

Editorial

La sociedad actual concede una importancia cada vez mayor a la prevención de la salud, razón por la cual se habla mucho sobre los beneficios del ejercicio físico y, en general, sobre la conveniencia de practicar algún deporte; sabiduría para convertir el ejercicio en una herramienta para vivir mejor el día a día. Nos da armas para sobrevivir mejor, para tener una vida más cálida y saludable.

¿Ejercicios físicos terapéuticos?



Los ejercicios físicos terapéuticos son el 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 shi, Lian Gong Shi Ba Fa, Wu Shu, Qi Gong, Hatha Yoga.

La utilización y aplicación del ejercicio físico como medio terapéutico data de a.n.e. Muchos médicos en épocas pasadas recetaban como medicamento determinadas actividades físicas y obtenían resultados positivos con este tipo de tratamiento. China fue el primer país, 2000 años a.n.e., que utilizó los ejercicios físicos como un medio para formar ciudadanos sanos, a la vez que para prolongar la vida mediante lo que algunos han considerado una especie de "Gimnasia Médica", que concedía preferente atención a los ejercicios respiratorios y a los movimientos de flexión y extensión de piernas y brazo.

El desarrollo de esta forma de terapia, se ha expandido en todo el mundo, por lo que actualmente existe gran cantidad de hospitales especializados que utilizan el ejercicio físico como complemento del tratamiento farmacológico y/o quirúrgico de determinadas enfermedades, así como, innumerables personas que se han capacitado y especializado en tratamientos de rehabilitación.

En la actualidad, Cuba desarrolla novedosas técnicas y procedimientos terapéuticos mediante el uso de ejercicios físicos y otros métodos de Medicina Física y Rehabilitación, para tratar patologías de diferente estirpe y sus secuelas, con los cuales han obtenido resultados alentadores.

Beneficios de los ejercicios físicos.

- Restaura funciones nerviosas
- Aumenta la vitalidad
- Ayuda a combatir el estrés
- Mejora el sueño
- Ayuda a relajarse
- Quema calorías

[Fuente](#)

Próximos acontecimientos

Congresos Patología 2016

I Jornada Nacional de Payasos Terapéuticos de Cuba. Arte y Salud 2016

Estética y salud 2016

Mi botica

Sobre la Caña santa:

La Caña santa es una hierba originaria de la India y de otras zonas de Asia. A la caña santa se la conoce popularmente como lemongrass ya que es utilizada en la gastronomía asiática.

Esta planta medicinal no tiene ramas sino que son largas listones las hojas de color verde, es muy raro que tengan flores. Sus hojas tienen un aroma similar al limón y son la parte de la planta que contiene principios activos y por ende cualidades medicinales.

Las propiedades medicinales de la caña santa son antiespasmódicas, antiasmáticas, digestivas, antibacterianas, carminativa, antifúngico, expectorante, antiséptico, sedante, también es eficaz para tratar la hipertensión, hongos en la piel, asma, mejora la digestión, catarro, tos, resfriados, bronquitis, favorece la

salud del corazón y del sistema circulatorio, combate la caspa, repele insectos. Además es beneficioso para el dolor de estómago, flatulencias, trastornos gastrointestinales, diarrea, vómitos, mal aliento, cólicos abdominales, de riñón e hígado, problemas nerviosos como ansiedad, dolores de cabeza, insomnio.

La caña santa no tiene contraindicaciones relevantes pero siempre es recomendable consultar al médico antes de comenzar a usar una planta medicinal para evitar cualquier efecto adverso. En especial en grupos sensibles como niños, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia. La desventaja es que no es tan fácil de conseguir en todos los países pero es una planta realmente positiva para tratar varias patologías. [Fuente](#)



Caña santa

[Estrategia de la OMS sobre la Medicina Natural y Tradicional 2014-2023](#)

[Programa nacional de MNT](#)

[Vigilancia y seguridad en MNT](#)

Noticias

[Cuba certificará centros de producción local de Medicina Natural y Tradicional](#)

Por lo menos 10 centros de producción local de Medicina Natural y Tradicional (MNT), en igual número de provincias cubanas, serán certificados a fines de año para el cumplimiento de las buenas prácticas farmacéuticas, anunció en esta capital un experto en la materia. Las instalaciones de este tipo radican en Artemisa, Mayabeque, Matanzas, Villa Clara, Sancti Spíritus, Ciego de Ávila, Camagüey, Las Tunas, Holguín y Santiago de Cuba, confirmó a la Agencia Cubana de Noticias Johann Perdomo Delgado, jefe del Departamento de MNT, del Ministerio de Salud Pública (MINSAP).

[La acupuntura para Aliviar ascitis debido al hígado con Cirrosis](#)

Investigaciones recientes descubrieron que la acupuntura y la medicina herbal son eficaz para la reducción de la retención de líquido en el abdomen debido a la cirrosis hepática.

Los investigadores documentan que la acupuntura combinada con moxibustión y la medicina herbal mejoran la eficacia de la terapia con medicamentos para los pacientes cirróticos con ascitis (CA). Ventajas para el paciente incluyen la retención de fluidos reducida, la mejora de la función hepática, y las tasas de recaída más bajas. Además, las duraciones de hospitalización se reducen significativamente.

Mi diccionario

BÁLSAMO: Es un preparado de plantas medicinales que puede ser líquido, o cremoso si se adiciona y mezcla con una pomada o ungüento, que se aplica directamente en heridas y demás afecciones de la piel. [Fuente](#)

Mayabeque y la Medicina Natural y Tradicional



Tendrá lugar el miércoles 14 de septiembre en la Facultad de Ciencias Médicas de Mayabeque, el Taller Provincial de Medicina Natural y Tradicional; cuyo objetivo central es la actualización de los protocolos de tratamientos de afecciones de urgencias con las diferentes modalidades que ofrece la medicina naturista. Participarán cursistas en números de dos por cada municipio de la provincia, los cuales en una segunda etapa, serán facilitadores del conocimiento en cada uno de sus municipios.

La selección de las matrículas corre a cargo de los jefes de departamentos docentes, de las diferentes sedes universitarias de cada municipio. Aporta créditos académicos

Alfabetización MNT

ESENCIAL NATURA

Esencial Natura es un medio de comunicación comunitario independiente. Enmarcado dentro de la denominada prensa libre. Fundado y creado en abril del 2012.

Especialmente enfocados en la difusión de información útil de diferentes terapias o medicinas; eventos, noticias, novedades o llamadas de ayuda de las organizaciones, escuelas, clínicas o profesionales que prestan servicios sanitarios de cualquier terapia a bajo coste o de forma gratuita en cualquier parte del mundo.

Disponible desde la página: <http://www.esencialnatura.com/sample-page/>

ELABORADO POR:

Lic. Yosmary Gil Padrón

Dra. Yanet Damaris Acosta Perdomo

Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas Mayabeque

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

Telf. 47 521284 Correo electrónico: cpicmmay@infomed.sld.cu