Boletín de Medicina Complementaria

EsSalud
Más y mejor para ti

VIDA Y SALUD INTEGRAL

VOLUMEN 13, N° 2 abr - jun 2021

Enfermedades del aparato respiratorio

Plantas medicinales en invierno

Las plantas medicinales son usadas tradicionalmente en el Perú y algunas de ellas con acción terapéutica comprobada; además, por su bajo costo, resultan verdaderas aliadas para aliviar males menores en el sistema respiratorio y digestivo. [1]

Las enfermedades respiratorias acompañadas (en mayor o menor grado) de tos, aunque las más habituales suelen cursar con bronquitis aguda. Para su tratamiento, la fitoterapia dispone de plantas medicinales con actividad antitusiva, expectorante y antiséptica de las vías respiratorias, que han demostrado ser claramente eficaces.

La tos es un síntoma asociado a multitud de patologías respiratorias. Se trata de un mecanismo de defensa del organismo que consiste en expulsar, de forma violenta, el aire contenido en las vías respiratorias con la finalidad de eliminar las mucosidades y sustancias extrañas que obstruyen estas vías. Puede tratarse de una tos productiva, con eliminación de esputo, o improductiva, sin eliminación de éste.

La tos productiva no debe nunca eliminarse, ya que es una tos útil y esencial porque ayuda a eliminar las secreciones acumuladas evitando que se produzca una obstrucción bronquial que, a su vez, favorezca el desarrollo microbiano. Únicamente estará indicada su supresión durante períodos cortos y en circunstancias especialmente molestas para el enfermo (tos nocturna) o cuando pueda ser un riesgo, como es el caso de ciertos enfermos cardiópatas. Para favorecer la expectoración se pueden utilizar plantas expectorantes y mucolíticas y se debe proporcionar al tracto respiratorio la humedad necesaria.[2]

Las investigaciones realizadas coinciden en algunas plantas medicinales utilizadas para calmar el resfrío, la tos o las enfermedades respiratorias en su conjunto.

Eucalipto (Eucaliptus globulus). (contiene eucaliptol), que favorece la descongestión de las fosas nasales; y que usualmente se usa como frotación del pecho y la espalda, además, de inhalaciones de los vapores.

El resultado de estudios informa que el aceite esencial de las especies Eucalyptus y Corymbia, principalmente eucaliptol, se puede utilizar como un inhibidor potencial contra COVID-19 y también se puede utilizar en su tratamiento.[3]

vaporizaciones con aceite esencial de eucalipto

La práctica popular y diversos estudios realizados, indican que estas prácticas de vapores con eucalipto tienen efectos descongestionantes ya que contienen esparteína, escoponina y genisteína, algunas de las cuales actúan probablemente como fármacos beta-agonistas, produciendo broncodilatación [4]

Biblografía

1 Minsa: conoce cinco plantas medicinales para aliviar problemas respiratorios y digestivos. https://andina.pe/agencia/noticia-minsa-conoce-cinco-plantas-medicinales-para-aliviar-problemas-respiratorios-y-digestivos-817696.aspx

2 Plantas medicinales para el tratamiento de las afecciones respiratorias más frecuentes https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-plantas-medicinales-el-tratamiento-afecciones-13039719

3 Essential oils as an effective alternative for the treatment of COVID-19: Molecular interaction analysis of protease (Mpro) with pharmacokinetics and toxicological properties- Journal of Infection and Public Health. 2020, 14 601-610; https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876034121000368?via%3Dih

4 Plantas Medicinales peruanas en el asma bronquial. Natura Medicatrix. 1994-1995: 61-67 https://es.scribd.com/document/403957591/Dialnet-PlantasMedicinalesPeruanasEnElAsfiliaBronquial-4989382-pdf

continúa pág. 2

Otras de las plantas que tiene mayor uso en las enfermedades respiratorias son:

Asmachilca (Eupatorium gayanum Wedd)

Las naftoquinonas dotan a esta planta de una notable acción antiespasmódica y antibacteriana, que hace de ella un remedio natural excelente para destensar los músculos de las vías respiratorias, mostrándose muy eficaz para calmar tanto la tos persistente y convulsiva, como la tos seca e irritativa, en bronquitis crónicas, tos ferina, episodios de asma, faringitis, laringitis y procesos gripales. Descongestiona los conductos respiratorios, alivia la disnea y facilita una respiración más tranquila y normalizada. Tiene un alto contenido de flavonoides. En diversos estudios se le atribuye efecto antiasmático.

