecuadas). Las diferencias entre los puntajes finales, y por dimensiones antes y después de la intervención, fueron estadísticamente significativas (p<0,001).

Conclusiones
Se observa una mejora en los estilos de vida después de la intervención de Reforma de Vida, principalmente en las dimensiones de Familia, Introspección y Nutrición/Alimentación en los adultos mayores miembros de los Círculos de Salud de los distritos de Alto Selva Alegre y Cayma en Arequipa, en el año 2016.

Cayma

Delgado Olave RR. Efectividad del programa reforma de vida en los estilos de vida miembros de círculos de salud de dos distritos de Arequipa. Rev Peru Med Integrativa.2017;2(2):92-100
https://www.rpmi.pe/ojs/index.php/RPMI/article/view/50

REFORMA DE VIDA SALUDABLE Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD DEL ADULTO MAYOR QUE ACUDE A CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL RENE TOCHE GROPPO – CHINCHA

Resumen
Se realizó la presente investigación con el objetivo de determinar cómo influye la reforma de vida saludable en la salud del adulto mayor que acude a consulta externa en el hospital Rene Toche Groppo – Chincha.

Se planteó un estudio cuasi experimental pre y post test teniendo como muestra un grupo de 82 adultos mayores que acudieron a la consulta en el programa del adulto mayor del hospital en mención; se aplicó encuestas, antes y después del inicio de los talleres educativos y auto instructivos actividad física y recreacional, por un periodo de 4 meses teniendo como resultados que todos los factores analizados y tomados en cuenta para el mejoramiento de vida guardan relación con la salud del adulto mayor en relación a un primer momento y que fueron los factores biosocioculturales los que tuvieron una mejor variabilidad tal es así que la frecuencia de paseos mejoro en un 23,17% la frecuencia en el consumo mínimo de 3 vasos de agua mejoró en un 35,37 % , la capacidad de vestirse sin ayuda en un 13,41% la de valerse por sí mismo en 12,20%.

En relación a los indicadores contacto con los familiares se mejoró en un 10,98% el resentimiento con los familiares en un 4,88% hubo una medición de 25,61 % de encuestados que manifestaron haber cambiado su rutina para incluir una actividad mental promedio y para la actividad física se obtuvo una mejora del 23,17%.

Concluyendo que al haberse verificado la variación en los indicadores existió una influencia positiva del programa de reforma de vida saludable en los adultos mayores que acudieron a la consulta en el hospital Rene Toche Groppo de Chincha.

Castillo Martinez de Yalan, LA. Reforma de vida saludable y su influencia en la salud del adulto mayor que acude a consulta externa en el hospital Rene Toche Groppo – Chincha. Tesis Mag. Huacho: UNJFSC, 2019.
http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/2698/CASTILLO%20MARTINEZ%20LILIAN%20ADELINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Al iniciar un régimen dietético, es saludable iniciar con una dieta desintoxicante, proponemos un ejemplo:

Dieta desintoxicante

Desayuno: 2-3 frutas diferentes ½ vaso de extracto de piña ½ vaso de extracto mixto: zanahoria, beterraga y manzana.
2 Cdas de linaza remojada del día anterior, licuar con un trozo de papaya y tomar.
Almuerzo y cena: Idéntico al desayuno Ensalada cruda: un diente de ajo molido, gotas de limón y aceite, sal, más 2 a 3 verduras diferentes, adornar con 1/3 de palta.
Quinua, choclo, trigo y papa.
Mate: Manayupa (30g/ litro de agua hervir por 5min colar y tomar)

La linaza es buena para la salud ya que es rica en fibra y ácidos grasos omega-3, así como en fitoquímicos llamados lignanos. La linaza generalmente se utiliza para mejorar la salud digestiva o aliviar el estreñimiento. La linaza también puede ayudar a reducir el colesterol total en sangre y los niveles de lipoproteína de baja densidad (LDL, o colesterol "malo"), lo cual puede ayudar a disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca.
El *Desmodium molliculum* "manayupa" que tiene acción antiinflamatoria y antialérgica. [1]

