



# *Salud en mi Barrio*

*Abril/2018*

*¡Bienvenidos! Al Boletín de información para la Atención Primaria de Salud, realizado por el equipo de la Biblioteca del Policlínico Universitario Vedado, con la finalidad de informarles de la mejor manera posible y mantenerlos actualizados de las novedades existentes en la labor asistencial, docente e investigativa.*

*Autor: Diana Pulido Vilaseca*

*Colaboradores: Maite Pérez, Oscar Fernández, Alicia del Valle, Abel Rodríguez.*

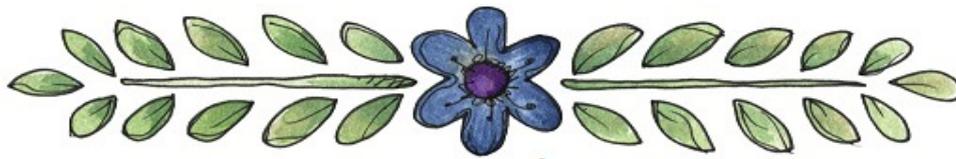
*Asesoría: Maite Sánchez, Maite González, Liz Caballero, Ángel Escobedo.*

*Temática: Periodontitis y la medicina natural*

*La botica de la abuela*

*Curiosidades*

*Novedades...*



## *Temática*



*La enfermedad periodontal es un problema grave de la boca, causando inmensa incomodidad a una persona que sufre de ella. Las bacterias suelen ser la causa detrás de esto y por lo tanto, podría convertirse en crónica. El sangrado de encías, mal aliento, pérdida de dientes, inflamación de las encías, diente sensible, etc. son algunos de los síntomas.*

*El tratamiento para esto debe comenzar a tiempo para prevenir el empeoramiento de los dientes y las encías que pueden llevar a complicaciones e incluso puede llevar a la cirugía ya que los efectos secundarios nocivos de la enfermedad periodontal no se pueden revertir. Las dos formas de esta enfermedad son la gingivitis y la periodontitis.*

*Los exámenes dentales regulares y el cuidado son extremadamente importantes. Además de los costosos y dolorosos procedimientos disponibles con el dentista, puedes recurrir a remedios naturales de fácil acceso y sin dolor que pueden ser fácilmente preparados, así como seguidos en casa. Algunos se mencionan a continuación para su consideración.*

*La periodontitis es una enfermedad que algunos autores estiman afecta a más del 30% de la población mundial, datos referidos a 2015. Esta enfermedad no solo puede llevar a la pérdida de las piezas dentales, sino que, como indican recientes estudios, podría aumentar el riesgo de padecer otras enfermedades tanto autoinmunes como circulatorias. Aun así, en muchos casos la enfermedad no es tratada y el desenlace es la pérdida total de las piezas dentales.*

*Durante siglos, las plantas medicinales han sido la principal fuente para la obtención de remedios ante cualquier enfermedad, pero en las últimas décadas hemos asistido al abandono de esta costumbre. Con esto no se quiere decir que el tratamiento con plantas medicinales sea el mejor o deba ser el elegido. Tan solo se pretende señalar que esta es una alternativa sumamente interesante y que, como se menciona anteriormente, presenta ventajas notables.*

