

Política Nacional de Interculturalidad en Salud

FORTALECIMIENTO DE LA SALUD

Con la triada

COMIDA, EJERCICIO Y BUEN HUMOR

Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural

SALUD

SECRETARÍA DE SALUD



MEDICINAS COMPLEMENTARIAS

Atribuciones de la DGPLADES
Artículo 25, Fracción XIX del
Reglamento Interior de la
Secretaría de Salud:

*Diseñar, desarrollar e
impulsar la política nacional
de medicinas tradicionales,
alternativas y
complementarias en el
Sistema Nacional de Salud.*



**Modelos clínico
terapéuticos y de
fortalecimiento de
la salud**

Término acuñado en
México

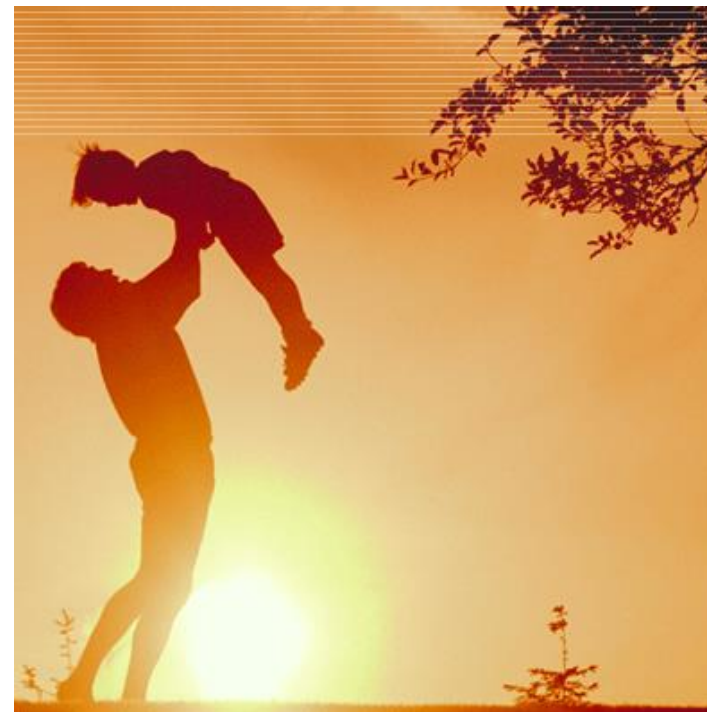
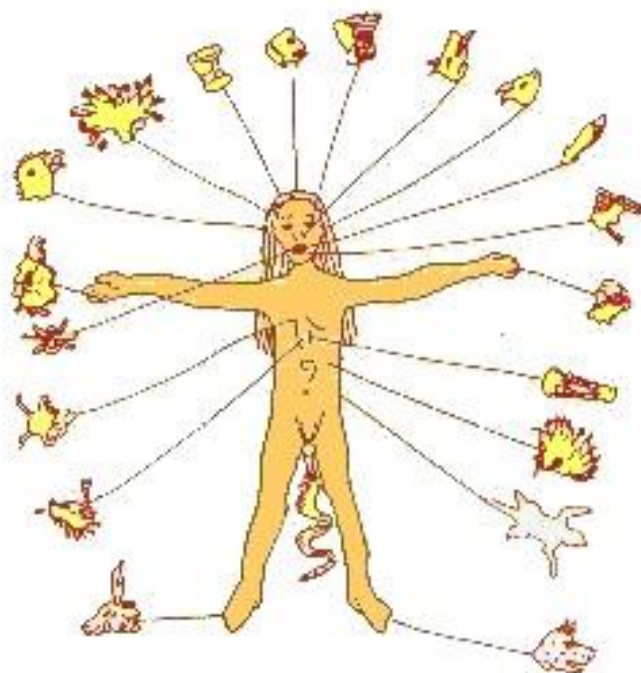
Que incluye la homeopatía, acupuntura y herbolaria a nivel terapéutico, consideradas ya en el marco legal.

Así como elementos de fortalecimiento de la salud, con la triada “*comida, ejercicio y buen humor*”.



Cambio de paradigmas

*De la atención del cuerpo, a
la atención de la persona
(cuerpo, mente, espíritu).*



*De la atención de la
enfermedad... al
fortalecimiento de la salud.*

LA SALUD DUAL EN LOS CLÁSICOS

Se rendía culto a apolo, dios que se ocupaba de la salud y la enfermedad

Higea



De allí viene la palabra higiene.

Consideraba a la salud *“el atributo positivo al cual los seres humanos tienen derecho si gobiernan sus vidas sabiamente”*.

“La función más importante de la medicina es la descubrir y enseñar las leyes naturales que aseguran la salud de la mente y el cuerpo”.

Paradigma de la salud

Hijas de apolo

Panacea



El culto a Panacea proclamaba que *“el papel del médico es tratar enfermedades, restaurar la salud y corregir toda imperfección causada por los accidentes del nacimiento o la vida”*. Fue Sustentada por Esculapio y personificada por Hipócrates. Con este enfoque la medicina se ha enfocado a encontrar un medicamento que solucione todo, se le llama *“panacea”*.

Paradigma de la Enfermedad

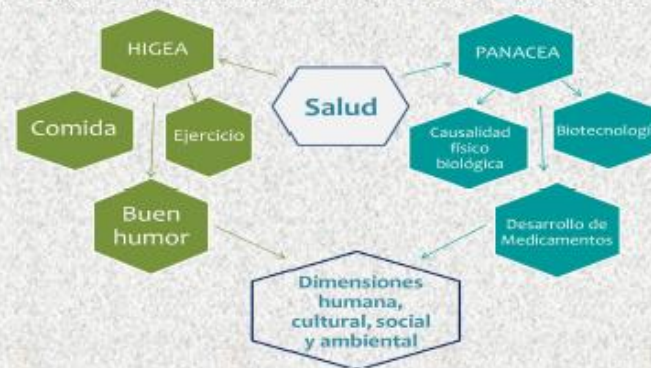


SALUD

SECRETARÍA DE SALUD



EL ENFOQUE INTERCULTURAL EN SALUD



**Y SUS APORTES PARA UNA REVISIÓN
DE LOS PARADIGMAS EN EL CAMPO
DE LA SALUD**

Servicios de salud basados en el paradigma de la enfermedad



Caso ejemplar: la Diabetes

En el caso de la falta de acciones para prevenir la diabetes, con las consecuencias en el número de enfermos, complicaciones y su manejo y tratamiento, son sumamente graves y sus costos estratosféricos.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



GUÍA DE IMPLANTACIÓN PARA EL
FORTALECIMIENTO DE LA SALUD
CON



COMIDA, EJERCICIO Y BUEN HUMOR

La **comida**, con un modelo de alimentación regional saludable y culturalmente pertinente.



Aprovechamiento de la milpa en localidades indígenas y rurales



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Fortalecimiento de la Salud con Comida, Ejercicio y Buen Humor

LA DIETA DE LA MILPA
Modelo de Alimentación Mesoamericana Saludable y Culturalmente Pertinente

El ***ejercicio***, con
disciplinas saludables
como el *Qi Gong* y el *yoga*



ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE QUE FORTALECE EL SISTEMA INMUNE

Ahora sabemos que el ejercicio estimula el sistema inmune, mientras que el miedo y el estrés lo debilitan. La actividad física intensa (que estimula el sistema cardio-respiratorio), favorece el consumo del oxígeno libre a nivel de los tejidos y con ello reduce el impacto de los radicales libres.



