

Cuidando nuestra salud renal con lo simple y natural

Elegir opciones saludables de estilo de vida puede mejorar la salud en general y la salud renal. Los riñones se encargan de depurar los desechos de la sangre ayudando a controlar la cantidad de líquidos que contiene el organismo. Por ello es importante que debamos ayudarlo para que cumplan con esta tarea para beneficio de nuestra salud.

Contamos algunos alimentos que ayudarán a prevenir, controlar, mejorar nuestra salud renal complementando con ejercicios y estado emocional saludables.

Por sus comprobadas propiedades diuréticas, el apio, el perejil, la linaza, la cebada y la piña son productos que no deben faltar en la dieta diaria, pues son aliados naturales en la prevención de males renales, el consumo diario, en forma de extracto, incrementará la diuresis (secreción de la orina), contribuyendo a la labor de los riñones.



Asimismo, tenemos a la manayupa, la grama, la cola de caballo, el diente de león, la flor de arena y el agracejo, entre otras, son plantas medicinales con propiedades depurativas y diuréticas del organismo, por lo que también se recomienda su consumo pues contribuyen con tal propósito.²

El *Vaccinium macrocarpon* (Arándanos). El arándano es una pequeña baya de coloración azul que tiene una gran cantidad de antioxidantes, asimismo, por su contenido de flavonoides, se sabe que esta

baya ayuda a disminuir las infecciones urinarias.

Hacer ejercicio puede mantener la salud de los riñones porque ayuda a: mantener un peso saludable; mantener el azúcar sanguíneo en cifras saludables, disminuir la presión arterial y disminuir las cifras de colesterol (una sustancia cerosa, como grasa, que se encuentra en la sangre). Las enfermedades renales por lo general no presentan síntomas y afectan la calidad de vida de las personas, Asimismo, las enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión arterial dañan la función de los riñones.



¹ Aranda-Ventura, J. (2016). Infección del tracto urinario por *Escherichia Coli* resistente a antibióticos tratada con *Vaccinium Macrocarpon* (arándano rojo): reporte de caso. *Revista peruana de medicina integrativa*, 1(2), 50–53. <https://doi.org/10.26722/rpmi.2016.12.19>

² El consumo de extractos de apio, perejil y piña previene los males renales. Boletín EsSalud. <https://www.essalud.gob.pe/el-consumo-de-extractos-de-apio-perejil-y-pina-previene-los-males-renales/>

Actúa contra el dengue: Repelentes naturales en EsSalud



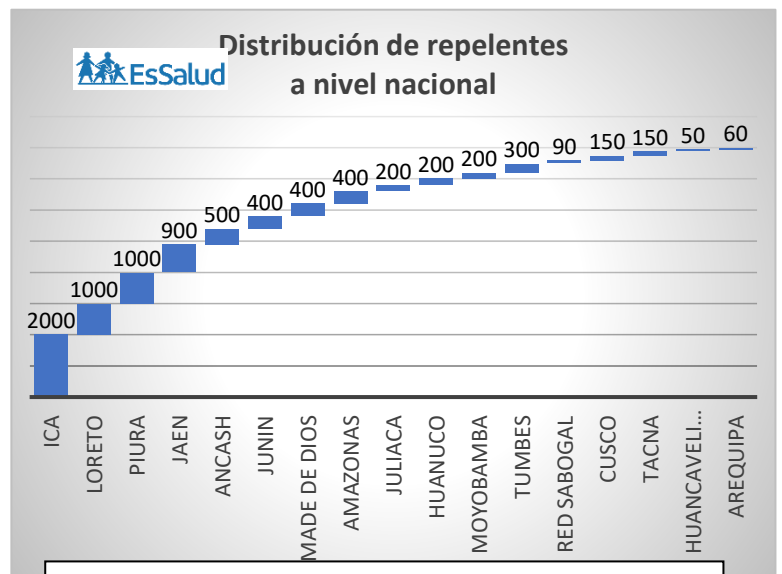
El Seguro Social de Salud (EsSalud) sigue gestionando la elaboración y distribución de repelentes a las regiones más afectadas por el dengue para evitar la propagación de esta enfermedad.

Bajo el lema **Actúa contra el dengue**, el personal profesional químico farmacéutico de los servicios de medicina complementaria de la Red Rebagliati encargados de la elaboración de los repelentes nos dicen que, regularmente se tiene que frotar en la piel sobre todo en horas de la tarde.

Los repelentes de composición natural contienen agua destilada, carbopol, aceites esenciales a base de *Cymbopogon citratus* (hierba luisa) y *Mentha piperita* (menta), trietanolamina y twin; éstas fórmulas cuentan con evidencia científica clínica y preclínica que sustenta el efecto repelente.

