Boletín de Medicina Complementaria

EsSalud
Más y mejor para ti

VIDA Y SALUD INTEGRAL VOLUMEN 13, N° 6 2021

Tiene efectos muy positivos en nuestro organismo y nuestra mente

REIRSE ES MEJOR

Existen investigaciones científicas que demuestra que las personas que ríen poco o tienen poco sentido del humor son más propensas a contraer enfermedades graves como el cáncer o ataques cardiacos[1]. Se comprobó en ellas que un **minuto de risa diario** equivale a **45 minutos de relajación,** incrementa la **autoestima** y la **confianza** en personas deprimidas, supone un refuerzo inmunológico, corta los pensamientos negativos (ya que no podemos reír y pensar al mismo tiempo) elimina el miedo y ayuda a minimizar los problemas.

Asimismo, con cada carcajada se pone en marcha cerca de **400 músculos,** incluidos 15 de la cara y algunos del tórax, abdomen y estómago. Además, ayuda a adelgazar al reactivar el sistema linfático. Se dice que **cinco minutos de risa** equivalen a **45 minutos de ejercicio aeróbico.**

Se ha ido reconocido a la Risoterapia como una técnica psicoterapéutica para producir **beneficios mentales y emocionales** por medio de la risa. Sin embargo, la risa por sí misma no cura ninguna enfermedad, pero sí que establece sinergias positivas con las curas practicadas.

La risa libera endorfinas, que actúan como un analgésico natural. Al reír aumenta la secreción de serotonina o "hormona del placer", con la que se combate el estrés y la ansiedad.

Ríe con frecuencia y sonríe siempre. Es la clave para una buena salud (tuya y de la de los que te rodean).

[1] La risoterapia como terapia alternativa. Jiménez M. Ocronos. 2021;4(9): 4
https://revistamedica.com/risoterapia-terapia-alternativa/

RISOTERAPIA: UNA TERAPIA COMPLEMENTARIA A LA MEDICINA OCCIDENTAL

La enfermedad y la hospitalización son factores estresantes, las instituciones tienen el deber de manejar de forma integral la salud de los pacientes. Para esto existen múltiples terapias complementarias como la risoterapia. Estas se basan en el humor para la promoción de la salud y se encargan de divertir a las personas, llevando sonrisas donde predominan los descontentos. Sus beneficios son múltiples y sus contraindicaciones son pocas, lo que la convierte en una estrategia costo-efectiva para mejorar la calidad de vida durante la hospitalización. Con este artículo, se pretende, no solo mostrar los asuntos más relevantes en la risoterapia, sino también motivar a investigar, así como concientizar al lector de la importancia de apoyar este nuevo boom.

Paciente hospitalizado: Las enfermedades crónicas ocasionan que los pacientes sean sometidos a repetidas hospitalizaciones, quienes se enfrentan al temor o dolor de los procedimientos médicos, que generan alteraciones a nivel conductual, emocional y cognitivo en pacientes pediátricos. La mayoría de las investigaciones coinciden en que la hospitalización es una experiencia estresante y que obliga al paciente a enfrentarse a un ambiente diferente, de temor.

Estrategias complementarias en el paciente hospitalizados

El estado psicológico puede afectar de manera positiva o negativa la evolución de la enfermedad (9, 14-15), por lo que se han buscado estrategias psicopedagógicas, nutricionales, corporales y espirituales de apoyo, que brindan una mejor calidad de vida a los pacientes; dentro de estas opciones se encuentra la risoterapia. Una investigación en niños concluyó que el grupo que fue acompañado por clowns durante la preanestesia presentó una disminución significativa de la ansiedad comparada con el grupo control.

Clown hospitalario, humor, risa y risoterapia

El clown hospitalario, denominado también payaso hospitalario o doctores clowns, son profesionales, artistas e intérpretes que tienen una capacitación adicional para trabajar con enfermos en el hospital, que se basan en el humor para la promoción de salud y se encargan de divertir a las personas, llevando sonrisas donde predominan los descontentos. Para desarrollar la risoterapia, deja la carpa convencional, y al usar la nariz roja, fluye la ingenuidad, el arte escénico y el humor, logrando generar empatía y emociones, recuperando la ternura y el contacto que se suele perder en el ambiente hospitalario, trasladando al público a un lugar agradable donde quisieran permanecer con ese amigo aliado que ofrece apoyo incondicional. **Efectos físicos :** Aumento de la tolerancia y reduce el dolor, disminuye la tensión muscular, con los movimientos musculares y del diafragma estimula los diferentes órganos.