-Lorena Rarámuri

Aguilar L. Carolina; Zuluaga Z. Natalia; Patiño G. Pablo J.; Caraballo G. Domingo. Ejercicio y sistema inmune. Iatreia vol.19 no.2 Medellín Apr./June 2006. ISSN 0121-0793. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-07932006000200007

Simpson Richard J. , Kunz Hawley, Agha Nadia, Graff Rachel. Exercise and the Regulation of Immune Functions. Prog Mol Biol Transl Sci . 2015;135:355-80. doi: 10.1016/bs.pmbts.2015.08.001. Epub 2015 Sep 5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26477922/>

Stress Weakens the Immune System. American Psychological Association. <https://www.apa.org/research/action/immune>

Segerstrom Suzanne C.; Miller Gregory E. Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. Psychol Bull. 2004 Jul; 130(4): 601–630. doi: 10.1037/0033-2909.130.4.601. PMCID: PMC1361287 NIHMSID: NIHMS4008. PMID: 15250815. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1361287/>

Adolfo Chávez Villasana. Comer bien para vivir mejor. UAM. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición, Salvador Zubirán. México, 2017. Pag. 67.

EXPERIMENTO NATURAL DE COVID-19 EN DEPORTISTAS

COVID-19 EN EQUIPOS DE FUTBOL

18 jugadores de Boca Juniors con coronavirus

<https://www.elperiodico.com/es/futbol/20200903/boca-juniors-18-jugadores-coronavirus-8097623>

River Plate, 15 jugadores con COVID-19

<https://www.elfinanciero.com.mx/deportes/2021/05/16/river-plate-con-15-casos-covid-previo-a-partido-ante-boca-juniors/>



La mayoría positivos asintomáticos, pocos jugadores con síntomas, que fueron leves

Pero no toda la actividad física es saludable



Ejercicios extenuantes enfocados en competir o exhibiciones, que pueden lastimar a infantes y excluir a otros. Se pierde el desarrollo y la diversión, y se vuelve en actividad muy estresante.



Deportes competitivos de alto impacto y alto rendimiento que generan mucho estrés, excluyen a personas con menos actitudes y favorecen las lesiones físicas.



Actividades físicas que pueden lastimar articulaciones, sobrecargar al corazón y afectar la funcionalidad del suelo pélvico.

ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE



Baile



Caminata
enérgica



Ciclismo



Acroyoga

Es lúdica y no competitiva, por lo que no genera estrés.

Toma en cuenta la situación particular de cada individuo (edad, peso, condición física, **enfermedades como la diabetes**), para no sobrecargar el sistema cardio-respiratorio, las articulaciones, el piso pélvico y/o producir inflamaciones.

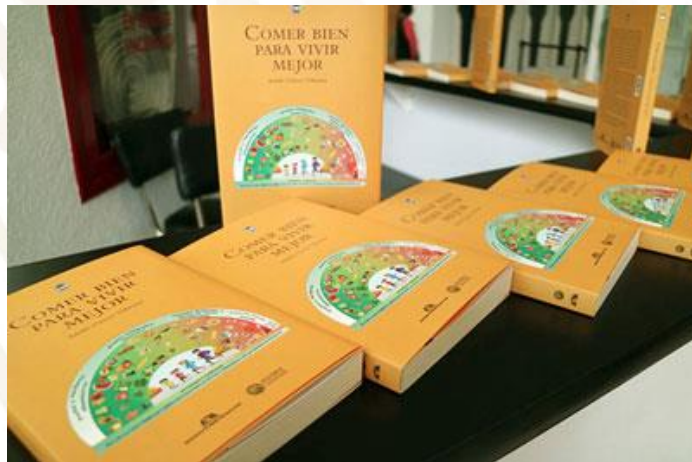
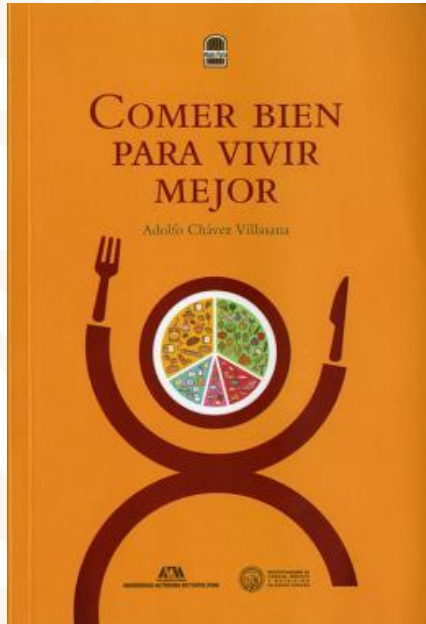
Favorece la condición física, el desarrollo corporal y la coordinación psico-motriz.

Es segura en general, sin riesgos innecesarios.

Es inclusiva.

Muchos más que cumplan esos criterios: Qi Gong, biodanza, natación, gimnasia, trote, etcétera.

¿Qué dicen investigadores Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición?



En muchas enfermedades crónicas y en el mismo proceso de envejecimiento sucede en la realidad, lo que mucha gente señala de manera coloquial: que nos oxidamos.

Para evitar esa oxidación de los tejidos se requieren tres cosas:

- Comer menos alimentos oxidantes, los que tienen grasas y los productos refinados.
- Comer más alimentos antioxidantes para saturar las moléculas susceptibles a esa oxidación.
- Y por último, aumentar la actividad física para que se consuma el oxígeno libre.

El *Qi Gong* (Chi kung)

En la Secretaría de Salud, Tomando en cuenta el panorama epidemiológico, el crecimiento de las enfermedades crónico degenerativas y los problemas de salud del adulto mayor, en 2009 se elaboró el programa de Fortalecimiento con ejercicios saludables (*Qi Gong*), para el sector salud.



Se seleccionó el *Qi Gong* porque es un ejercicio suave, que no sobrecarga el sistema cardio-respiratorio ni las articulaciones, y que cuenta con múltiples investigaciones que lo respaldan. *



Ideal para personas con sobrepeso, enfermedades cardiovasculares, crónico degenerativas, edad avanzada y enfermedades como la **diabetes**.

Que se puede aplicar incluso sentado o acostado.

Hay ejercicios de *Qi Gong*, que **benefician a las personas diabéticas** (como los 8 brocados de seda).

https://www.youtube.com/watch?v=3_7hrzt2hXM



* PubMed: National Library of Medicine, refiere en su página WEB artículos científicos publicados sobre *Qi Gong*, y *Yoga*.

El *Qi Gong* es una disciplina oriental derivada de la medicina tradicional china, que se fundamenta en movimientos suaves, respiración, concentración y visualización.



