Boletín de Medicina Complementaria

EsSalud
Más y mejor para ti

VIDA Y SALUD INTEGRAL

VOLUMEN 13, N° 1 ene – mar 2021

EDITORIAL

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) La pandemia de COVID-19 es una amenaza de gran proporción tanto para la salud física como para la salud mental y el bienestar de sociedades enteras que se han visto gravemente afectadas por esta crisis, siendo esta una prioridad que debe abordarse con urgencia. [1]

Ante ello, EsSalud implementó un plan para cuidar la salud mental del equipo médico que atiende a pacientes Covid-19 a través de monitoreo telefónico, pausa activa, mensajes de reconocimiento a médicos y personal asistencial son algunas de las acciones implementadas para apoyar a la primera línea.[2]

Asimismo, nuestros asegurados pueden encontrar en los servicios de Medicina Complementaria técnicas de relajación, algunos tips de concentración, recomendaciones de ejercicios físicos y una alimentación saludable con la finalidad de incentivar el bienestar de la población en la coyuntura actual en que vivimos.

Dr. Jorge Sérida Morisaki
Gerente Central de Prestaciones de Salud

[1] OPS. COVID-19: Intervenciones Recomendadas en Salud Mental y Apoyo Psicosocial. https://iris.paho.org/handle/10665.2/52427

[2] EsSalud implementa plan para cuidar salud mental de equipo médico que atiende a pacientes Covid-19.

INDICE

- Editorial 1
- Salud Mental y Covid 19..... 1-2
- Cuidando mi salud 2
- MEC en EsSalud 3
- Vida saludable 4
- Recetario Saludable.....5
- Centro de Información de Medicina Complementaria 6

Salud Mental y Covid 19

El miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, o a lo desconocido o a situaciones de cambios o crisis. Así que es normal y comprensible que la gente experimente estos sentimientos en el contexto de la pandemia COVID-19. Al temor de contraer el virus en una pandemia como la de COVID-19, se suma el impacto de los importantes cambios en nuestra vida cotidiana provocados por los esfuerzos para contener y frenar la propagación del virus.

Ante las nuevas y desafiantes realidades de distanciamiento físico, el trabajo desde el hogar, el desempleo temporal, la educación de los niños en el hogar y la falta de contacto físico con los seres queridos y amigos, es importante que cuidemos tanto nuestra salud física como mental.[1]

Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19[2]

1. Demuestre empatía hacia todas las personas afectadas, dentro de un país dado o procedentes de cualquier país. Recuerde que las personas que están afectadas por COVID-19 no han hecho nada malo, no tienen culpa y merecen nuestro apoyo, compasión y amabilidad.
2. No se refiera a las personas que tienen la enfermedad como “casos de COVID-19”, las “víctimas”, las “familias de COVID-19” o los “enfermos”. Se trata de “personas que tienen COVID-19”, “personas que están en tratamiento para COVID-19”, “personas que se están recuperando de COVID-19”
3. Minimice el tiempo que dedica a mirar, leer o escuchar noticias que le causen ansiedad o angustia.
4. Protéjase a usted mismo y brinde apoyo a otras personas. Ayudar a otros que lo necesitan puede ser beneficioso, no solo para la persona que lo

5. Busque oportunidades de amplificar las historias e imágenes positivas y alentadoras de personas de su localidad que tuvieron COVID-19.

6. Reconozca la importancia de las personas que cuidan a otros y de los trabajadores de salud que se están ocupando de las personas con COVID-19 en su comunidad.

7. En el caso de los trabajadores de salud, atender su salud mental y su bienestar psicosocial en estos momentos es tan importante como cuidar su salud física.

8. Pruebe y adopte estrategias útiles de respuesta, como descansar y hacer pausas durante el trabajo o entre turnos, alimentarse saludablemente y en cantidad suficiente, realizar actividad física, y mantenerse en contacto con la familia y los 3 amigos.

9. Asegúrese de mantener una comunicación de buena calidad y de brindar actualizaciones precisas de la información a todo el personal.

10. Ayude a los niños a encontrar maneras positivas de expresar sus sentimientos, como el temor y la tristeza.

11. Suministre apoyo práctico y emocional por parte de familiares, cuidadores y profesionales de la salud a Las personas mayores, en especial si están aisladas y tienen algún deterioro cognitivo o demencia, pueden volverse más ansiosas, enojadas, estresadas, agitadas y retraídas durante el brote o mientras están en cuarentena.

12. En los períodos de estrés, preste atención a sus propias necesidades y sentimientos. Ocúpese de actividades saludables que le gusten y que encuentre relajantes. Haga ejercicio regularmente, mantenga sus rutinas habituales de sueño y consuma alimentos saludables.