Alimentos que ayudan a bajar de peso

Avena (*Avena Sativa*).- su consumo ayuda al mejor control de la glucosa, En pacientes con sobrepeso y obesidad que padecen síndrome metabólico, también se ha visto que la fibra de la avena podría ayudar en la mejora a la tolerancia a la glucosa así como la sensibilidad a la insulina. Además, el consumo de avena se asoció a una ligera disminución de peso corporal e IMC (Índice de Masa Corporal) por su alto contenido en fibra y beta glucanos.[2]

MUESLI

-Remojar el día anterior 2 cdas. de avena con yogurt preferentemente natural
-Agregar pasas, semillas de girasol o de linaza, o nueces o almendras, manzana cortadita en trozos pequeños.
-Agregar zumo de naranja, miel pura si se desea, revolver y servir.

AGUA DE AVENA

- 3 cdas de avena remojadas el día anterior en 1 litro de agua hervida.
- Escurrir la avena y echar a la licuadora con un litro de agua hervida
- Licuar 3 minutos, Tomar en ayunas, preferentemente por una semana.
- Si desea agregue canela molida o una fruta.

Referencias bibliográficas
[1] Manual de fitoterapia. Lima: OPS/EsSalud: 2000.
[2] Datos actuales sobre las propiedades nutricionales de la avena. Madrid: Fundación Española de la nutrición, 2017.
https://www.fen.org.es/storage/app/media/PUBLICACIONES%202017/INFORME%20AVENA_FEN_v2_2017__AvenaFEN2017_ok%201.pdf

Presentamos noticias y recursos de información recientes:

Nuevo coronavirus (2019-nCoV) - Vitrina del conocimiento – BIREME

Página de BIREME/OPS/OMS, que contiene mucha información sobre este Nuevo coronavirus (2019-nCov) fuentes de información para investigación, noticias de los demás países del mundo, cursos virtuales, información sobre el desarrollo de vacunas, biblioteca virtual en salud con información reciente, material para prensa, recomendaciones, etc.
Ver en: https://www.campusvirtualsp.org/es/nuevo-coronavirus-2019-ncov-vitrina-del-conocimiento-bireme

Contribuciones de las Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas en el contexto de la pandemia por Covid-19

La Red de Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas de las Américas- Red MTCI Américas y el Consorcio Académico Brasileño de Salud Integrativa (CABSIn), en coordinación con BIREME, vienen desarrollando diferentes productos que buscan mostrar la contribución de las MTCI a la pandemia por Covid-19. Uno de estos productos es el Mapa de Evidencias, en el que se realiza la identificación, análisis y caracterización de estudios clínicos sobre intervenciones de las MTCI (plantas medicinales, homeopatía, acupuntura, medicina tradicional china, mindfulness, etc.) en las diferentes dimensiones de salud afectadas por la pandemia, incluyendo el fortalecimiento de la respuesta inmune, la salud mental, y el manejo clínico complementario de COVID-19. Cerca de 20 especialistas de MTCI de Brasil, Colombia, Perú, Bolivia, Cuba y México participan en este trabajo colaborativo.
Ver en: http://mtci.bvsalud.org/contribuciones-de-las-medicinas-tradicionales-complementarias-e-integrativas-mtci-en-el-contexto-de-covid-19/

OMS Africa y CDC se unen para mejorar investigación de medicina tradicional para COVID-19

En un esfuerzo conjunto para mejorar la investigación y el desarrollo de medicamentos tradicionales para COVID-19 en África, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los Centros de África para el Control y la Prevención de Enfermedades (África CDC) lanzaron hoy un comité / panel asesor de expertos para proporcionar asesoramiento científico y apoyo a los países sobre la seguridad, eficacia y calidad de las terapias de la medicina tradicional.
Ver en: http://mtci.bvsalud.org/africa-oms-cdc-se-unen-para-mejorar-investigacion-de-medicina-tradicional-para-covid-19/

Comité Editor

Dra. Martha Villar López	**Gerencia de Medicina Complementaria**
Dr. Oscar Lescano	**Gerencia de Medicina Complementaria**
Lic. Rosa Matos Prado	**Centro de Información de Medicina Complementaria, GMC**

GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD
GERENCIA DE MEDICINA COMPLEMENTARIA
CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA CIMEC
Teléfonos: 2656000– 2816
Correos: medicina.complementaria@essalud.gob.pe; rosa.matos@essalud.gob.pe