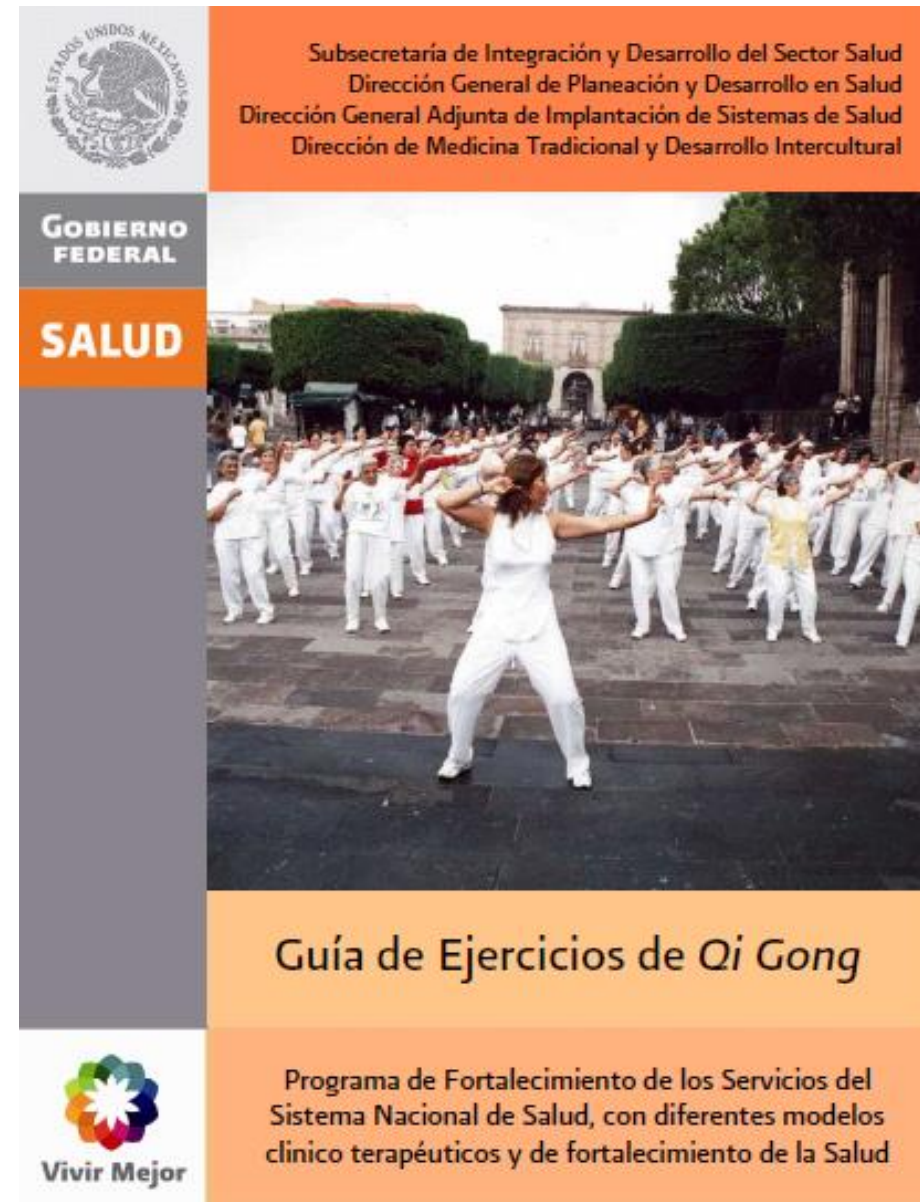
Facilita la circulación sanguínea, disminuye la tensión nerviosa de manera significativa, otorga flexibilidad a las articulaciones, fortalece los músculos de manera suave, mejora la condición cardiopulmonar, regula el sistema nervioso, equilibra el metabolismo y tiene un efecto activador de los diferentes órganos.

Además el *Qi Gong* cuenta con ejercicios específicos dirigidos a producir efectos terapéuticos sobre órganos, funciones, emociones y canales de acupuntura específicos.

Implantación del programa en los servicios de salud

Se desarrolló una propuesta de capacitación y programación en colaboración con el Prof. Hervé Louchouart, para enriquecer con *Qi Gong* la atención del adulto Mayor en múltiples centros de atención.

Y se elaboró una guía de ejercicios y un video como material de apoyo.





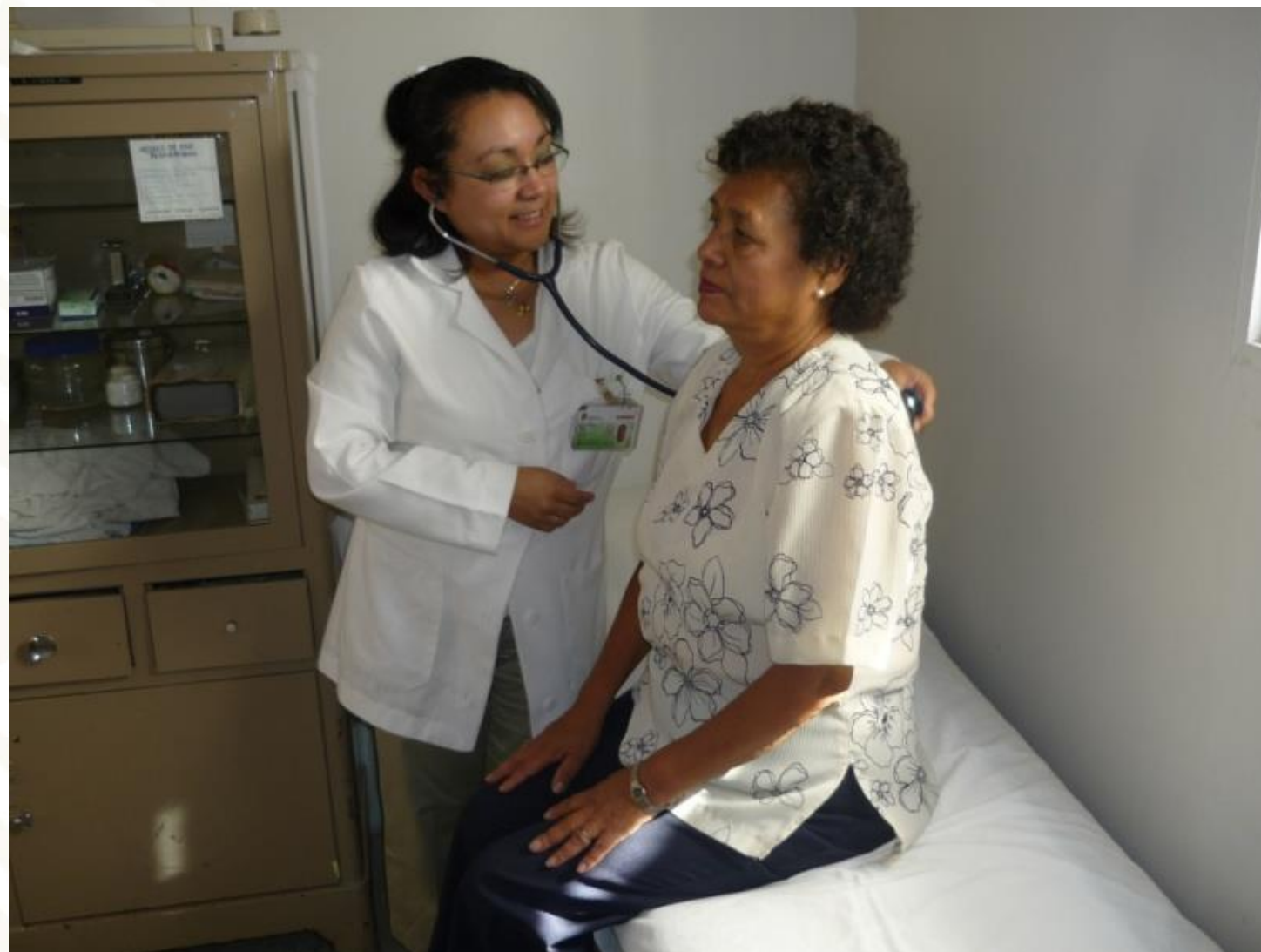
La capacitación fue de un día entero una vez al mes, del 11 de marzo al 22 de julio de 2010 en las instalaciones centrales de la Secretaría de Salud, con la asistencia de más de 70 personas.

Practicando los movimientos de los 8 ejercicios básicos para el adulto mayor, más “*Las 8 piezas de brocado*”, para personas con enfermedades metabólicas.