Uso tradicional de Plantas Medicinales para el tratamiento de infecciones respiratorias agudas en niños menores de 5 años de la Comunidad Rural de Margos - Huánuco 2017.*

Dentro del conjunto de patologías que afectan a la población, un lugar preponderante lo ocupan las infecciones respiratorias agudas (IRAs) que en los últimos años se han constituido en uno de los principales problemas de salud en los niños menores de cinco años, representando una de las primeras causas de atención médica y de morbilidad infantil a nivel mundial. Según reportes de la Organización Mundial de la Salud (OMS)8 publicados en el 2017, se estima que en la actualidad las IRAs provocan el deceso de más de 6,6 millones de niños menores de 5 años anualmente.

En el Perú, las infecciones respiratorias agudas constituyen un preocupante problema de salud pública a nivel nacional, debido a que ocupa el primer lugar respecto a las causas de morbilidad general en la población infantil menor de 5 años; estimándose además que tres 3 de cada cuatro consultas pediátricas que son atendidas en los establecimientos de salud pertenecen a procesos respiratorios agudos. Frente a la problemática de las infecciones respiratorias agudas, las plantas medicinales se constituyen en una alternativa eficaz para su control y tratamiento curativo de este tipo de patologías; por consiguiente en el Perú se han identificado más de 1400 plantas medicinales, y últimamente su uso se ha expandido del campo a las grandes ciudades, donde algunas plantas medicinales fueron industrializadas con todas las exigencias sanitarias necesarios para brindar a la población una alternativa efectiva para el tratamiento curativo de las infecciones respiratorias agudas. La mayoría de las madres de este estudio suelen efectuar algunas prácticas tradicionales, costumbristas y empíricas para tratar las manifestaciones clínicas y sintomatología de estas patologías, tales como el uso de infusiones, extractos, inhalaciones, jarabes, frotaciones, baños de hierbas, ungüentos etc. basados en la utilización de diversas "plantas medicinales" consideradas efectivas en el tratamiento de las infecciones respiratorias agudas y que fundamentalmente son derivadas del uso del eucalipto, asmashilca, bojarras, limón, llantén, etc.

Se concluye que las plantas medicinales constituyen una alternativa natural, de bajo costo y de efectividad comprobada en el tratamiento de diversas patologías, que brindan importantes beneficios para la salud, permitiendo que los grupos etáreos vulnerables y las poblaciones socialmente excluidas accedan a una mejor calidad de vida.

*Cajaleón De La Cruz, J. (2017) Uso tradicional de Plantas Medicinales para el tratamiento de Infecciones respiratorias agudas en Niños Menores de 5 Años de la Comunidad Rural de Margos - Huánuco 2017. Tesis Enfermera, U, de Huánuco. uso-tradicional-de-plantas-medicinales-para-el-tratamiento-de-i_dQPcgb4.pdf (bvsalud.org)

NO OLVIDE DE CONSULTAR CON SU MÉDICO ANTES DE INICIAR UN TRATAMIENTO CON PLANTAS MEDICINALES

EsSalud recomienda consumir sangrecita, huevo, naranja y pescado para prevenir afecciones respiratorias

Ante el descenso de la temperatura se incrementa el frío y a la vez la posibilidad de padecer afecciones respiratorias como resfríos, rinitis alérgica, bronquitis y hasta asma, ante lo cual EsSalud recomendó un mayor consumo de sangrecita, pescado, menestras y frutas que contribuyen a fortalecer el sistema inmune y así prevenir males respiratorios.

La alimentación saludable es importante para preservar un adecuado sistema inmune, mantener nuestras células inmunitarias con capacidad eficiente y óptima para hacer frente a aquellos agentes patógenos y extraños que invaden nuestro organismo y provocan alguna enfermedad.

Es esencial la presencia de nutrientes que mejoran y fortalecen nuestro sistema inmune, llamados también inmunonutrientes, debido a que potencian las funciones de las células inmunitarias durante la destrucción de los virus, bacterias y/o agente extraño.

Hay que consumir alimentos ricos en proteínas y hierro que se encuentra en alimentos de origen animal, sangrecita, vísceras, pescado, menestras, huevo, pescado, lácteos y menestras y alimentos ricos en zinc y selenio que los encontramos en la leche, frutos secos y cereales; frutas ricas en vitamina A como la papaya, el plátano de isla y níspero, y así como verduras de color naranja: zanahoria, zapallo, camote, etc.