[1] OPS. Salud Mental y Covid 19
https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19#:~:text=El%20miedo%2C%20la%20preocupaci%C3%B3n%20y,de%20la%20pandemia%20COVID%2D19

[2] OPS. consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19.
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52571/OPSWNMHMHCovid-1920040_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Cuido mi salud mental en COVID 19

Es natural sentir estrés, ansiedad, angustia y preocupación durante la pandemia del COVID-19. Las siguientes son formas de ayudarse, ayudar a otras personas y a la comunidad de manejar el estrés

Siga las recomendaciones de distanciamiento y uso de mascarillas.

Tómese descansos y deje de mirar, leer o escuchar las noticias tristes.

Cuide su cuerpo. (Haga respiraciones profundas, ejercicios de estiramiento o meditación; trate de comer alimentos saludables y balanceados; haga ejercicio regular; duerma bien; evite consumo de alcohol, tabaco)

Vacúnese contra el COVID 19, cuando esté disponible.

Dese un tiempo para relajarse. Trate de hacer otras actividades que disfrute (jardinería, pintura, tejido, manualidades, carpintería).

Comuníquese con otras personas. Hable con personas de su confianza acerca de sus inquietudes y de cómo se siente.

Lea Libros, y léales libros a sus familiares o amigos.

Sobrellevar el estrés. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html#everyone

EsSalud Amazonas reactiva programa Reforma de Vida, para brindar atención preventiva

En beneficio de asegurados de provincia Rodríguez de Mendoza

Con la finalidad de brindar un servicio personalizado a los asegurados, EsSalud Amazonas reactivó el Programa Reforma de Vida. De este modo, se atendió a los trabajadores de la Institución Educativa Toribio Rodríguez de Mendoza, en la provincia de Rodríguez de Mendoza y San Nicolás.

El licenciado Manuel Jesús Quispe Narváez, Coordinador del programa en EsSalud Amazonas, informó que la intervención está enfocada en un nuevo paradigma de intervención, ya que se realiza en el propio campo de labores de los trabajadores.

Asimismo, explicó que se realizó el tamizaje a los trabajadores de la entidad educativa para determinar quiénes están con sobrepeso, colesterol y otras enfermedades que puedan afectar su salud y se aplicaron pruebas de VIH por el personal de laboratorio de este centro asistencial y que seguirá buscando estrategias que permiten eliminar factores de riesgo y vivir saludablemente, a fin de conducir a los asegurados de esta parte de la región Amazonas a una mejor calidad de vida. De esta manera, el Seguro Social de Salud en Amazonas reafirma su compromiso con cada uno de sus asegurados.

Cabe agregar que el Programa Nacional Reforma de Vida es una estrategia del Seguro Social de Salud, dirigido principalmente al trabajador activo de las entidades empleadoras. El objetivo es disminuir los factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas no transmisibles, a través de un diagnóstico precoz y oportuno del síndrome metabólico pre mórbido e incentivar estilos de vida saludables.

Fuente: Noticias EsSalud, 15/03/2021
http://noticias.essalud.gob.pe/?inno-noticia=essalud-amazonas-reactiva-programa-reforma-de-vida-para-brindar-atencion-preventiva&_ga=2.44678374.371155468.1615929944-1056378569.1571102802#carouselExampleIndicators

EsSalud Áncash: 25 pacientes críticos que vencieron la Covid-19 reciben tratamiento con plantas medicinales tradicionales

Como parte de su proceso de recuperación tras vencer a la Covid-19, un total de 25 pacientes críticos que estuvieron internados en el Hospital III de Chimbote reciben tratamiento fitoterapéutico con plantas medicinales tradicionales. El tratamiento está a cargo de especialistas del Centro de Atención de Medicina Complementaria (CAMEC) de la Red Asistencial Áncash de EsSalud a través de tele consultas médicas, en las que se les brinda orientación sobre la forma como deben usar las plantas medicinales

A la par del tratamiento farmacológico y de rehabilitación de otras especialidades médicas, los asegurados son beneficiados con la entrega de preparados de huira huira y mullaca para combatir las infecciones respiratoria; asmachilca posee cualidades expectorantes y antiasmáticas; pomada de chuchuhuasi para tratar dolores musculares que los ayudarán a lograr una recuperación total de su salud.

Asimismo, participan en reuniones virtuales de fisioterapia en las que realizan ejercicios de fortalecimiento físico y relajación. De igual forma, reciben asesoramiento psicológico para superar la ansiedad, el miedo y el insomnio.

La aplicación de la medicina complementaria viene logrando buenos resultados en la recuperación del estado físico y anímico de los pacientes, gracias al uso de tratamientos farmacológicos alternativos basados en medicina natural y esencias de plantas de origen regional y de otros lugares del país.

El gerente de la Red Asistencial Áncash de EsSalud, doctor Ramón De la Cruz Castillo, destacó la importancia de la medicina complementaria como estrategia de salud para superar diversas enfermedades. “Impulsamos el cuidado de la salud mediante el uso de métodos simples y naturales que permiten recuperar la salud de nuestros pacientes”, sostuvo.