Efectos cardiovasculares: Aumenta el gasto cardiaco, la lipoproteína de alta densidad, disminuye la diferencia arteriovenosa de oxígeno y la resistencia vascular sistémica, de forma aguda incrementa la frecuencia cardiaca, el consumo de oxígeno y levemente la tensión arterial; variables que posteriormente disminuirán con la terapia. **Efectos psicosociales:** Facilita la enseñanza, situaciones socialmente incómodas, la exteriorización de emociones y sentimientos, mejora las relaciones interpersonales, el autoestima, la comunicación, ayuda en la terapia del habla, aumenta la amabilidad, el optimismo, la esperanza, la creatividad e incrementa la actitud positiva, la confianza

VILLAN G, J; GAONA O., C and CARRERO G, Z.RISOTERAPIA: UNA TERAPIA COMPLEMENTARIA A LA MEDICINA OCCIDENTAL. *rev.fac.med* [online]. 2018,26, (2):36-43. ISSN 0121-5256.
http://www.scielo.org.co/pdf/med/v26n2/1909-7700-med-26-02-36.pdf

Programa "Mi Salud - Mi Vida"

Es la nueva estrategia lanzada por EsSalud, que tiene por finalidad, evitar la propagación de la COVID 19, fortaleciendo estilos de vida saludables, a través de estrategias preventivo-promocionales, potenciando el componente educacional para la población en el contexto sanitario actual. Esta estrategia está dirigida a los trabajadores asegurados activos, cuyas empresas solicitan este Programa a través de una Alianza de intervención, con el compromiso de la empresa y el trabajador en cambiar sus estilos de vida.

Las actividades que se realizan son:

- Medición de signos vitales, - tamizaje de circunferencia abdominal, peso y talla;
- toma de exámenes: triglicéridos, colesterol HDL y glucosa:
- Teleconsulta para diagnóstico; - Teleorientación de enfermería; - Intervención mediante 12 talleres educativos.

A través de estas intervenciones se espera lograr el Aprendizaje y autocuidado de la salud y prevención frente a la COVID-19. La reducción de factores de riesgos cardiovasculares, pérdida de peso, reducción del estrés y ansiedad, adopción de hábitos saludables en la población asegurada.

Las empresas que deseen la intervención a sus trabajadores, tienen que contactarse con la Gerencia de Medicina Complementaria de EsSalud de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud, a los teléfonos 2656000 anexo 2878.

Fuente: Agencia Andina, 24 nov. 2021

Uno de los alimentos más beneficiosos para la salud es la Soya, planta de origen asiático, su nombre científico es Glycine max, es una especie de la familia de las leguminosas, cultivada por sus semillas de alto contenido de aceite y proteína.
De acuerdo a las investigaciones realizadas, se ha determinado que tiene muchos beneficios por contener isoflavonas (sustancias similares al estrógeno) que están en estudio para la prevención del cáncer, las crisis vasomotoras (sofocos) de la menopausia y la osteoporosis (pérdida de densidad ósea). Es posible que el consumo de productos de soya reduzca las concentraciones de colesterol y el riesgo de enfermedad en el corazón. La carne de soya concentra mayor cantidad de proteínas buenas (del 15 al 20% más proteínas que las carnes rojas), sin embargo, se recomienda consumirla de 2 a 3 días por semana.

La soya integral en productos como tofu y leche de soya es preferible que la soya procesada como los aislados de proteína de soya que se encuentran en muchos productos de refrigerios.

Preparación de leche de soya

Remojar 120 gr. de frijol de soya durante 24-36 horas, cambiando el agua cada 6 horas. Enjuagar bien. Licuar la soya en 1 litro de agua, colar con tela.

Colocar en una olla, hervir por 10 minutos quitando la espuma que se forma encima, y se vuelve a colar para echar en frasco de vidrio. Se mantiene en el refrigerador hasta por 3 días y se puede condimentar y endulzar al gusto la leche.

Preparación de tofú

Remojar los frijoles de soya, Licuarlos con agua
Colarlos para extraer la leche de soya y separarla del bagazo formado (llamado okara)
Hervir la leche
Cortarla agregando vinagre o jugo de limón (1/2 cdita)
Prensar la cuajada formada después de cortar la leche
Dejar reposar el tofu casero para que tenga una consistencia más firme.
Utilizarla como sustituto de la carne en guisos.

