EsSalud

Medicina Complementaria
MEC - EsSalud

VIDA Y SALUD INTEGRAL

Boletín de Medicina Complementaria Vol. 17, N.º 3, jul-set 2025

Notas de interés

Compuestos vegetales en el tratamiento y la prevención del cáncer [1]

Las plantas son poderosas. Usamos muchas especies comunes tanto para cocinar como para crear suplementos y medicinas. Sus efectos beneficiosos se deben a que son ricas en antioxidantes o tienen otros componentes biológicamente ***activos***. Algunos componentes de las plantas pueden interactuar con medicamentos incluidos los agentes quimioterapéuticos.

¿Qué es un componente bioactivo?

Un componente bioactivo es un compuesto natural presente en las plantas que tiene un efecto positivo en la salud humana. Un ejemplo de bioactivo son los carotenoides presentes en las zanahorias. Los carotenoides se pueden convertir en vitamina A en el organismo y están relacionados con la salud ocular. Por ejemplo, el popular analgésico conocido como aspirina tiene sus raíces en la naturaleza. Los investigadores descubrieron hace tiempo que la corteza de sauce contenía un compuesto que mitigaba el dolor de manera excelente. Dicho compuesto, el ácido salicílico, se convirtió en el ingrediente activo de la aspirina, transformando así un hallazgo de la naturaleza en un medicamento universal.

De manera similar, un descubrimiento en el tejo del Pacífico reveló su utilidad en la lucha contra el cáncer. Este hallazgo permitió crear un fármaco, el cual funciona destruyendo las células malignas. Actualmente, se usa para tratar el cáncer de mama, de ovario y el cáncer de pulmón de células no pequeñas. Así tenemos que, la investigación continúa centrándose en los compuestos vegetales por su posible aplicación medicinal en la prevención y el tratamiento del cáncer. En este campo, se han identificado a algunas plantas como prometedoras, incluyendo la cúrcuma, el perejil y el jengibre.

Curcumina de la cúrcuma:

El ingrediente clave de la cúrcuma (esa especia de color amarillo vibrante que usamos en el curry y el té) es la curcumina. Este compuesto se ha investigado por sus posibles efectos contra el cáncer, con estudios centrados en el cáncer de mama y de pulmón. Los resultados iniciales en humanos son esperanzadores en la prevención del cáncer colorrectal, oral y hepático. Pese a esto, es crucial que los estudios más amplios validen y confirmen estos resultados tempranos.

Gingerol de jengibre:

El gingerol, el compuesto esencial del jengibre, posee propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Su efecto antitumoral está bajo estudio en cáncer de páncreas, ovario, mama y colorrectal. Un uso terapéutico adicional es su ayuda para mitigar las náuseas provocadas por la quimioterapia. El jengibre es fácil de incluir en la dieta, ya sea preparando infusiones o agregándolo picado a diversas recetas como salteados, sopas y aliños.

Apigenina del perejil:

El compuesto apigenina, presente en el perejil, ofrece más que un valor decorativo. Sus antioxidantes han exhibido actividad citotóxica contra células de cáncer de colon y mama en entornos de laboratorio. La investigación preliminar indica que la apigenina podría inhibir el desarrollo del cáncer al inducir la autofagia, un proceso de eliminación de componentes celulares dañados. Una forma sencilla de consumirlo es agregar puñados de perejil a las ensaladas o espolvorearlo sobre sus platos principales.

EGCG del té verde:

El galato de epigalocatequina (EGCG) es un antioxidante presente en el té verde. Algunos estudios han demostrado que el consumo de té verde se asocia con una reducción moderada del riesgo de desarrollar cáncer colorrectal, de estómago, de esófago y de próstata. Hay que disfrutar el té verde como un estimulante por la tarde o pruebe un “latte de matcha” (té verde en polvo).

La existencia de estos compuestos vegetales beneficiosos nos recuerda la importancia de invertir en la investigación de productos naturales y de preservar nuestra biodiversidad. Mientras las tasas de cáncer continúan subiendo, los productos naturales podrían brindarnos las soluciones futuras que necesitamos. Algunas de estas plantas ya se están usando para desarrollar medicamentos poderosos contra el cáncer, y otras son componentes clave en una alimentación sana para su prevención.