Al tener una composición natural, este producto ofrece una menor toxicidad a comparación de otros productos industrializados

Hasta la fecha, se han preparado cerca de 13,000 repelentes, y se proyecta producir más en los próximos días. Este producto no solo es eficaz y seguro para los usuarios, sino también amigable con el medio ambiente, y contiene un aroma agradable para las personas, actuando como un eficaz disuasivo contra los mosquitos.



Elaboración propia: Sub Gerencia de medicina complementaria

Medicina Complementaria en EsSalud

Fortaleciendo la medicina complementaria en EsSalud: asistencias técnicas a los Centros (CAMEC) y Unidades (UMEC) de medicina complementaria de EsSalud

Con el objetivo de monitorear de manera periódica la producción de las actividades y la mejora de los servicios que se ofrece, la Sub Gerencia de Medicina Complementaria de la Gerencia de Atención Primaria de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud, realiza reuniones de asistencias técnicas y evaluación de manera presencial, teniendo como sedes el Centro y Unidades de Medicina Complementaria de las Redes Prestacionales de Lima y Callao.

El equipo técnico de la Subgerencia de Medicina Complementaria según cronograma establecido y coordinado con las diferentes redes, visita in situ los establecimientos de salud donde se brinda servicios de medicina complementaria, escuchando y tratando de generar respuesta de los gestores ante problemática presentada y/o felicitando la labor que están realizando cumpliendo las metas establecidas.



Alimentos que mejoran nuestra salud

Quinua

La quinua el “grano sagrado de los incas” contiene 10 aminoácidos esenciales¹, es muy rica en proteínas (18%) en comparación con otros, repleta de minerales como hierro y magnesio. No contiene gluten y es tan nutritiva que los investigadores de la NASA la consideran un alimento ideal para misiones espaciales de larga duración.



Quinua a la jardinera

Ingredientes

2 tz de quinua
2 papas medianas
2 zanahorias medianas
½ tz de vainitas
¾ tz arvejas frescas

Ajos, sal y aceite de oliva al gusto

Remojar la quinua el día anterior, eliminar el agua y enjuagar dos veces, cocinar en tres litros de agua a fuego lento por 45 minutos. Hacer un aderezo con el aceite, ajos y sal, añadir las arvejas, vainitas, zanahoria y

papas picadas en cuadraditos, agregar dos tazas de aguas y dejar cocer, luego le agregamos la quinua ya cocida (al dente) y dejar granear. Servir con molde, adornar con culantro o perejil picadito.

Piña

La piña tiene cantidades interesantes de **bromelina**² la que ejerce sus efectos terapéuticos mediante un mecanismo de acción multifacético, por lo que contiene propiedades antiinflamatorias, analgésicas, antiangiogénicas y antioxidantes, convirtiéndola en una excelente fruta para el tratamiento de diversos trastornos inflamatorios y relacionados con el estrés oxidativo.

Ensalada de piña con espinaca

2 tazas de espinacas (90 g)
3 cucharadas de vinagre (45 ml) + ½ vaso de agua (100 ml)
1 taza de trozos de piña (150 g) + ½ taza de nueces (75 g)
½ taza de uvas pasas (75 g)
1 cucharadita de aceite de oliva (5 ml) + 1 cucharadita de mostaza (5 ml) + ¼ taza de yogur griego (50 ml) + 2 cucharaditas de perejil picado (10 g) + 1 cucharadita de sal (5 g)



Lavar bien las espinacas con el agua y vinagre y colocarlas en un bol junto con la piña. Luego, en un mortero triturar las nueces hasta que queden casi polvo y mezclarlas con las uvas pasas. Añadir al bol con las espinacas y la piña.

Para el aderezo de la ensalada mezclar el **yogur, aceite de oliva, mostaza y el perejil**. Añadir al final la cucharadita de sal para darle un poco de sabor. Esparcir el aderezo sobre la ensalada, servir y disfrutar.

Referencias

¹ Five things everyone should know about... quinoa. (s/f). Translate.Goog. Recuperado el 28 de marzo de 2025, de <https://news-cals-wisc.edu.translate.goog/2012/10/01/five-things-everyone-should-know-about-quinoa/? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=rq>

² Kansakar U, Trimarco V, Manzi MV, Cervi E, Mone P, Santulli G. Exploring the Therapeutic Potential of Bromelain: Applications, Benefits, and Mechanisms. *Nutrients*. 2024;16(13):2060. doi: 10.3390/nu16132060.