Brotes de Soya.

Comúnmente llamado frijolito chino,
Preparación de frijolito saltado con carne de soya
50 gramos de frejol chino, previamente lavado
150 gramos de holantao
½ cebolla blanca cortada en tiras finas
½ pimiento cortado en tiras finas
2 cucharaditas de ajo finamente picado
Sillao o salsa de soya; ½ taza de agua; Sal; Pimienta; Canela china; Kion o jengibre ; Aceite de ajonjolí; Aceite vegetal; 2 cucharadas de harina de chuño diluida en un poco de agua; Cebolla china (parte verde), para decorar.

- Instituto Nacional del Cancer. USA. https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/soya.
- Happy Vegannie. https://happyvegannie.com/tofu-casero-con-3-ingredientes/
- Medline Plus https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007204.htm

Información en Medicina Complementaria

Información de interés

Equidad, abordajes interculturales y acceso a la información sobre las medicinas tradicionales, complementarias e integrativas en las Américas.

Resumen: En este artículo se presentan los avances (2017-2020) alcanzados por la Biblioteca Virtual en Salud especializada en las MTCI (BVS MTCI Américas), iniciativa creada como herramienta para disminuir las brechas en la producción y el acceso a la información validada sobre las MTCI. Mediante el trabajo colaborativo en red, la BVS MTCI Américas contribuye a la democratización de la salud, el acceso a datos científicos verificados disponibles, la visibilización de conocimientos no convencionales, el fortalecimiento de capacidades de investigación y el intercambio de experiencias para la toma informada de decisiones.

Texto completo en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7655062/

Efectividad de la Urtica Dioica (ishanga) en el tratamiento de asma infantil. Leon, I. Ciencia y desarrollo, 22(4), 41.

Resumen: Objetivo: Determinar la efectividad de la Urtica Dioica (Ishanga) en el tratamiento de Asma en niños de 2 a 4 años que acuden al Hospital Amazónico Ucayali 2018. Métodos: trabajo tipo experimental-prospectivo longitudinal; se trabajó con 2 grupos de muestras (10 niños con asma para el grupo experimental y 10 para el grupo control). Para la recolección de datos se usó: la ficha de asma y la lista de cotejo. Para el análisis descriptivo de los datos estadísticos se realizó el análisis de Chi-cuadrado. Resultados: Los tipos de asma el mayor porcentaje 40% de niños del grupo experimental presentaron asma de tipo leve y en el grupo control el 50%, después de la administración de la Urtica Dioica (Ishanga) el 80% del grupo experimental no presento ningún tipo de asma y en el grupo control aumentaron de un 50% a un 60% de asma en los niños. **Conclusión**: La infusión de Urtica Dioica (Ishanga) en dosis de 100/kg Mg. durante 6 meses reduce el número de exacerbaciones, mejora la función pulmonar a largo plazo y previene el desarrollo de una limitación crónica funcional.

Texto completo en: https://doi.org/10.21503/cyd.v22i4.1836

El efecto de la musicoterapia sobre el dolor percibido, la salud mental, los signos vitales y el uso de medicamentos en pacientes quemados hospitalizados en la unidad de cuidados intensivos: un protocolo de estudio de viabilidad controlado aleatorio.

Ettenberger, M., et al. Psychiatry, 2021, 12, 714209.

Resumen: Los pacientes quemados experimentan importantes factores estresantes fisiológicos y psicológicos durante el tratamiento y la rehabilitación, incluidos niveles elevados de dolor, ansiedad, estrés o depresión. La intervención consiste en un protocolo de relajación asistida por música (MAR), una técnica de musicoterapia compuesta de música en vivo combinada con una relajación guiada y / o el uso de imágenes. Los efectos del MAR se compararán con un grupo de control (tratamiento habitual) durante un período máximo de 2 semanas o seis intervenciones.

Texto completo en: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.714209

COMITÉ EDITOR

Dra. Cinthya Aquije Martínez — **Gerencia de Medicina Complementaria**
Dr. Oscar Lescano Alva — **Gerencia de Medicina Complementaria**
Lic. Rosa Matos Prado — **Gerencia de Medicina Complementaria**