Durante el mes los alumnos/as realizaban la práctica en:

- **Unidades de la SSA DF:** Hospital Gregorio Salas; Hospital General la Villa; Hospital General de Ixtapalapa; Hospital Rubén Leñero. (4)
- **Del ISSSTE:** Hospital Fernando Quiroz; Clínica Cuatláhuac; Clínica Ecatepec; Clínica de Rehabilitación San Fernando; Clínica de Especialidades Indianilla; Clínica del ISSSTE Zona. (6)
- **Del IMSS:** Clínica 15; Clínica 44. (2)
- **Otros:** Hospital Regional ISSEMYM, Ecatepec; Centro Médico ISSEMYM Ecatepec; Hospital Morelos y Pavón; Hospital General Naval de Alta Especialidad; DIF de Legaria, DIF Oriente; Centro Médico Adolfo López Mateos en Toluca, Edo Mex.; Grupo Chimalli, A.C. (8)





Seguimiento a las personas los usuarias que realizan *Qi Gong*

En 2011 se capacitó de marzo a Julio a más de 150 personas de 60 Centros de atención del Sistema Nacional de Salud en las mismas técnicas.



Formándose grupos con adultos mayores en:

- **Del ISSSTE:** Clínica de Medicina familiar “Cuitláhuac”; Clínica Aragón; Clínica del Valle. (3)
- **Del IMSS:** Unidad de Medicina Familiar “San Rafael”; Centro de Atención Social a la Salud de los Adultos Mayores “CASAM”; Unidad “Cuauhtemoc”, y los Centro de Seguridad Social: Tlalpan; Progreso, Zaragoza, Santa Fe, Tejavanes, Neza. (10)
- **Otros:** Centro de Bienestar Social Urbano DIF Argentina; Universidad Estatal del Valle de Toluca. (2)



RESULTADOS 2011

Iniciaron 534 personas

Cumplieron los criterios durante 4 meses: 188 personas

Edad promedio de 64 años

Hombres 11%

Mujeres 89%

Enviaron datos:

Clínicas del ISSSTE	4
UMF IMSS	9
CASAM IMSS	1
CSS IMSS	13
CBSU DIF	1

**Resultados
analizados por
el Instituto de
Geriatría**

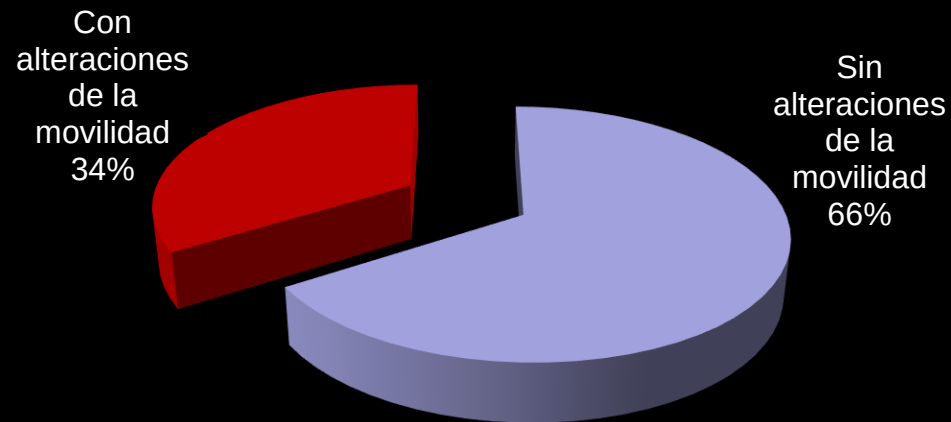


MC. Roberto C. Castrejón P.

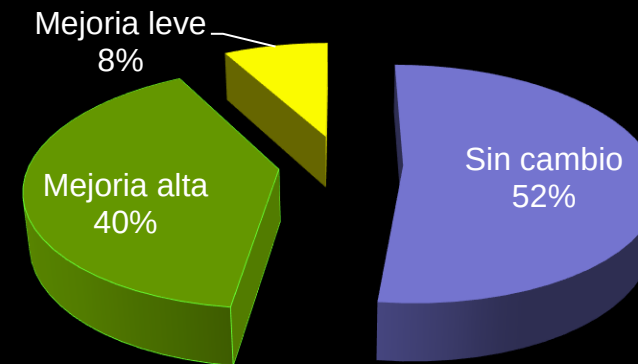
MC. Sara Torres C.

Movilidad

Valoración Movilidad



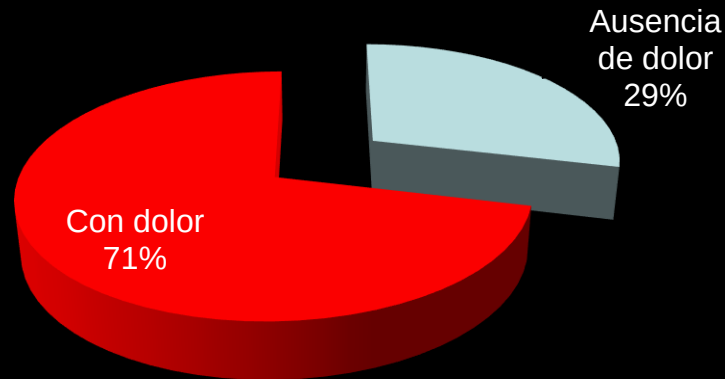
Cambios Movilidad



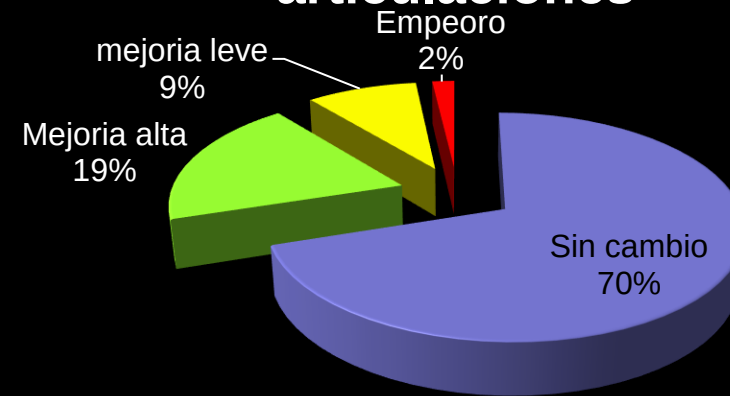
RESULTADOS EN 188 PERSONAS ADULTOS MAYORES QUE PRACTICARON QI GONG DE MARZO JULIO DE 2011 Y QUE CUMPLIERON LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS.

Dolor articular

Dolor en articulaciones



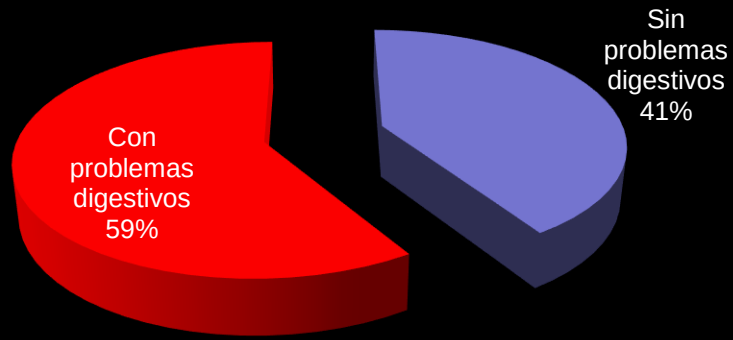
Cambios en los pacientes que refieren dolor de articulaciones



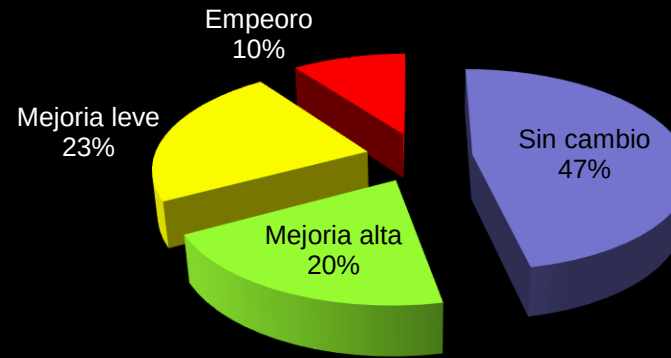
QI GONG DE MARZO JULIO DE 2011 Y QUE CUMPLIERON LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS.