Asimismo, comer naranja, camu-camu, toronja y limón, que son fuente de vitamina C, y frutos secos como almendras, nueces, que tienen alto contenido de vitamina E.

"Estos micronutrientes (oligoelementos y vitaminas) deben ser suficientes en la alimentación para poder lograr una adecuada función de los linfocitos, que son nuestras defensas ante posibles infecciones y otras enfermedades".

Fuente Noticias EsSalud 5 junio 2021
http://noticias.essalud.gob.pe/?inno-noticia=essalud-recomienda-consumir-sangrecita-huevo-naranja-y-pescado-para-prevenir-afecciones-respiratorias

EsSalud: Adultos mayores reciben talleres de respiración y relajación tras recibir vacuna por COVID-19

Mediante ejercicios de respiración y relajación, enfermeras de Medicina Complementaria de EsSalud asistieron la salud y orientaron a más de 1200 adultos mayores en **5 vacunatorios COVID-19** instalados en **Lima Metropolitana** por el Seguro Social, con la finalidad de incentivar hábitos de autocuidado, relajación y prevención en esta emergencia sanitaria.

Licenciadas en enfermería de la **Gerencia de Medicina Complementaria** desarrollaron actividades prácticas de 20 minutos y adaptadas de acuerdo a las posibilidades de los pacientes sin alterar su reposo recomendado posterior a la aplicación de la vacuna por COVID-19. incluyeron talleres temáticos sobre: ejercicios de respiración, pautas de relajación, *Krivas Calana* (flexiones de cuello), autocuidado en el hogar y medidas sanitarias de prevención por COVID-19.

Esta iniciativa que fomenta el desarrollo de buenas prácticas alimenticias, rutinas de ejercicio y relajación aprendidas podrán ser replicadas desde la comodidad de su hogar.

"Esta pandemia ha limitado el movimiento y aumentado los niveles de ansiedad en nuestra población. Gracias al servicio de Medicina Complementaria de EsSalud, podemos entregar herramientas que permiten contrarrestar ambos escenarios.

Se recomienda a la población que, adicionalmente a la vacuna, "*debemos poner en práctica hábitos preventivos que aumenten el bienestar físico y mental, y así lograr una mejor protección frente al virus*".

Esta actividad tuvo grata respuesta por parte de los usuarios y agradecimiento por parte de los familiares presentes.

Cabe resaltar que estas sesiones también son desarrolladas mediante **Teletalleres** dirigidos por las enfermeras de Medicina Complementaria *en las IPRESS a nivel nacional para el beneficio de una mayor cantidad de asegurados.*

Fuente: Noticias EsSalud 22 abril 2021
http://noticias.essalud.gob.pe/?inno-noticia=essalud-adultos-mayores-reciben-talleres-de-respiracion-y-relajacion-tras-recibir-vacuna-por-covid-19#carouselExampleIndicators

Botiquín natural MEC

Las plantas medicinales son una gran alternativa en el tratamiento complementario de problemas respiratorios, durante la época de invierno procurar tener a la mano en nuestro botiquín natural.

EUCALIPTO

Infusión de hojas para bebida.

Hervir 3 hojas tiernas/1 taza de agua o leche por 10 minutos. Adultos: 1 taza 1 ó 2 veces al día.

Frotación con aceite de eucalipto.

3 gotas de aceite de eucalipto en frotación pecho y espalda, tapar con papel (uso popular)

Inhalaciones

Cocción de una rama tierna en 4 tazas de agua. Poner la cara lo más cerca posible encima del recipiente tapando con una toalla en intervalos (uso popular)

NOTA: En exceso puede ocasionar gastritis; inhibición del centro respiratorio y alteraciones hepáticas.

ASMACHILCA Eupatorium triplineNe M. Vahl ex Blume posee cualidades expectorantes y antiasmáticas.

Infusión: infundir 1 g de hojas y tallos en 1 litro de agua por 10 minutos. (tomar una taza antes de acostarse)

.

Decocción: 2 cucharadas en 1 litro de agua, hervir por 5 minutos. Tomar una taza 3 veces al día como broncodilatador y expectorante débil. Tomar por periodos cortos entre 5 a 7 días, no exceder la dosis recomendada.

JARABE CASERO PARA PROBLEMAS RESPIRATORIOS

Cortar tres limones, dos cebollas, cuatro dientes de ajo y un pedazo de kion y hervir todo en 1.5 litros de agua durante 15 minutos. Colar y tomar cuatro tazas diarias hasta que los síntomas desaparezcan. Tener precaución las personas que sufren de gastritis o úlceras.