## Bibliografía

- *SJ Pulikkotil, S Nath. Effects of curcumin on crevicular levels of IL-1b and CCL28 in experimental gingivitis. Australian Dental Journal 2015; 60: 317–327.*
- *Maha M, Nasra A, Heba M, Khiri H, Hazzah A, Ossama Y. Formulation, in-vitro characterization and clinical evaluation of curcumin in-situ gel for treatment of periodontitis. Drugs Delivery. 2015; 24 (1): 133-142.*
- *Elburki MS, Moore D, Terezakis N, Zhang Y, Lee H, Jhonson F, Glob L. A novel chemically modified curcumin reduces inflammation-mediated connective tissue breakdown in a rat model of diabetes: periodontal and systemic effects. Journal of Periodontal Research. 2017; 52 (2): 186-200.*
- *Elburki MS, Rossa C, Morgana R, Guimares-Stabili H, Lee M, Curylofo-Zotti A. A chemically modified curcumin (CMC 2.24) inhibits Nuclear Factor KB activation and inflammatory bone loss in murine and diabetes-associated natural periodontitis. Cross Mark;17 (4): 2017.*
- *Committee On Herbal Medicinal Products [Internet] Londres, 12 noviembre 2009 [Citado 20 abril 2017]. Disponible en: [http://www.ema.europa.eu/docs/en\\_GB/document\\_library/Herbal\\_\\_HMPC\\_assessment\\_report/2010/02/WC500070700.pdf](http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal__HMPC_assessment_report/2010/02/WC500070700.pdf)*
- *Jenabian N, Moghadamnia A, Karami E, Bejeh P. The effect of Camellia sinensis (Green tea) mouthwash on plaque-induced gingivitis: a single-blinded randomized controlled clinical trial. Journal of Pharmaceutical Science. 2012; 20 (1): 20-39.*
- *Kurshid Z, Zafar M, Zohaib S, Najeeb S, Naseem N. Green Tea (Camellia Sinensis): Chemistry and Oral Health. The Open Dentistry Journal. 2016; 11 (10): 166-177.*
- *Jadhav SY et al. PEG mediated synthesis and biological evaluation of asymmetrical pyrazole curcumin analogues as potential analgesic, anti-inflammatory and antioxidant agents. Chem Biol Drug Des. 2015; 85 (3): 377-384.*
- *Goncalves V P et al. Chemopreventive activity of systemically administered curcumin on oral cancer in the 4-nitroquinoline 1-oxide model. J Cell Biochem. 2015; 116 (5): 787-796.*
- *Li J et al. Combination of curcumin and bicalutamide enhanced the growth inhibition of androgen-independent prostate cancer cells through SAPK/JNK and MEK/ERK1/2-mediated targeting NF-kappa B/p65 and MUC1-C. J Exp Clin Cancer Res. 2015; 34: 46.*
- *Tsai JR et al. Curcumin inhibits non-small cell lung cancer cells metastasis through the adiponectin/NF-kappab/MMPs signaling pathway. PLoS One. 2015; 10 (12): e0144462.*



## ***La Botica de la Abuela***

### **REFRANERO**

*Mucha de la sabiduría popular para una buena salud y larga vida está recogida en los refranes y dichos populares que recitaban nuestras abuelas, o en frases y aforismos de personalidades célebres recogidas en escritos a lo largo de los tiempos.*

*En La Botica de la Abuela intentamos que esas tradiciones populares y esos conocimientos no se pierdan o queden en el olvido.*

*Aquí van algunos de los que hemos recopilado:*

### ***El mejor de la semana***

*"La naturaleza es el arte de Dios. El bosque no es un templo, sino un taller donde se forman las plantas medicinales" (anónimo)*

### ***Como Curar La Periodontitis Con Remedios Caseros***

#### ***Agua***

*Por lo menos 8 vasos de agua deben ser consumidos durante todo el día. El agua expulsa las bacterias de nuestra boca y evita que cause una grave enfermedad de la boca.*

#### ***Peróxido de Hidrógeno***

*Mezcla el peróxido de hidrógeno con partes iguales de agua. Haz gárgaras con esta mezcla y escupe.*

*Usa con la mayor frecuencia posible ya que no sólo limpia los dientes, sino que también desinfecta la boca. También puedes cepillarte con bicarbonato de sodio en lugar de pasta de dientes una o dos veces por semana. También ayuda a curar el mal aliento.*

#### ***Enjuague Bucal***

*Debes utilizar enjuague bucal para eliminar las bacterias restantes de la boca.*

#### ***Vitamina D***

*Aumenta la ingesta de vitamina D con mayor exposición a la luz solar sin protector solar para que el cuerpo naturalmente puede sintetizar la vitamina D. Además, los alimentos ricos en calcio deben ser consumidos.*

#### ***Té Verde***

*Las personas que consumen té verde son menos propensas a desarrollar enfermedad periodontal en comparación con las personas que beben otro té. Por lo tanto, si buscas como curar la periodontitis, prueba con el té verde.*