Sistema digestivo

Sistema digestivo

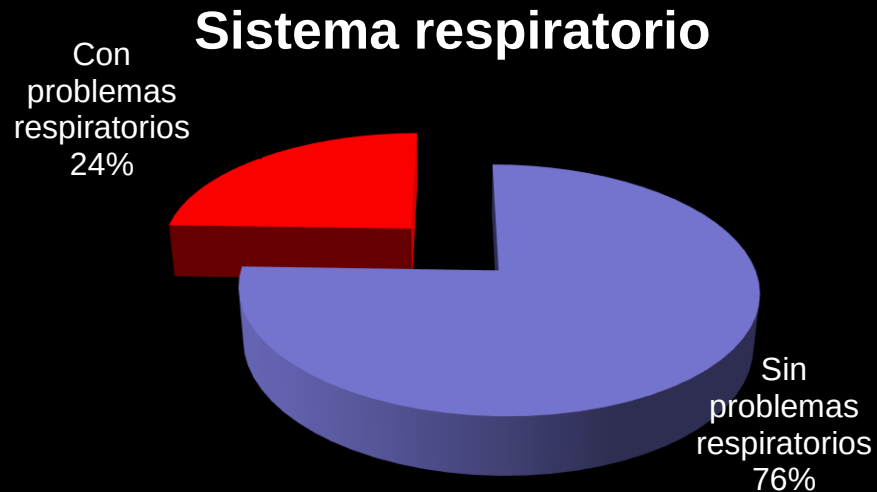


Cambios en los pacientes que refieren problemas digestivos

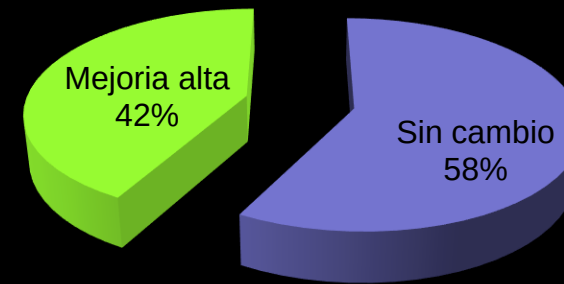


RESULTADOS EN 188 PERSONAS ADULTOS MAYORES QUE PRACTICARON QI GONG DE MARZO JULIO DE 2011 Y QUE CUMPLIERON LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS.

Sistema respiratorio



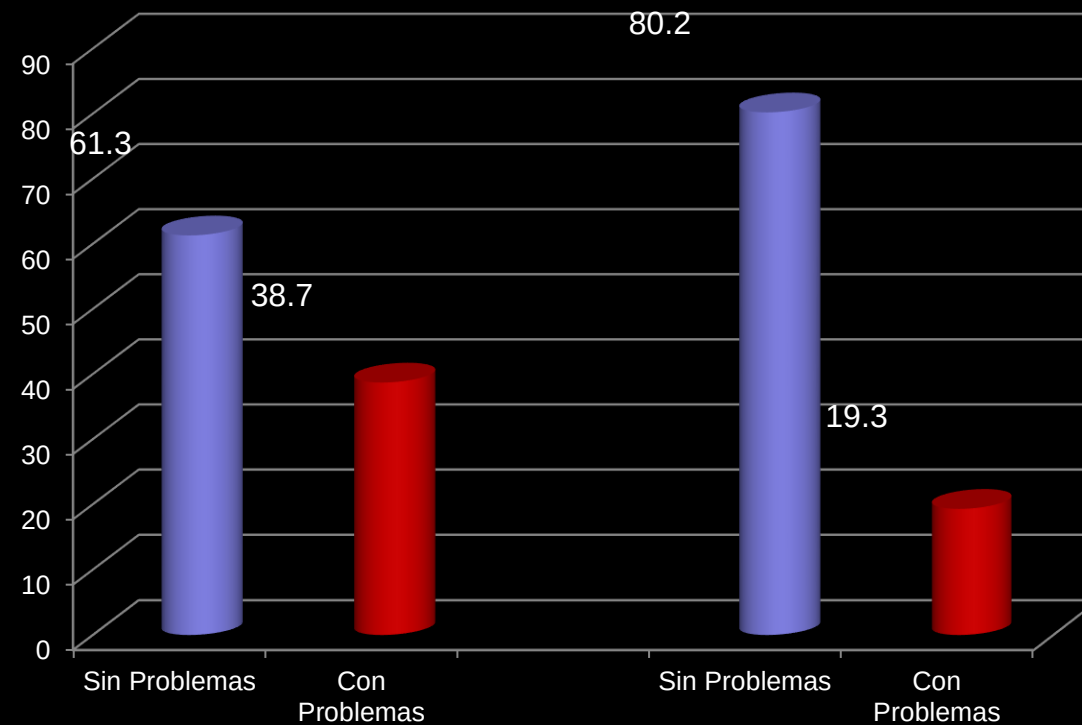
Cambios en los pacientes que refieren problemas respiratorios



RESULTADOS EN 188 PERSONAS ADULTOS MAYORES QUE PRACTICARON QI GONG DE MARZO JULIO DE 2011 Y QUE CUMPLIERON LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS.

