



Salud en mi Barrio

Febrero/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, Noel Hernández, Alicia del Valle, Abel Rodríguez.

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

Temática: Medicina natural y tradicional

La botica de la abuela

Curiosidades

Novedades...



Temática



En la atención primaria de salud hasta un 80% de la población de países en desarrollo se basa en la medicina tradicional, por tradición cultural o porque no existen otras opciones. En los países ricos, muchas personas recurren a diversos tipos de remedios naturales porque consideran que «natural» es sinónimo de inocuo.

“La medicina tradicional” (MT), es un término amplio utilizado para referirse tanto a los sistemas de MT como por ejemplo la medicina tradicional china, el ayurveda hindú y la medicina unani árabe, y a las diversas formas de medicina indígena. Las terapias de la MT incluyen terapias con medicación, se implican el uso de medicinas con base de hierbas, partes de animales y/o minerales, y terapias sin medicación, si se realizan principalmente sin el uso de medicación, como en el caso de la acupuntura, las terapias manuales y las terapias espirituales. En países donde el sistema sanitario dominante se basa en la medicina alopática, o donde la MT no se ha incorporado en el sistema sanitario nacional, la MT se clasifica a menudo como medicina “complementaria”, “alternativa” o “no convencional”.

La OMS define la medicina tradicional como prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados de forma individual o en combinación para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades.

Según reporte del Anuario Estadístico de Salud de Cuba, el 64.5 % del total de pacientes atendidos con medicina natural y tradicional recibieron el servicio en la atención primaria, el 26.8 % en estomatología, y el 8.7 % en hospitales.

Bibliografía

1. Rodríguez Rivas Migdalia, Canto Darias Mailín, Sánchez Freire Pedro, Castañedo Hernández Zoe, Méndez Triana Rayza. *Los trabajos de terminación de maestría en Medicina Natural y Tradicional: un análisis pertinente*. EDUMECENTRO [Internet]. 2016 Feb [citado 2018 Ene 30]; 8(Suppl 1): 46-57. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742016000500005&lng=es.
2. Cardentey García, J. *Empleo de la Medicina Natural y Tradicional en el tratamiento estomatológico*. Archivo Médico de Camagüey [Internet]. 2015;19(3):316-321. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=211139250014>
3. Benítez Rodríguez G, Ramón Núñez Hilda M. *Fibroma uterino: diagnóstico y tratamiento con medicina natural y tradicional*. MEDISAN [Internet]. 2014 [citado 27 Ene 2016];18(5):[aprox. 6 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930192014000500019&lng=es&nrn=iso&tlng=es
4. Cui X, Li X, Peng W, Zhou J, Yu J, Ye Y, et al. *Acupuncture for erectile dysfunction: a systematic review protocol*. BMJ Open [Internet]. 2015 [citado 11 Ene 2016];5(3):[aprox. 5 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4386219/pdf/bmjopen-2014007040.pdf>
5. Díaz Cifuentes A, García Perera A, Contreras Tejeda JM. *Efectividad del gel aloe vera en pacientes con piodermitis subagudas*. Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta [Internet]. 2015 [citado 22 Ene 2016];40(7):[aprox. 11 p.]. Disponible en: http://www.revzoilomarinaldo.sld.cu/index.php/zmv/article/view/43/html_68
6. Forero Perdomo JC, Escalona Veloz R. *Terapia combinada de homeopatía y Su Jok en pacientes con herpes zóster*. MEDISAN [Internet]. 2015 [citado 27 Ene 2016];19(3):[aprox. 13 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930192015000300009&lng=es
7. García Peláez SY, Martín Zaldivar L, Cuan Corrales M, Altunaga Carbonel A, García Peláez S. *La auriculopuntura, un tratamiento alternativo para el dolor pos-instalación de técnicas ortodóncicas fijas*. AMC [Internet]. 2015 Feb [citado 27 Ene 2016];19(1):[aprox. 11 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102502552015000100005
8. Hernández García SH, Rodríguez Arencibia MA, Machín López-Portilla MT, García Martínez A, Prat Ribet I. *Tratamiento de asma bronquial en niños según la medicina bioenergética y natural*. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2015 [citado 12 Ene 2016];19(2):[aprox. 20 p.]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v19n2/rpr2015.pdf>
9. Laugart Wilson A, López Santana Y, Villar Rojas Y, Ferrer Bell D. *Enfoque diagnóstico y terapéutico desde la medicina natural y tradicional sobre insuficiencia de leche materna*. Rev inf cient [Internet]. 2014 [citado 27 Ene 2016];85(3):[aprox. 9 p.]. Disponible en: http://www.gtm.sld.cu/imagen/RIC/Vol_85_No.3/enfoque_diagnostico_y%20terapeutico_desde_la_mnt_rb.pdf
10. Mora Yero L, Rodríguez Peña NV, Espinosa Palacio D, Velázquez Reyes M, Thomas Santiesteban M. *Combinación de la digitopuntura con el tratamiento convencional foniatrico en pacientes con tonopatías*. Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta [Internet]. 2015 [citado 27 Ene 2016];40(9):[aprox. 5 p.]. Disponible en: <http://revzoilomarinaldo.sld.cu/index.php/zmv/article/view/313>
11. Schulenburg J. *Considerations for complementary and alternative interventions for pain*. AORN J [Internet]. 2015 [citado 12 Ene 2016];101(3):[aprox. 18 p.]. Disponible en: <https://www.clinicalkey.es/#!/content/journal/1-s2.0-S0001209215000307>