Tenemos además a las plantas crucíferas, como el brócoli, el repollo y la coliflor, contienen indol-3-carbinol (I3C), que previene el cáncer. Su capacidad para provocar la detención del ciclo celular en G1, inducir la apoptosis e interferir con las vías de transducción de señales se ha demostrado en diversas líneas celulares cancerosas, como el cáncer de próstata], el melanoma y el cáncer de mama. Las terapias basadas en plantas han demostrado una mayor eficacia. Los metabolitos secundarios de las plantas, como alcaloides, polifenoles, cannabinoides y flavonoides, poseen propiedades antiinflamatorias, antitumorales y anti proliferativas, lo que los convierte en candidatos ideales para el tratamiento del cáncer. Por ello, los oncólogos han centrado sus esfuerzos en productos naturales como alternativa para combatir el cáncer y su tratamiento. La investigación molecular ha revelado que influyen en la reparación del ADN, las actividades liposomales y el proceso de fagocitosis.[2]

[1] American Institute for Cancer Research. (s.f.). Compuestos vegetales en el tratamiento y la prevención del cáncer. *recursos*. [Recuperado el 29 de set. 2025], de https://www.aicr.org/resources/blog/plant-compounds-in-cancer-treatment-and-prevention/

[2] Jamal, A., Arif, A., Shahid, M. N., Kiran, S., & Batool, Z. (2025). Plant Secondary Metabolites Inhibit Cancer by Targeting Epidermal Growth Factor Receptor (EGFR): An Updated Review on their Regulation and Mechanisms of Action. *Asian Pacific Journal of Cancer Biology*, *10*(1), 191–206. https://doi.org/10.31557/apjcb.2025.10.1.191-206

SER PROMOTOR DE MEDICINA COMPLEMENTARIA DE ESSALUD

Los promotores de medicina complementaria, son pacientes recuperados, personas que han mejorado su salud a través de la medicina complementaria y desean compartir su experiencia y conocimientos con otros usuarios, han vivenciado el tratamiento y viendo su mejoría y previa capacitación difunden y fomentan estilos de vida saludable, practican y enseñan actividades psicocinéticas como el tai chi y el yoga.

EsSalud reconoce la labor técnica, ética y humana de sus casi 600 promotores (antes de la pandemia se tenía cerca de 2,000 promotores) a nivel nacional que tiene una unidad o centro de atención de medicina complementaria en los centros asistenciales de EsSalud a nivel nacional, como parte esencial de la atención primaria, compartiendo, inspirando y acompañando a los asegurados, por ello, a través de la Resolución de GCPS N.° 72-GCPS-ESSALUD-2016 se instituye cada 21 de setiembre como el DÍA DEL PROMOTOR DE MEDICINA COMPLEMENTARIA, como un reconocimiento a su labor voluntaria en los 29 centros y unidades de atención de medicina complementaria a nivel nacional.

"A ellos les debemos un gran agradecimiento mirando como ellos hacen un gran servicio totalmente desinteresado que genera cambio para ellos mismos, para su familia y para la comunidad".

"En el sector salud, la confianza no se construye con campañas, sino con experiencias. Un paciente satisfecho puede convertirse en el mejor vocero de una institución, no porque se le pida, sino porque su experiencia fue tan significativa que siente la necesidad de compartirla y ayudar a alguien más. Esa voz, auténtica y sin guion, es hoy la herramienta más poderosa de reputación". *Víctor Alfonso Recillas.*

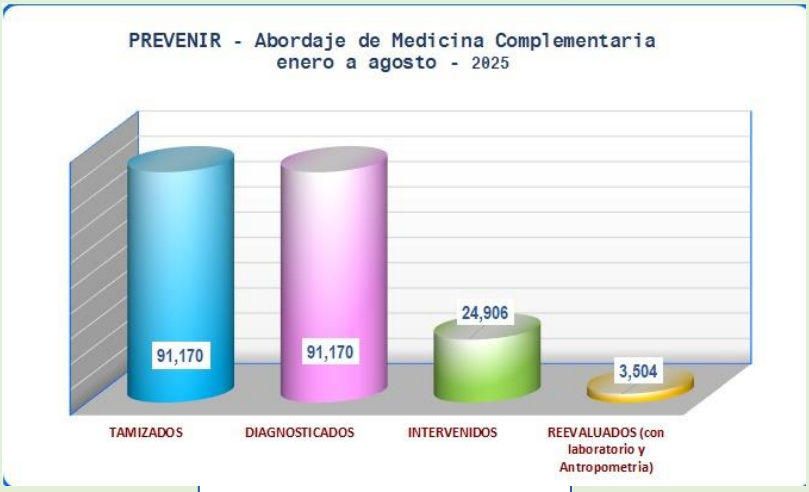
Cuando la satisfacción habla: pacientes que se vuelven embajadores. **En: Saludario, el medio para médicos. https://www.saludiario.com/cuando-la-satisfaccion-habla-pacientes-que-se-vuelven-embajadores/** *Publicado 09/25/2025*

Asistencia Técnica en Talleres Estrategia PREVENIR, abordaje en el IV momento con medicina complementaria

Con la asistencia de 200 profesionales de salud de EsSalud de las diferentes redes asistenciales y prestacionales de Lima y provincias que intervienen en la estrategia Prevenir, el día 06 de octubre del 2025 se realizó la **Asistencia Técnica en Talleres Estrategia PREVENIR, abordaje en el IV momento con medicina complementaria**, en las instalaciones del auditorio de la sede central de EsSalud.