Dimensiones del estado de salud percibido

MOVILIDAD

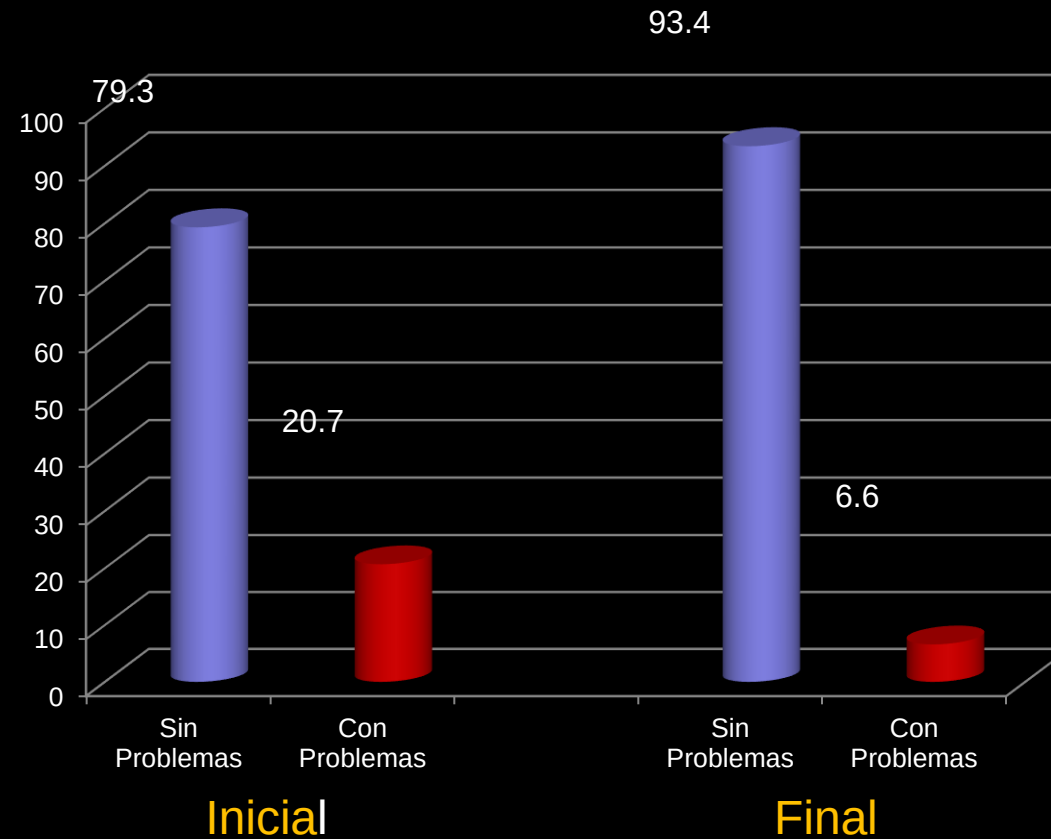


Inicial

Final

Dimensiones del estado de salud percibido

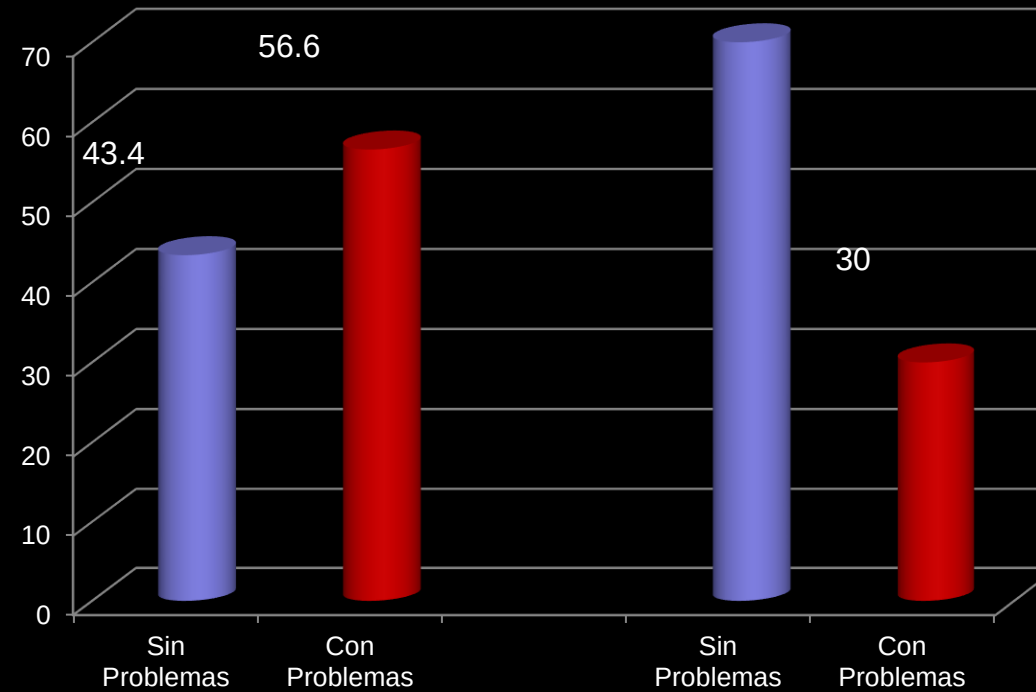
ACTIVIDADES COTIDIANAS



Dimensiones del estado de salud percibido

DOLOR / COMODIDAD

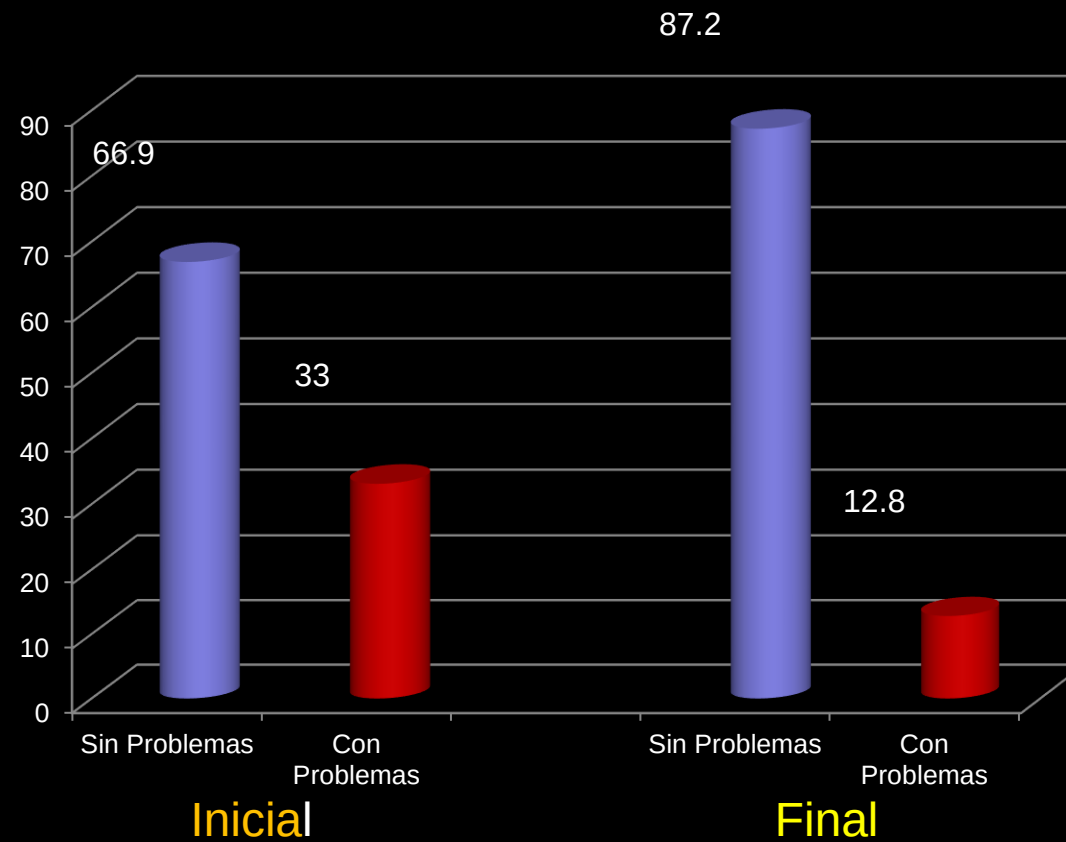
70



Inicial

Final

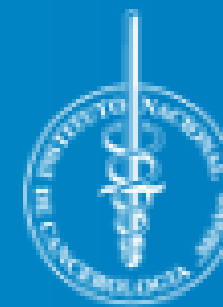
Dimensiones del estado de salud percibido

