

# Boletín de Medicina Natural y Tradicional

Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas Mayabeque

2015

Volumen 2, Número 5 (sep-oct)

## Editorial

Se presenta como tema fundamental del número la aromaterapia, una técnica milenaria que consiste en la combinación de botánica, bioquímica, medicina y farmacia que constituye una medicina natural complementaria y que ofrece en la actualidad a los profesionales sanitarios, de forma moderna, un complemento terapéutico que rápidamente se ha convertido en «esencial».

## ¿Qué es la aromaterapia?



La aromaterapia es una terapia holística que considera la persona como un conjunto cuerpo-mente y que no solo contempla el síntoma, sino las causas subyacentes del problema de salud. Los aceites esenciales actúan tanto en el plano físico como en el mental.

para mejorar los cosméticos o para ser utilizado en el hogar.

En su historia, la aromaterapia no puede ser separada de la fitoterapia (que sigue siendo la medicina más utilizada en el mundo). La aromaterapia tiene raíces en las prácticas curativas más antiguas de la humanidad. Las plantas que utilizamos hoy para hacer los aceites esenciales se usaban miles de años antes de que se descubriese la técnica de destilación de los aceites.

Se pueden administrar de tal manera que no solamente hacen efecto a nivel químico, dentro del cuerpo, sino que también, al ser sus aromas tan poderosos, llegan directamente al espíritu. Por eso los aceites esenciales pueden ayudar a combatir enfermedades mentales como el estrés o la depresión, y ello sin recurrir a drogas químicas y peligrosas por sus efectos secundarios.

Los aceites esenciales son reconocidos por sus propiedades terapéuticas potentes. Se utilizan en el arte de curar desde hace miles de años en todo el mundo, como en China, India, Egipto, Grecia, África, etc., estos aceites aplicados de forma correcta, son auténticos complementos terapéuticos, pueden reforzar o añadir propiedades analgésicas, antiinflamatorias, antisépticas, circulatorias y dermatológicas.

[Fuente](#)

### Próximos acontecimientos



SICAMAT 2015



[Jornada Nacional de Terapias Naturales. TRIOLET 2015](#)

## Mi botica

### *Sobre la Manzanilla:*

La Manzanilla o Camomila es una hierba aromática que ha sido utilizada desde hace siglos con fines medicinales. Es originaria de Europa y de allí introducida a América, donde es muy comercializada y cultivada. Es de la familia de las margaritas, sus flores son similares. Sus infusiones son empleadas en todo el mundo, ya sea para tomarlas como bebida, aplicarlas sobre la piel, el cabello e incluso para usarlas como enjuague bucal.

La propiedad medicinal más conocida de la manzanilla es la que está vinculada con el alivio de cualquier afección de los órganos del aparato digestivo. Es especialmente buena para mejorar

la digestión, favorecer la expulsión de los gases intestinales, aliviar dolores estomacales, evitar náuseas o vómitos y para el tratamiento de otras dolencias como cólicos, gastritis, úlceras gástricas. Ayuda a aliviar los procesos de inflamación tanto tomándola o usándola externamente, se le utiliza para hacer gárgaras cuando hay problemas de garganta y de encías. Ayuda con la cicatrización, es calmante y tranquilizante, actúa como un sedante suave. Se le usa en caso de irritabilidad, tristeza y ansiedad. Ayuda a controlar el eczema y las hemorroides. Facilita la menstruación y ayuda a eliminar sus molestias. En cosmética se le usa para aclarar el pelo, descongestionar la piel y calmar irritaciones. [Fuente](#)



### *Sábila*

## Noticias

### [El café mantiene sano el corazón](#)

El café puede prevenir el Alzheimer, el cáncer, puede ayudar contra la migraña o provocar hipertensión. Estas son sólo algunas de las opiniones y mitos sobre esta bebida caliente tan popular. Ahora, en un nuevo estudio publicado por la revista "Heart" -que no demuestra ni excluye las teorías anteriores se afirma que el consumo de café ayuda a prevenir la obstrucción de las arterias. De tres a cinco tazas al día son suficientes.