Conforme al artículo 21 de la Directiva N.° 004-GG-ESSALUD-2024, Normas de implementación de la Estrategia PREVENIR, se establece la capacitación de los equipos que conforman la estrategia a nivel nacional; la Gerencia Central de Prestaciones de Salud a través de la Gerencia de Atención Primaria y de la Sub Gerencia de Medicina Complementaria, realizaron esta actividad en la cual se ha hecho énfasis en el IV momento que es el abordaje con medicina complementaria que se basa en la intervención a los asegurados a través de 3 pilares fundamentales: alimentación celeste, alimentación terrestre y alimentación humana con el fin de incentivar el cambio hacia estilos de vida saludables que conduzcan a fortalecer y recuperar la salud.

La Estrategia PREVENIR de EsSalud busca de realizar la detección precoz y abordaje oportuno de factores de riesgo metabólico y cánceres de mayor incidencia a fin de contribuir con el cuidado integral de los asegurados de las entidades empleadoras y la reducción de la morbilidad y discapacidad asociada a enfermedades no transmisibles.



Fuente: Subgerencia de medicina complementaria – GAP-GCPS

Farmacia Natural de Medicina Complementaria en la Red Asistencial Huaraz

La Red Asistencial Huaraz, ha puesto en funcionamiento la **Farmacia Natural de Medicina Complementaria** en el Centro de Atención de Medicina Complementaria (CAMEC). La implementación de esta farmacia natural constituye un hito en la región, lo que permitirá a los pacientes poder acceder a tratamientos complementarios que coadyuvarán a mejorar su bienestar y calidad de vida.

Entre los productos fitofarmacéuticos que se dispensan se encuentran las plantas medicinales, aceites esenciales, arcillas, esencias florales, entre otros lo que destaca la posibilidad de aliviar síntomas de manera natural, prevenir enfermedades y siempre en y bajo la supervisión

promover estilos de vida saludables, concordancia con las indicaciones médicas profesional.

"Con la farmacia natural de medicina complementaria buscamos ofrecer a nuestros asegurados tratamientos seguros y culturalmente pertinentes, que acompañen la atención convencional y contribuyan a una mejor calidad de vida", destacó la Lic. Yolanda Romero Romero, Coordinadora del Centro de Atención de Medicina Complementaria (CAMEC).

De esta manera, la Red Asistencial Huaraz bajo el liderazgo del director Dr. Williams Domínguez Haro reafirma su compromiso con la innovación en los servicios de salud, garantizando a sus asegurados una atención integral, humanizada y de calidad. La farmacia natural se convierte así en un valioso aporte para fortalecer el acceso a terapias seguras y con impacto positivo en la salud de la población asegurada.

Este espacio innovador está orientado a brindar alternativas terapéuticas que fortalezcan el cuidado integral de la salud, integrando el conocimiento ancestral con la ciencia médica actual y ofreciendo a los asegurados opciones seguras y de respaldo institucional.

Ensalada Primaveral de Espárragos, Fresas y Arúgula

Ingredientes

- **250 gr.** de espárragos verdes frescos.
- **1 taza** de fresas, cortadas en trozos.
- **2 tazas** de arúgula o espinaca *baby* (o una mezcla de hojas verdes).
- **1/4 taza** de nueces o almendras laminadas (tostadas, opcional).
- **50 gramos** de queso feta o mozzarella fresca desmoronada (opcional, para un toque salado).

Aliño (Vinagreta de Limón)

- En 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, agregar 1 cucharada de jugo de limón (o vinagre balsámico blanco) más 1/2 cucharadita de mostaza Dijon (, sal y pimienta negra al gusto. Mezclar y servir con la ensalada.

Preparación

- Lavar los espárragos y desechar la parte inferior más dura, cocinarlos al vapor o a la parrilla por unos 5 a 7 minutos hasta que estén tiernos pero crujientes. Déjalos enfriar y córtalos en trozos de 2 o 3 cm.
- Colocar en un bol la arúgula, los trozos de fresa y de espárrago. Verter por encima el aliño y mezclar suavemente, si se desea agregue queso mozarela, nueces o almendras.