ANSIEDAD / DEPRESIÓN

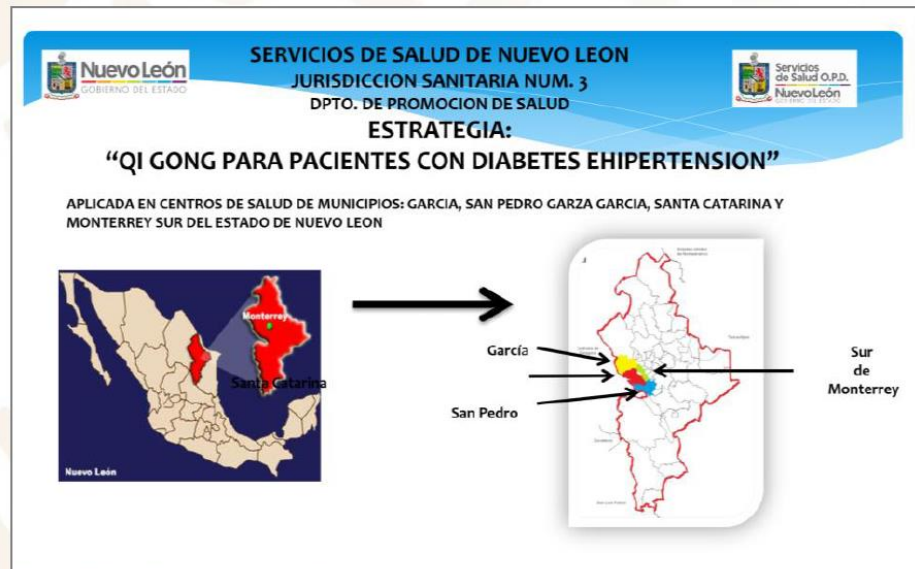
El Instituto Nacional de Cancerología cuenta con un anexo donde se ha incorporado el Gi Gong para el complemento de la atención de enfermos de cáncer, con resultados muy positivos.



Centro de Apoyo para la Atención Integral
CAAI-INCan



En la Jurisdicción No. 3 de Nuevo León en 2013, se trabajó con *Qi Gong* en personas con diabetes de los Grupos de Ayuda Mutua de 15 centros de salud, con más de 230 personas diabéticas e hipertensas, con resultados sumamente positivos. Proyecto coordinado por la Lic. Ma. Gloria Chávez Hernández, Jefa de Promoción de la Salud, persona designada por la Jurisdicción para coordinar el modelo de Qi Gong. Con mejoras a su salud y reducción en el uso de medicamentos. Un 80% refiere haber mejorado su condición de salud y un 53% refiere haber disminuido problemas de movilidad.



Buen Humor



¿Que dice la psiconeuroendócrinoimmunología?



Los sistemas nervioso, endócrino e inmune, se encuentran íntimamente relacionados. Se trata en realidad de subsistemas de un solo sistema.

Las emociones afectan al cuerpo

Sistema inmunológico y emociones

El sistema nervioso, inmunológico y el endocrino, se encuentran estrechamente ligados de tal manera que se ven influidos positiva o negativamente por las emociones que cada uno de nosotros generamos, como por ejemplo, la tristeza, el aislamiento, el estrés y la depresión, disminuyen la respuesta de protección a las enfermedades entre ellas el cáncer.*



* McDonald Green, Mary O'Connell M, Lutgendorf S. Psychoneuroimmunology and cáncer: A decade of discovery, paradigm shifts, and methodological innovations. Brain Behav Immun. 2013 Mar; 30(0): S1–S9. Published online 2013 Jan 16. doi: 10.1016/j.bbi.2013.01.003 National Library of Medicine. National Institutes of Health. PMCID: PMC3907949. NIHMSID: NIHMS464464. En la pag: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3907949/>

Se cree que buen humor en salud, es hacer risaterapia



Múltiples beneficios de la risa a la salud



Influencia de
Patch Adams

El problema, es que luego de la sesión todo queda igual

Unidades de Salud Amigables

Modificación de espacios, uniformes y procedimientos

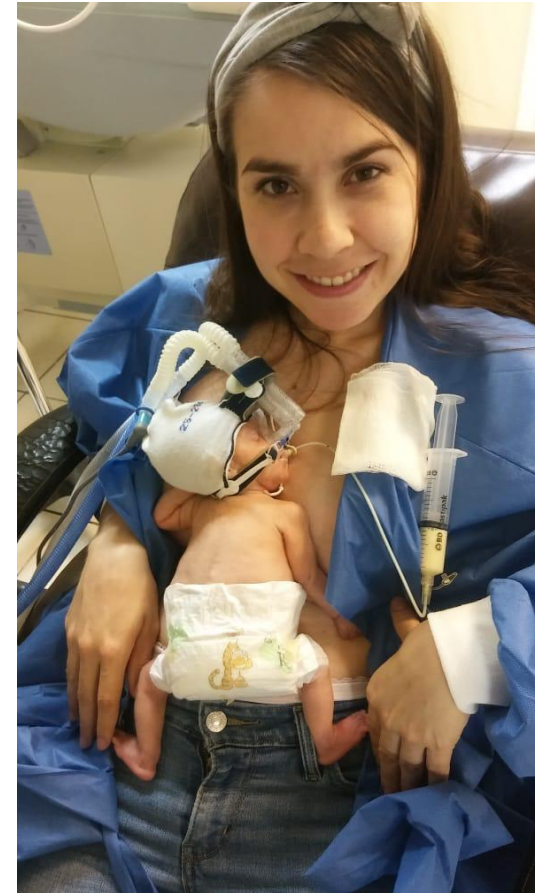


Se pretende incidir
directamente en el estado
emocional de manera positiva.
El personal está capacitado y
seleccionado.



En servicios pediátricos de consulta, hospitalización y cirugía

Ahora se sabe de la importancia de la estimulación afectiva desde que son bebés.
Ahora se realiza en las unidades intensivas neonatales.



Ahora se sabe que el afecto es fundamental durante la atención de las mujeres en el parto

Incidir en un estado de ánimo positivo favorece la producción de oxitocina, endorfina y relaxina, y reduce las complicaciones



Muy importante erradicar la violencia obstétrica

Hospitales y Centros de Salud Amigables y Saludables





Actividad privilegiada **El Baile**



Movimiento y diversión

CONSECUENCIAS DEL COVID-19 EN LA SALUD MENTAL

ESTRÉS Y MIEDO



Miedo al
contagio y
muerte

Estrés por el
confinamiento
en casa
Aumento de
conflictos y violencia

Depresión
por el
aislamiento

Estrés por la
incertidumbre
económica

Tristeza por la
muerte de
personas
cercanas

Debilitamiento de los lazos sociales comunitarios de soporte emocional

Puede despertar desequilibrios latentes de salud mental

MIEDO Y SISTEMA INMUNOLÓGICO

Ahora se sabe que el miedo y el estrés debilitan al sistema inmune*



Ejemplo del miedo al lobo y la producción de cortisol y adrenalina para llevar sangre a los músculos y prepararlos para la huida o el enfrentamiento. Otros órganos se quedan sin aporte sanguíneo en ese momento.

Si eso pasa todos los días, como es el caso del temor ante el COVID, los órganos responsables del sistema inmunológico se debilitan.

Encuestas revelan que el personal de salud vive con mucho miedo.

* Stress Weakens the Immune System. American Psychological Association. <https://www.apa.org/research/action/immune>

* Segerstrom Suzanne C.; Miller Gregory E. Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. Psychol Bull. 2004 Jul; 130(4): 601–630. doi: 10.1037/0033-2909.130.4.601. PMCID: PMC1361287 NIHMSID: NIHMS4008. PMID: 15250815. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1361287/>

LA MEDICINA TRADICIONAL INDÍGENA (MTCI) FRENTE AL ESTRÉS Y PROBLEMAS DE LA SALUD MENTAL

Generalmente en la MTCI existe un abordaje holístico e integral de la persona (No separa el cuerpo, de la mente y el espíritu).

La enfermedad es considerada como consecuencia de la ruptura del equilibrio entre el individuo, la familia, la comunidad, la naturaleza, el cosmos y las divinidades.