Artículos

Castro Alcántara, L. **Medicina complementaria en el contexto del COVID19 para la recuperación de la salud física, mental y emocional de los usuarios asegurados y trabajadores del Hospital III Chimbote de la Red Asistencial Áncash – RAAN.** Chimbote; 2020.

Intercambio de experiencias, historias y buenas prácticas en Atención Primaria de Salud para enfrentar la pandemia de la COVID-19 – Perú. OPS/OMS.

Resumen: Se presentó un plan de trabajo de reactivación parcial del CAMEC Chimbote desde el mes de Junio del 2020 para brindar prestaciones asistenciales de Medicina, Psicología, Enfermería, Fisioterapia y atenciones en Farmacia con enfoque en Medicina Complementaria a los trabajadores del Hospital y de la Red asistencial Ancash (RAAN) de EsSalud, así como a los pacientes de COVID19 y sus familiares, mediante un trabajo mixto: Presencial y remoto, adoptando todas las medidas de bioseguridad que amerita el contexto de la emergencia sanitaria por COVID.
Texto completo en: https://www.paho.org/es/documentos/medicina-complementaria-contexto-covid19-para-recuperacion-salud-fisica-mental-emocional

---

Ruíz M, Mejía F. **Plantas utilizadas en Medicina Tradicional para afecciones respiratorias virales;** artículo de revisión. Rev Inv Cientifica (REBIOL) 2020, 40(1): 109-130.

Resumen: Presenta 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.

Texto completo en: https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/facccbiol/article/view/3001

Paulo F, Vieira M, Martins C, Ferreira M. **La terapéutica acupuntural en el tratamiento de la Psoriasis**. Rev In Acup. 2020; 13(2): 57-61.

Resumen: La acupuntura ha surgido como una de las mejores alternativas para pacientes con psoriasis, la cual ha sido descrita como una enfermedad autoinmune de origen desconocido, pudiendo su ocurrencia estar también relacionada con problemas que van desde el estrés emocional a las infecciones, pasando por traumas en el cutis. Cuando un paciente con este patrón opta por realizar sesiones de acupuntura, busca calidad de vida y autoestima. La acupuntura ve la psoriasis como una patología que se desarrolla debido a la deficiencia de Energía y de Sangre. El presente artículo tiene como objetivo evaluar los efectos de la acupuntura en el tratamiento de la psoriasis. La revisión bibliográfica se refiere a la acupuntura como una modalidad terapéutica eficaz para el tratamiento de la psoriasis.

Texto completo en: https://www.elsevier.es/es-revista-revista-internacional-acupuntura-279-articulo-la-terapeutica-acupuntural-el-tratamiento-S1887836919300304

Dutta S, Wadekar R, Roy T. **Radioprotective natural products as alternative complements in oncological radiotherapy.** InterAm J Med Health., 2020, (3): 1-19.

Resumen: Se ha descubierto que la mayoría de los radioprotectores sintéticos, incluida la amifostina, poseen toxicidad. Esto llevó a los investigadores a desarrollar una novedosa, económicamente viable y eficiente alternativa terapéutica a la radioterapia. En las dos últimas décadas se ha observado un cambio importante hacia la investigación de productos naturales como radioprotectores, ya que son inmensamente eficaces en términos de su potencial bioequivalencia en relación con muchos de los compuestos sintéticos establecidos disponibles. Teniendo en cuenta las limitaciones de la radioterapia, hoy en día se utiliza un enfoque de "Oncología Integrativa" que implica una combinación de tratamiento médico tradicional y convencional para tratar a pacientes que padecen cáncer y trastornos mentales y psicológicos asociados.

Texto completo en: https://blacpma.ms-editions.cl/index.php/blacpma/article/view/136/132

Boletín (2021, N° 6364). Aprueban reformas para reconocer medicina tradicional indígena y complementaria; en sesión semipresencial las y los diputados avalaron por consenso modificar la Ley General de Salud [Boletín de prensa] [Internet] [consultado 04 may 2021]. Disponible en: http://www5.diputados.gob.mx/index.php/esl/Comunicacion/Boletines/2021/Abril/21/6364-Aprueban-reformas-para-reconocer-medicina-tradicional-indigena-y-complementaria

Resumen: En sesión semipresencial, la Cámara de Diputados **(en México**) aprobó por consenso, con 430 votos a favor, un dictamen que reforma y adicionan diversas disposiciones a la Ley General de Salud, con el objetivo de establecer que el derecho a la protección de la salud tenga el

reconocimiento, uso, conservación, utilización, aprovechamiento y protección de la medicina tradicional indígena y complementaria. Asimismo, el reconocimiento, uso, aprovechamiento y desarrollo de los modelos clínico terapéuticos y de fortalecimiento de la medicina indígena tradicional y complementaria. Las prácticas médicas complementarias serán sujetos de certificación, regulación y vigilancia por la Secretaría de Salud.