12. Silva Ayçaguer LC, Rojas Ochoa F, Sansó Soberats FJ, Alonso Galbán P. *Medicina Convencional y Medicina Natural y Tradicional: razones y sinrazones metodológicas*. *Rev Cubana Salud Pública [Internet]*. 2013 [citado 27 Ene 2016];39(3):[aprox. 15 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086434662013000300011&script=sci_arttext
13. Tseng CC, Tseng A, Chang CH. *Effect of laser acupuncture on obesity: study protocol for randomized controlled trial*. *Trials [Internet]*. 2015 [citado 12 Ene 2016]16:[aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://health.springer.com/article/10.1186/s13063-0150748-4/fulltext.html>
14. Zhao L, Cheng K, Wang L, Wu F, Deng H, Tan M, et al. *Effectiveness of moxibustion treatment as adjunctive therapy in osteoarthritis of the knee: a randomized, doubleblinded, placebo-controlled clinical trial*. *Arthritis Res Ther [Internet]*. 2014 Jun [citado 27 Ene 2016];16(3):[aprox. 8 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4095686/pdf/ar4590.pdf>
15. Cuba. *Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas. Biblioteca Médica Nacional. Medicina Natural y Tradicional. Uso terapéutico. Bibliomed [Internet]*. 2016 Feb. [citado Día Mes Año]; 23(2): [aprox. 13 p.]. Disponible en: <http://files.sld.cu/bmn/files/2016/02/bibliomed-febrero-2016.pdf>



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 salud natural aumentaría enormemente la felicidad del hombre" Dr. Alexis Carrel
(Premio Nóbel)*

ANEMIA

Sopas de ajo

Las sopas de ajos son un alimento muy nutritivo. Con este plato de toda la vida combatiremos la anemia.

Ingredientes: (para 4 personas) Pan duro (2 rebanadas por persona si son pequeñas, 1 si son grandes) 6 dientes de ajo ½ vaso de aceite ½ cucharada de pimentón 2 l de agua Aceite y Sal.

Preparación: Se machacan un poco los ajos y se fríen en aceite. Cuando se han dorado un poco se le añade el pan y, por último, el pimentón (hay quien le pone también comino), ya fuera del fuego para que no se queme. En seguida se le agrega el agua y se deja hervir una media hora a fuego lento.

Uso: Tradicionalmente, se comía como cena, pero cualquier momento es bueno.

ANEMIA - COLESTEROL ALTO

Canapé mexicano de aguacate

Esta es una nutritiva y digestiva receta mexicana con aguacate.

Ingredientes 1 aguacate 2 dientes de ajo 3 o 4 gotas de tabasco 1 chorrito de aceite de oliva sal zumo de limón

Preparación :Se trocea el aguacate, se reserva, y se prepara una salsa con los dientes de ajo picados, así como el tabasco, el aceite de oliva y un poquito de sal y limón. A continuación, se mezcla el aguacate con la salsa, machacándolo todo hasta conseguir una textura de puré.