Esta ensalada no solo es deliciosa, sino que tiene muchos beneficios para revitalizar el cuerpo después del invierno:

Espárragos

(Efecto Diurético y Depurativo)**:** Los espárragos tienen un alto contenido de agua y asparagina, que actúan como un **diurético natural**. Esto ayuda a eliminar el exceso de líquidos y toxinas, lo que es perfecto para el proceso de *limpieza* asociado con la primavera. Tiene sus actividades antitumorales, hepatoprotectoras, antioxidantes, hipocolesterolémicas, neuroprotectoras, inmunoprotectoras, antimutagénicas e hipoglucémicas.[1]

Fresas

Poder Antioxidante: Son una excelente fuente de **Vitamina C** y otros **antioxidantes** (como antocianinas, que les dan su color rojo), que combaten los radicales libres y protegen las células del envejecimiento. Asimismo, investigadores concluyeron que las fresas podrían proporcionar una forma sencilla, asequible y deliciosa de mantener la cognición a largo plazo, especialmente en personas con riesgo de demencia debido a la resistencia a la insulina. [2]
Asimismo, aportan un dulzor natural sin elevar drásticamente los niveles de glucosa.

Arúgula

Proporciona **clorofila, Vitamina A** y más antioxidantes, contribuyendo a la salud de la piel y los ojos. Este vegetal es considerado un alimento esencial en la dieta diaria debido a su **excepcional perfil bioactivo**. Su valor se debe a una rica combinación de componentes que le confieren un estatus **nutracéutico** con beneficios terapéuticos probados. Estos componentes incluyen: - **Compuestos ricos en azufre** (como glucosinolatos). - **Pigmentos antioxidantes** (carotenoides y antocianinas). - **Nutrientes vitales** como fibra, minerales (selenio, hierro, potasio, calcio) y vitaminas (complejo B y C). - **Otros bioactivos** (terpenos, tocoferoles y diversos ácidos fenólicos).[3]

[1] Shahrajabian, MH y SUN, W. (2022). Espárragos (Asparagus officinalis L.) y poleo (Mentha pulegium L.), ventajas impresionantes con fitoquímicos maravillosos y beneficiosos para la salud. *Notulae Scientia Biologicae*, *14* (2), 11212. https://doi.org/10.55779/nsb14211212

[2] Neporent, L. (16 de noviembre de 2023). Estudio sobre las fresas y la salud cerebral da frutos. *Psychiatrist.com*. https://www.psychiatrist.com/news/study-on-strawberries-and-brain-health-bears-fruit/

[3] Kumar, S., Sharma, S., Kumar, V., Sharma, R., Minhas, A. y Boddu, R. (2021). Verduras crucíferas: una mina de fitonutrientes para el enriquecimiento funcional y nutracéutico. En *Elsevier eBooks* (pp. 401–426). https://doi.org/10.1016/b978-0-12-823482-2.00020-0

Artículos

- Mubarak Ayodeji Sulola et al. ***Use of traditional medicine for hypertension, diabetes, and hipercolesterolemia measured in 71 surveys.*** (s. f.). [Internet] *Bulletin Of The World Health Organization*. [Citado el 13 de septiembre 2025] Disponible en: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://cdn.who.int/media/docs/default-source/bulletin/online-first/blt.25.293665.pdf?sfvrsn=ab0bf5e_3

  RESUMEN. – El objetivo de este estudio es evaluar el patrón de uso de la medicina tradicional a nivel mundial para el tratamiento de la hipertensión, la diabetes y el colesterol alto. Se recopilaron datos individuales de 309 745 personas procedentes de 71 encuestas representativas a nivel nacional, realizadas en países de ingresos bajos y medios entre 2005 y 2021 a personas con diagnóstico de hipertensión, diabetes y colesterol alto que declararon utilizar la medicina tradicional. Para cada afección, se estimó la prevalencia del uso de la medicina tradicional a nivel mundial, regional y por país de ingresos, así como la proporción de quienes utilizan conjuntamente la medicina tradicional y la medicina convencional. Se estimó la asociación entre el uso de la medicina tradicional y las características individuales. La prevalencia del uso de la medicina tradicional fue del 14,7 % (IC del 95 %: 12,7-16,9) para la diabetes, del 12,4 % (IC del 95 %: 10,0-15,3) para el colesterol alto y del 8,1 % (IC del 95 %: 7,3-9,0) para la hipertensión. La mayoría de las personas que utilizaban la medicina tradicional para la diabetes o el colesterol alto también utilizaban la medicina convencional. Este estudio muestra una alta prevalencia del uso de la medicina tradicional para el tratamiento de la hipertensión, la diabetes y el colesterol alto en países de ingresos bajos y medios. Los resultados resaltan la necesidad de comprender mejor las interacciones clínicas y los riesgos de la medicina tradicional para mejorar el tratamiento cardiometabólico.