Salas Pillaca, L., Delgado Bardales, J. M., Huamantumba Palomino, M. V., Palomino Alvarado, G. del P., et. al. **Uso de medicina tradicional en parturientas atendidas en el Hospital II EsSalud Tarapoto** 2018. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 2021 5(2), 1836-1868.

Resumen.- El estudio tuvo como objetivo determinar el uso de la medicina tradicional en parturientas atendidas en el Hospital II EsSalud Tarapoto 2018, estudio no experimental, cuantitativo, descriptivo, la población y muestra fue 300 parturientas atendidas en el Hospital II EsSalud Tarapoto. La técnica fue la encuesta y el instrumento cuestionario. Resultados, las parturientas se caracterizaron por tener como lugar de nacimiento el departamento de San Martín con 72%, según región natural la Región Selva con 87.14% y 68.57% proceden de zona urbana, 47.43% corresponden al grupo etáreo de 30-39 años; 46% de educación superior no universitaria y 66.57% ocupación empleada. La mayoría de parturientas usan plantas medicinales como medicina tradicional 75%, principalmente en el embarazo con 38.78% seguido del posparto con 23.19%. Además, la parte más utilizada de la planta es el tallo con 39.5%, seguido de las hojas con 27.8%, y según modo de uso predominó la infusión con 53.6%. Las parturientas usaron principalmente como plantas medicinales la manzanilla 22%, el anís 17%, la malva 13% y el apio 12%, y toman de 2 a más plantas. Los beneficios de las plantas medicinales según indicación y uso corresponde a analgésico 40.30% y 39% respectivamente, digestivo 25.86% y 24% respectivamente; relajante 15.59% y 16%; sólo se identificó diferencia en la indicación y acción como espasmódico 9.51% y 13% seguido de antiinflamatorio 8.75% y 5%. Según complicaciones 34% presentó alguna complicación, resaltando el inicio de parto inducido con 81% y según forma de culminación del parto el 73% termino en parto abdominal (cesárea). En conclusión, la mayoría de parturientas usan las plantas medicinales como medicina tradicional sin indicación.

Texto completo en: https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/387/494

Moncada–Mapell E, Salazar Granara, A. **Medicina tradicional y COVID-19, oportunidad para la revaloración de las Plantas Medicinales Peruanas. Carta al editor.** Rev. cuerpo méd. HNAAA 2020, 13(1): 103-104.

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 el 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 Lepdium meyenii(maca); teniendo como evidencia entre las tres especies un total de aproximadamente 130 artículos en PubMed.

Texto completo en; http://cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/view/634/324

PÁGINAS DE INTERÉS

Remedios del Monte. Bolivia; Territorio Indígena Multiétnico, 2020.

Ante una nueva pandemia que aún no encuentra una vacuna, el monte y la selva son protectores de los pueblos indígenas amazónicos. Sin servicios de salud, alejados de los hospitales y ante la falta de atención del gobierno, han decidido aislarse en el territorio y recurrir a prácticas de cuidado colectivo que aseguren su sobrevivencia.

Bajo esta premisa, el Territorio Indígena Multiétnico (TIM) ubicado en la Amazonía Sur del Estado Plurinacional de Bolivia lanzó el recetario "Remedios del Monte: saberes ancestrales para el cuidado colectivo territorial". El vademecum indígena recopila 38 medicinas tradicionales para levantar defensas, curar la tos y resfríos, frenar la diarrea, bajar la fiebre, morigerar el dolor de oído o corporal, y mitigar el asma y la pulmonía.

https://debatesindigenas.org/remedios-del-monte.pdf

COMITÉ EDITOR

Dra. Cinthya Aquíje Martínez — **Gerencia de Medicina Complementaria**
Dr. Oscar Lescano Alva — **Gerencia de Medicina Complementaria**
Lic. Rosa Matos Prado — **Centro de Información de Medicina Complementaria, GMC**