Curiosidades

¿Sabía Usted Que...?

1. *El azúcar aporta al organismo solamente parte de los requerimientos energéticos necesarios, ningún otro tipo de nutriente. En Cuba este aporte energético alcanza entre el 20 y el 25 % dado el alto consumo de este producto.*
2. *Un buen día comienza con un desayuno, que no tiene que ser ni tan abundante ni tan específico necesariamente. Ingerir algún alimento en la mañana estimula la capacidad de concentración, el rendimiento intelectual y laboral. No desayunar e ingerir alimentos en exceso en el horario de la noche favorece el desarrollo de la obesidad y puede constituir un factor de riesgo a la aterosclerosis y la diabetes mellitus.*
3. *Muy contrario a lo que se piensa, ingerir 5 comidas livianas al día contribuye a quemar las grasas de manera eficaz. Esto permite mantener el apetito y el nivel de energía a un nivel intermedio. Una comida puede ser lo que llamamos una merienda o una pequeña cantidad de varios alimentos distintos.*
4. *Una manera eficaz de quemar la grasa de nuestro cuerpo, es tomar al menos 4 litros de agua helada al día, pues el organismo tendrá que emplear 123 calorías térmicas para calentar los cuatro litros de agua helada a 4.5 grados C a la temperatura del cuerpo humano: 37 grados C y esta energía tendrá que sacarla de la grasa acumulada. Si no se toma suficiente agua la reacción del organismo es lo contrario, pues al retener el agua que tiene, entorpece el funcionamiento de los riñones, y hace que los productos de desecho se acumulen, entonces el hígado es quien tiene que expulsar las impurezas reduciendo al mínimo sus funciones principales como el metabolismo de las grasas acumuladas para producir energía útil y estas se acumulan.*
5. *El pliegue cutáneo entre la nariz y el parpado es la anomalía somática que caracteriza y da su aspecto típico a la persona que padece el síndrome de Down. Este síndrome se produce por la triplicación total o parcial del cromosoma 21, que se caracteriza por distintos grados de retraso mental y un conjunto variable de anomalías somáticas.*
6. *El Hipotiroidismo congénito (HC) constituye la causa más frecuente de retraso mental en los niños, sin embargo es evitable en la infancia. Se produce por una deficiencia de hormonas tiroideas necesarias para el adecuado desarrollo y maduración del sistema nervioso central y general de los recién nacidos o por la ausencia de la glándula o su desarrollo incompleto. Se resuelve efectuando una toma de sangre del recién nacido, se analiza en el laboratorio SUMA y si es positivo se indica una terapia sustitutiva permanente con hormonas tiroideas.*

N
O
V
E
D
A
D
E
S



Zhong Zhong y Hua Hua. Academia de Ciencias de China.

Cloning of Macaque Monkeys by Somatic Cell Nuclear Transfer

Liu Z, Cai Y, Wang Y, Nie Y, Zhang C, Xu Y, y cols.

Cell. 2018. In Press Corrected Proof. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cell.2018.01.020>

La obtención de primates no humanos genéticamente uniformes pudiera ayudar a crear modelos que se utilicen en las investigaciones de primates biológicos y en biomedicina.

*En el presente estudio, los autores clonaron de manera exitosa el mono cinomolgus (*Macaca fascicularis*) utilizando la transferencia nuclear de células somáticas (SCNT, siglas en inglés). Se encontró que la inyección de mRNA H3K9me3 demetilasa *Kdm4d* y el tratamiento con el inhibidor de la histona deacetilasa, trichostatin A, en la etapa unicelular luego de la SCNT mejora mucho el desarrollo del blastocito y el promedio de embarazos de embriones SCNT trasplantados en 'monas sustitutas'. Para la SCNT utilizando fibroblastos de monos fetales, se confirmaron 6 embarazos en 21 monas sustitutas y se obtuvieron dos recién nacidos saludables.*



El Policlínico Vedado (15 y 18) Lucha contra el Tabaquismo

¡No al cigarro, vamos a vivir sano!