### **Hilo Dental**

*Ayuda en la eliminación de todas las partículas de alimentos sobrantes entre tus dientes además de matar a las bacterias.*

### **Aloe Vera**



*Aplicar el gel de aloe Vera sobre los dientes y las encías alivia el dolor calmando el tejido de las encías.*

### **Clavo**

*Para reducir la infección causada por la enfermedad se puede aplicar aceite de clavo en el área afectada. Disminuirá el dolor y curará las encías.*

### **Aceite de Árbol de Té**

*Sólo agregar una gota de aceite de árbol de té en tu rutina de cepillado puede hacer maravillas para ti. Tiene propiedades antisépticas y antibióticas. Utiliza este tratamiento dos veces por semana.*

### **Hojas de Romero**

*Aplasta unas cuantas hojas de romero y aplica en las encías masajeando. Aumenta la circulación y acelera el proceso de curación lo cual es muy beneficioso cuando se trata de como curar la periodontitis.*

### **Cepillo de Dientes**

*Utiliza un cepillo de dientes eléctrico, ya que proporciona una mejor limpieza de la boca en comparación con el cepillo de dientes normal.*

*En caso de un cepillo de dientes normal trata de usar uno de cerdas suaves y no te olvides de cambiar tu cepillo de dientes a intervalos de tiempo regular, es decir, cerca de cada 3-4 meses.*

### **Masajea Tus Encías**

*Con la ayuda de un cepillo de dientes de cerdas de goma o con tu dedo índice o pulgar. Haz esto durante 5 minutos dos veces al día para expulsar las bacterias y acelerar el proceso de curación.*

## *Cúrcuma*



*La cúrcuma es conocida por sus propiedades anti-fúngicas y anti-bacterianas que lo convierten en uno de los mejores tratamientos de la enfermedad periodontal. La cúrcuma se ha utilizado en muchos medicamentos ayurvédicos, ya que se utiliza para proporcionar fuerza. Uno de los papeles principales de la cúrcuma es sanar las heridas internas. El uso de la cúrcuma en los alimentos es muy beneficioso, ya que ayuda a mejorar o aumentar el sistema inmunológico. En caso de la periodontitis la cúrcuma también es muy beneficiosa, ya que facilita la curación y ayuda a disminuir la inflamación.*

*Aplica polvo de cúrcuma en las encías y luego cepilla.*

*Otro método es hacer una pasta espesa de cúrcuma con agua. Ahora aplica esta pasta en las encías antes de dormir y lávate a la mañana siguiente.*

## **Guayaba**

*Aparte de tener un delicioso sabor, tiene algunas propiedades maravillosas que son muy beneficiosas cuando se trata de como curar la periodontitis. La guayaba se usa para tratar la tos, también es eficaz contra la placa. La guayaba contiene vitamina C, por lo que se utiliza en el tratamiento de la periodontitis. Elimina la placa que se acumula en las encías y los dientes. La guayaba también es útil en la reducción de la inflamación y también se ingiere como un analgésico.*

*Las hojas de guayaba son ricas en Vitamina C. Así que mastica las hojas adecuadamente y luego escupe. No ingieras las hojas. Esto evitará que la sangre salga de las encías.*

*Come una guayaba con sal. Es otro método para tratar la periodontitis o la piorrea.*

## **Lechuga**

*La lechuga contiene una serie de antioxidantes. Es un vegetal poderoso que trata las enfermedades relacionadas con la boca y las encías. Contiene una serie de componentes útiles que sanarán la periodontitis y las encías sangrantes.*

*Lava hojas de lechuga cruda adecuadamente. Deben ser comidas antes de cada comida.*

### ***Pimienta de Cayena***

*La pimienta de cayena se usa frecuentemente para tratar problemas dentales. La pimienta también se usa para tratar problemas relacionados con la garganta como tos. Los doctores sugieren siempre agregar la pimienta en tus alimentos. Esta pimienta también es rica en vitamina C. La pimienta de cayena reduce el dolor y alivia la inflamación que lo convierte en un remedio perfecto para la enfermedad periodontal. Reduce específicamente la inflamación que se produce como resultado de periodontitis.*