1. **Integración de la medicina tradicional, complementaria e integrativa en la institucionalización de la toma de decisiones basada en la evidencia: Informe de la reunión de la Organización Mundial de la Salud.** Integr Complement Med [Internet]. 2025; Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1089/jicm.2024.0837>

Resumen:

Se destaca la importancia de utilizar la evidencia científica para mejorar la política y la práctica de salud global, así como la necesidad de integrar la TCIM en las políticas nacionales de salud para mejorar la cobertura universal y los objetivos de desarrollo sostenible. A través de la colaboración entre diversas entidades, se busca fortalecer la investigación y la capacidad para integrar la medicina tradicional en los sistemas de salud de manera segura y efectiva.

2. **Salas Llerena C, Espinoza Meza G, Chucari Quispe G. Situación de la enseñanza de la medicina tradicional y complementaria en las facultades de medicina.** Rev. Peru Med. Integr. [Internet]. 30 de junio de 2022 [citado 31 de marzo de 2025];7(2):102-7. Disponible en: <https://rpmi.pe/index.php/rpmi/article/view/19>

Resumen:

Identifica a nivel internacional la implementación de la enseñanza de estas medicinas en las facultades de medicina para mejorar las competencias en la calidad de atención integral de los futuros profesionales de la salud. Para ello, se realizó una revisión bibliográfica narrativa, a través de la búsqueda bibliográfica sistemática sobre la enseñanza de la medicina tradicional y complementaria en el pregrado, tanto en el Perú como el extranjero, revisando el marco normativo nacional que sustentan su enseñanza. Se encontró que la implementación de la enseñanza universitaria a nivel de pregrado es irregular dado que en algunos países aún se encuentra en proceso de inclusión en el plan curricular o lo están de forma muy concreta, al igual que la enseñanza misma de esta.

4. **Vista de Aplicación de la medicina ancestral como alternativa ante una alteración de salud** [Internet]. Acvenisproh.com. [citado el 31 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/400/1143>

5.

Resumen:

Analizar la aplicación de la medicina ancestral como alternativa ante una alteración de salud. Se planteó un estudio con enfoque cualitativo de corte transversal. La población fue de 20 personas mayores a 50 años que de manera inicial fueron ubicados por el Señor Juan Moyolema, un morador muy conocido de la comunidad. La información necesaria se recolectó a través de entrevistas con preguntas abiertas y semiestructuradas previamente elaboradas que dan respuesta a los objetivos planteados. Resultados: Son varios factores los que predominan al momento de elegir a la medicina ancestral para tratar cualquier tipo de dolencia, entre ellos, el económico, social y cultural. Conclusión: la aplicación de la medicina tradicional para tratar alteraciones de salud sigue aún latente, debido a los conocimientos que poseen en su gran mayoría las personas mayores a 50 años, sobre los nutrientes y usos que se puede dar algunas plantas. Saberes que han trascendido de generación en generación.

5. **Angulo Bazán Y. Medicina integrativa en la atención primaria de salud: perspectivas para el desarrollo de investigación.** Rev Peru Med Integrativa.2018;3(1):1-2.

Resumen:

La atención primaria de la salud (APP) se ha constituido en uno de los ejes principales de los sistemas de salud desde la Declaración de Alma Ata en 1978, por lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su "Informe sobre la salud en el mundo", propone cuatro principios que deberían ayudar a la correcta implementación de este concepto en los servicios de salud: el acceso universal a la atención y la cobertura en función de las necesidades, equidad sanitaria como parte del desarrollo de justicia social, participación de la comunidad en las agendas de salud, y enfoques intersectoriales de la salud. Es así que la medicina integrativa, al ver a la persona en forma global, articula principios de la atención primaria de la salud, como la búsqueda de un cuidado de la salud continuo, amplio y coordinado en la comunidad. Sin embargo, su incorporación a los sistemas de salud convencionales aún encuentra dificultades que pueden ser aclaradas, o al menos mejor estudiadas, haciendo uso de la investigación científica.

COMITÉ EDITOR

Dra. Gissela Cardoza Moreno

Lic. Lila Del Aguila

Dr. José Aranda Ventura

QF. Sandro Córdova Linares

Lic. Rosa Matos Prado

Sub Gerente de Medicina Complementaria

Psicóloga de la Sub Gerencia de Medicina Complementaria

Médico de la Sub Gerencia de Medicina Complementaria

Profesional de la Sub Gerencia de Medicina Complementaria

Bibliotecóloga de la Sub Gerencia de Medicina Complementaria

**Gerencia Central de Prestaciones de Salud
Gerencia de Atención Primaria
Sub Gerencia de Medicina Complementaria**

Teléfonos: 2656000– 2816

Correos: rosa.matos@essalud.gob.pe