- Nicole Redvers et al. ***Indigenous rights, health and traditional medicine systems***. *Derechos indígenas, sistemas de salud y medicina tradicional*. (s. f.). [Internet] Bulletin *Of The World Health Organization*. [Citado el 23 de septiembre 2025] Disponible en: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://cdn.who.int/media/docs/default-source/bulletin/online-first/blt.24.292882.pdf?sfvrsn=52c9ffcf_1

  RESUMEN. - La salud de los pueblos indígenas de todo el mundo está ligada a las prácticas ancestrales de conocimiento indígena y al acceso a los sistemas de medicina tradicional indígena. Sin embargo, las comunidades indígenas siguen preocupadas por su capacidad para garantizar la transferencia intergeneracional del conocimiento de la medicina tradicional indígena. Esto se deriva de la continua falta de derechos indígenas como resultado de la colonización, la falta de protección de los derechos territoriales y los diferentes niveles de autodeterminación indígena en todo el mundo, todo lo cual afecta el acceso y las prácticas de la medicina tradicional. El acceso de los pueblos indígenas a sus sistemas de medicina tradicional seguirá dependiendo de su acceso a la autodeterminación, los derechos territoriales y culturales, así como de la soberanía de los datos indígenas. Se describe algunos puntos clave para garantizar que los conceptos de salud y bienestar de los pueblos indígenas y sus sistemas de medicina tradicional indígena se mantengan en el futuro para la salud individual, comunitaria y planetaria.

- Minmin Wang et al. ***Integration of traditional and complementary medicine into primary health-care systems, a systematic review***. *Integración de la medicina tradicional y complementaria en los sistemas de atención primaria de salud: una revisión sistemática*. (s. f.). [Internet] *Bulletin Of The World Health Organization. [Citado el 23 de septiembre 2025] Disponible en:* chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://cdn.who.int/media/docs/default-source/bulletin/online-first/blt.25.293465.pdf?sfvrsn=d6ae1f58_4

  RESUMEN. - Explora la integración de la medicina tradicional y complementaria en los sistemas de salud e identifica los facilitadores y las barreras del proceso. Se realizaron búsquedas en PubMed®, Embase, Web of Science, Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud, la Infraestructura Nacional de Conocimiento de China y la Base de Datos WanFang para encontrar investigaciones originales sobre la integración de la medicina tradicional y complementaria en los sistemas de salud, publicadas entre el 1 de enero de 2001 y el 27 de enero de 2025. Nos centramos en países de ingresos bajos y medios. Se identificaron 11 ámbitos determinantes que podrían actuar tanto como facilitadores como barreras para la integración. Los determinantes más comunes que influyen en la integración de la medicina tradicional y complementaria fueron las políticas y la financiación, la disponibilidad de recursos, y la eficacia, la calidad y la seguridad.

- Sameer Pujari et al. Artificial intelligence in traditional medicine: policy and governance strategies. *Inteligencia artificial en la medicina tradicional: estrategias políticas y de gobernanza*. (s. f.). [Internet] *Bulletin Of The World Health Organization. [Citado el 23 de setiembre 2025] Disponible en*: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://cdn.who.int/media/docs/default-source/bulletin/online-first/blt.24.292888.pdf?sfvrsn=8619f7a6_3

  RESUMEN: Se examina el panorama actual, se identifica obstáculos clave y propone estrategias para abordar los desafíos de políticas y gobernanza para aprovechar el potencial de la inteligencia artificial (IA) para avanzar en los sistemas de medicina tradicional.

COMITÉ EDITOR

Dra. Gisella Cardoza Moreno	Sub Gerente de Medicina Complementaria
Mg. Lila del Aguila Chávez	Psicóloga Sub Gerencia de Medicina Complementaria
Dr. José Aranda Ventura	Médico Sub Gerencia de Medicina Complementaria
QF. Sandro Córdova Linares	Profesional Sub Gerencia de Medicina Complementaria
Lic. Claudia Mazuelos Vásquez	Profesional Sub Gerencia de Medicina Complementaria
Ing. Ysela Yari Castañeda	Profesional Sub Gerencia de Medicina Complementaria
Lic. Rosa Matos Prado	Bibliotecóloga 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