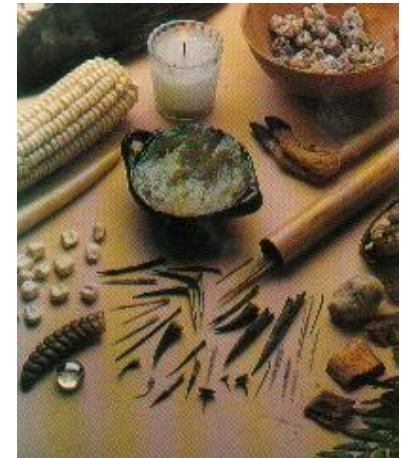
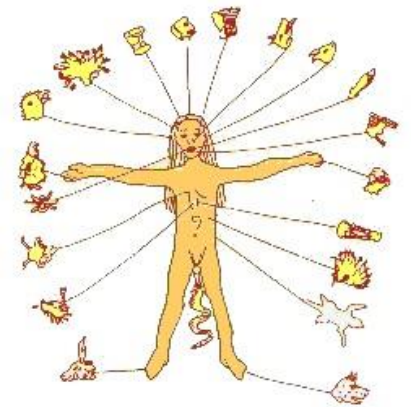
Aportes de la atención frente al miedo, estrés y salud mental en general:

La herbolaria
medicinal

Los masajes
tradicionales

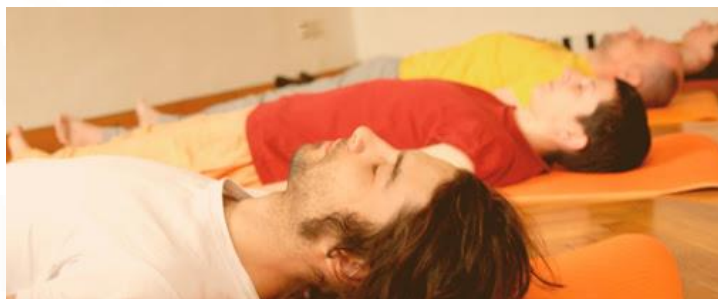
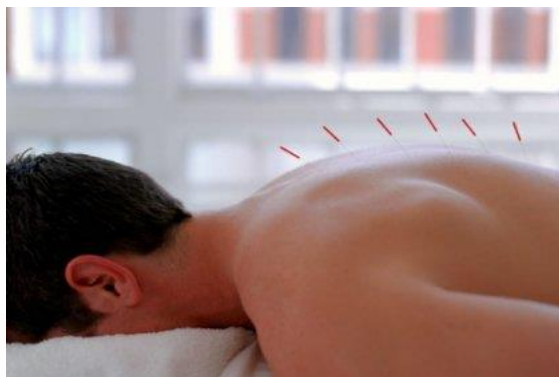
Puede incluir temazcal y otras
prácticas relajantes

Modelo
tradicional de
atención a la
salud mental



LAS MEDICINAS COMPLEMENTARIAS FRENTE AL ESTRÉS Y PROBLEMAS DE LA SALUD MENTAL

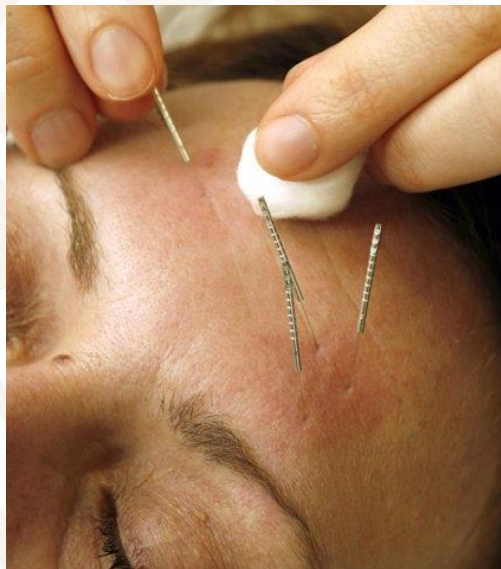
Existen diversas estrategias y modelos de atención que pueden incidir en los problemas derivados de problemáticas emocionales y mentales.



LAS MEDICINAS COMPLEMENTARIAS

APORTES DE LOS MODELOS CLÍNICO TERAPÉUTICOS

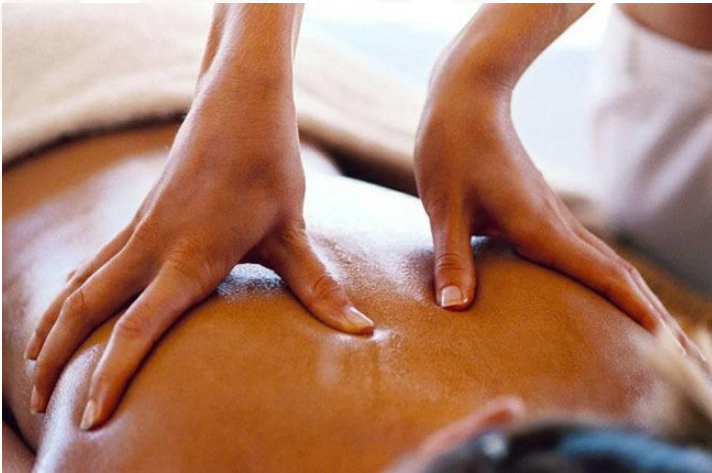
Algunos modelos clínico terapéuticos con insumos físicos y químico-biológicos, como la **acupuntura** (y MT china en general), **homeopatía**, ayurveda, **aromaterapia** y esencias florales, cuentan con alternativas específicas frente al estrés y enfermedades emocionales y mentales.



LAS MEDICINAS COMPLEMENTARIAS

APORTES DE LOS MASAJES TERAPÉUTICOS

Existen **masajes** derivados de las medicinas tradicionales de China, Japón, India, Tailandia y sistemas occidentales, con impactos importantes frente al estrés, como los Masajes **Tuina**, **Shiatzu**, Ayurvédico, **Thai**, Sueco, etcétera.



LAS MEDICINAS COMPLEMENTARIAS

APORTES DE LOS METODOS MENTE-CUERPO

Diversas disciplinas y técnicas trabajan la vinculación **mente - cuerpo** desde un enfoque holístico, con impactos importantes frente al estrés y salud mental.

Ejemplos: **mindfulness**, **meditación**, **musicoterapia**, biomúsica, relajación muscular, biorretroalimentación, Feldenkrais, expresión y conciencia corporal, progresiva, análisis bioenergético, liberación somato emocional, respiración consciente, sofrología, entrenamiento autogénico, sincronización hemisférica, coherencia cardíaca, mascoterapia, bioneuroemoción y apreciación de la naturaleza, entre otros.



LAS MEDICINAS COMPLEMENTARIAS

DISCIPLINAS DE MOVIMIENTO

Existen diversas disciplinas que combinan movimientos corporales, respiración y concentración, con impacto en la salud mental y corporal, con efectos importantes frente al estrés. Destacan el **yoga**, **Qi Gong**, Taichi, danzaterapia y biodanza.



“Los pensamientos angustiosos traen enfermedades físicas: cuando el alma está oprimida, también lo está el cuerpo.”

Martín Lutero, siglo XVI

DIRECCIÓN GENERAL DE PLANEACIÓN Y DESARROLLO EN SALUD

Dr. Hernán José García Ramírez

Subdirector de Sistemas Complementarios de Atención
educeverhg@hotmail.com

Tel. (55) 5062 1600 y 5062 1700 Ext. 51274

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



2020
AÑO DE
LEONA VICARIO
BENEMÉRITA MADRE DE LA PATRIA