*Agrega el aceite de pimienta de cayena en tu pasta de dientes.*

*Ahora cepilla suavemente.*

*Lava bien la boca.*

*Repite esto dos veces al día para obtener resultados mejores y más eficientes.*

### ***Albahaca***



*El sangrado de las encías es el efecto más común de la periodontitis. Por lo tanto, para tratar esta enfermedad, se utiliza la albahaca. Tiene propiedades anti-bacterianas por lo que puede matar a las bacterias que residen en la boca. También es muy eficaz contra el dolor de dientes y úlceras en la boca. En algunos países como China y Japón se considera como una hierba sagrada que trata muchos problemas. Es una hierba eficaz en como curar la periodontitis en un corto período de tiempo.*

*La albahaca en polvo se encuentra fácilmente disponible en el mercado. Ahora agrega este polvo en tu pasta de dientes. Suavemente cepíllate los dientes. Repite dos veces al día.*

*Añade algunas hojas de albahaca en el agua y haz una infusión de la misma. Al beber esto aliviarás la periodontitis.*



# Curiosidades

¿Sabía Usted Que...?

## Palabras y frases

1. La expresión “chivo expiatorio”, proviene de los antiguos pueblos hebreos, los cuales una vez al año, llevaban un chivo al desierto y allí lo dejaban morir de sed y de hambre, para que expiara las culpas del pueblo. Por eso llaman Chivo Expiatorio a la persona que ha de pagar lo mal hecho por otros. En Brasil se dice “buey de las pirañas”, pues al conducir un grupo de reses a través de un río infestado de esos peces, se hiere a un buey y se deja dentro de agua para que den cuenta de él los susodichos peces, mientras el resto de rebaño puede pasar sin peligro. (jr. 10-11-03)
2. Dar un “corte de mangas” o hacer un corte de mangas se llama a cierto gesto vulgar y obsceno, que consiste en extender el dedo corazón o del medio, teniendo el índice y el anular doblados; a la vez se levanta el brazo y se golpea con la otra mano por la parte interior del codo del brazo levantado. En algunos lugares de España se le llama “butifarra” y en catalán se denomina “botifarra”.
3. La palabra “orine” no existe, lo que existe es “Orín” y su plural es “orines”.
4. La terminación “ISTAN” que aparece en muchos topónimos quiere decir “bajo el mandato turco”. Así, Afganistán es afganos bajo el mandato turco. Recuerda que Asia Central estuvo ocupada durante 500 años por Turquía.
5. La frase “Si avanzo sígueme, si retrocedo márame y si muero véngame”, no fue pronunciada por primera vez por Julio Antonio Mella, como creen muchas personas, sino por Rochejaquelin en el periodo de 1772 a 1794 al ser aclamado jefe de los aldeanos de Boccage sublevados contra la República.
6. Aleatorio no quiere decir que tiene alas ni que vuela. Viene del latín “aleatorius” y significa que es propio del juego de dados, es decir, perteneciente o relativo al juego de azar. Dependiente de algún suceso fortuito, según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española.
7. El significado del vocablo sincero o sincera proviene del latín “sincerus” y se formó cuando en la Roma antigua, los ricos ostentaban de su riqueza, haciéndose bustos de oro puro. Los que no eran tan ricos pero que aspiraban a serlo, también hacían sus bustos, pero el interior era de cera, recubierto de oro. Los más ricos para diferenciarse decían que sus bustos eran “sin cerus” es decir, “sin cera”, lo cual derivó en la voz “sincerus”, después derivó en “sincerus” y al español llegó “sincera” con el significado de puro y más tarde se aplicó a personas que se conducen en forma sencilla, veraz, sin fingir.

N  
O  
V  
E  
D  
A  
D  
E  
S



*Título: Medicina tradicional china: acupuntura, moxibustión y medicina Herbolaria. La Habana: Universidad de la Habana*

*Autor: Álvarez Díaz TA, Tosar Pérez MS, Echemendía Salix C.*

*Año: 2014.*



*Título: Electroestimulación en medicina tradicional china: apuntes para un curso. La Habana: MINSAP*

*Autor: Delgado del Busto CA.*

*Año: 2013*