El Camec brinda atención a los asegurados en medicina complementaria, farmacia natural, fisioterapia, enfermería y psicología considerando al ser humano como una unidad biopsicosocial y espiritual. Dentro de su sistema de atención destacan el tratamiento con medicina natural (fitoterapia), alimentación natural y saludable (trofología) y la fisioterapia grupal.

Fuente: Noticias EsSalud, 15/03/2021
http://noticias.essalud.gob.pe/?inno-noticia=essalud-ancash-25-pacientes-criticos-que-vencieron-la-covid-19-reciben-tratamiento-con-plantas-medicinales-tradicionales#carouselExampleIndicators

¿Cómo mantenerme saludable en tiempos de COVID?

150 → 30 minutos
5 veces por semana

Minutos de actividad física
de intensidad moderada

10 → 10 minutos
1 vez al día

Minutos de meditación

7-9 → 7 a 9
Horas de sueño

Horas de sueño

3 → 3
Comidas al día

Comidas al día

Fé → Siempre

Es hora de cuidarse, de escuchar, de mirar, ser amable contigo mismo y con los demás.

Coliflor asada con queso mozzarella

Coliflor grande, 1
Salsa de tomate, 100 cc
Queso mozzarella rallada, 100 gr
Orégano fresco, ½ atado
Queso rallado, 1 cda

Limpiar la coliflor, cortar en rodajas de 3 cm y llevarlas a una placa de horno aceitada. Opcional condimentar con sal y pimienta. Hornear a 180C durante 30 minutos. Retirar del horno, colocarle a cada coliflor 2 cucharadas de salsa de tomate, queso rallado y llevar nuevamente al horno a gratinar por 10 minutos. Retirar y espolvorear con orégano fresco, queso rallado y servir.

Ensalada de manzana, arándanos y aguaymanto

1 cda de miel de abeja
100 gr. De nuez o almendra
200 gr. De arándanos
100 gr. De aguaymanto
600 gr. De lechuga mixta (colores)
200 gr. De manzana Golden o de su preferencia
½ taza de aceite de oliva
¼ taza de vinagre de manzana
Sal opcional

Desinfecte la lechuga, después en un platón córtela en trozos. Agregue la manzana cortada en rodajas delgadas. Agregue las almendras tostadas y los arándanos. Vinagreta: Ponga la miel con el vinagre, mover hasta disolver la miel. Agregue el aceite de oliva junto con la sal y la pimienta. Incorpore todos los ingredientes y... Disfrute una rica ensalada.

Por su contenido en proteínas, estos alimentos contribuyen a la recuperación del sistema respiratorio de los pacientes Covid -19.

Cosmovisión y Pandemia: Lo que podemos aprender de las respuestas Indígenas a la actual crisis de salud. The Esperanza Project; A Green Magazine for the Americas, 2020.

Los pueblos indígenas en todo el continente americano han enfrentado la pandemia de Covid-19 con ingenio, creatividad y profunda conciencia espiritual, respondiendo con un espectro de enfoques tan variados como los propios grupos étnicos. El Covid-19 presenta desafíos únicos y en algunos casos devastadores para los pueblos indígenas de las Américas, pero también nos da la oportunidad de analizar y visualizar sus respuestas profundas y ancestrales para administrar servicios de salud durante la crisis desde su propia cosmovisión, sus prácticas tradicionales y su forma de organización comunitaria, dándonos interesantes y útiles perspectivas para manejar este desafío definitivo para la humanidad.

Solicitar texto completo al CIMEC: rosa.matos@essalud.gob.pe

Mirar esta pandemia desde el mundo indígena: ***La respuesta intercultural que Perú está dando contra el COVID-19 es clave para respetar la diversidad de creencias y salvaguardar a los pueblos indígenas***. Lima: PNUD; 2020.
https://www.pe.undp.org/content/peru/es/home/presscenter/articles/2020/mirar-esta-pandemia-desde-el-mundo-indigena.html

A pocos días de que el Perú decretase el confinamiento obligatorio para frenar el coronavirus, se detectó el primer caso positivo en un líder indígena, se puso en cuarentena. Desde ese momento, los 55 pueblos indígenas en el país, incluyendo además unos 18 pueblos en situación de aislamiento o contacto inicial, han liderado una serie de medidas para protegerse. Y es que, si el pico de esta pandemia para muchos países representa un colapso de sus sistemas de salud, esto podría ser más devastador para los pueblos indígenas en Perú dado que, según el último censo nacional, solo el 32% de comunidades cuenta con establecimientos de salud, de los cuales 92% son postas sin personal médico.

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**

GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD
GERENCIA DE MEDICINA COMPLEMENTARIA
CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA CIMEC
Teléfonos: 2656000– 2878