### [Maca, el afrodisíaco de moda de los Andes peruanos](#)

"El ginseng andino", le dicen. La incluyen en el variopinto grupo de los "superalimentos". Y las publicidades más agresivas aseguran que es "la respuesta natural al Viagra". Con todo ello se refieren a la maca, una planta que se cultiva en la región andina, principalmente en Perú

### [Comer vegetales es sano: cómo reducir la pérdida de nutrientes cuando toca cocinarlos](#)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomendó en 2005 un consumo diario de al menos 600g de frutas y hortalizas en adultos. Una cifra muy por encima de la media de los españoles, situada en los 208g de fruta y 189g de hortalizas, lo que supone un total de 397 g/día, según la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española (ENIDE) realizada en 2011. Así que hay que comer más frutas y verduras frescas y comerlas bien; es decir, evitando en lo posible la pérdida de nutrientes. Sin pelar ni cocinar es lo idóneo para que su aporte nutricional permanezca intacto, pero no siempre es posible. Cuando toca encender los fogones, hay que tener en cuenta unas pautas para comerlos de maneras que los nutrientes no se pierdan.

[Estrategia de la OMS sobre la Medicina Natural y Tradicional 2014-2013](#)

[Programa nacional de MNT](#)

[Vigilancia y seguridad en MNT](#)

## Mi diccionario:

**Ejercicios Terapéuticos Tradicionales:** conjunto de métodos y técnicas que utilizan el movimiento con una finalidad terapéutica, modificables a cada sujeto o paciente, orientados de acuerdo con el diagnóstico médico tradicional asiático. Se encuentran dentro de estos los siguientes: Tai chi, Lian Gong Shi Ba Fa, Wu Shu, Qi Gong, Hatha Yoga

## Mayabeque y la Medicina Natural y Tradicional

### Rehabilitación en enfermería. Curso MTN.

#### Fundamentación:

El curso de nivel municipal, dirigido a licenciados en enfermería, se realizará con el fin de obtener una atención más especializada y directa, desarrollando un conjunto de medidas de promoción de salud, prevención, diagnóstico y tratamiento, así como acciones encaminadas a obtener la máxima reincorporación posible a la comunidad de los pacientes con enfermedades o secuelas invalidantes, congénitas o adquiridas, utilizando esencialmente como terapéutica los agentes físicos y naturales.

Tiene una modalidad de dedicación a tiempo parcial, la duración total es de 200 horas. Se realizará en el Policlínico "Alberto Fernández Valdez" de la sede municipal de Santa Cruz de la Provincia Mayabeque. Los profesores se encuentran preparados para impartir la actividad.

Por lo que he decidido aprobar que se otorgue un crédito a los profesores por cada 48 horas de docencia impartida en cualquiera de sus modalidades y cuatro créditos a los cursistas.

## Alfabetización MNT

### Portal de Información - Medicamentos Esenciales y Productos de Salud: Un recurso de la Organización Mundial de la Salud

El Portal de Información del Departamento OMS de Medicamentos Esenciales y Productos Sanitarios apoya los esfuerzos para mejorar el acceso a los medicamentos esenciales y productos sanitarios poniendo a disposición de los interesados el texto íntegro de artículos relacionados con este tema. El portal cuenta con el apoyo del Programa SIAPS (Sistemas para mejorar el acceso a los servicios farmacéuticos), financiado por la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) y ejecutado por Management Sciences for Health (MSH).

El Portal se actualiza mensualmente y contiene en la actualidad 5112 publicaciones sobre medicamentos y productos sanitarios de procedencias diversas: OMS, otros asociados de las Naciones Unidas, organizaciones no gubernamentales mundiales, organismos para el desarrollo y sus asociados, países e instituciones académicas. Un motor de búsqueda potente asegura una fácil identificación de los documentos. Existe un mecanismo para crear subcolecciones sobre temas específicos que se pueden exportar a discos DVD o memorias flash. Se agradece la presentación de propuestas para agregar otros recursos pertinentes. [Fuente](#)

ELABORADO POR:

Lic. Yosmary Gil

Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas Mayabeque

Carretera Playa del Rosario Km 1 1/2 Güines, Mayabeque, CP 33900

Telf.47521284 Correo electrónico: [cpicmha@infomed.sld.cu](mailto:cpicmha@infomed.sld.cu)