

\_\_\_\_\_ **Guía de Trabajo**

# Medicina Complementaria y Alternativa

Guía de Trabajo  
*Medicina Complementaria y Alternativa*  
Código: ASUC01421

Primera edición digital  
Huancayo, 2022

De esta edición

© Universidad Continental, Oficina de Gestión Curricular  
Av. San Carlos 1795, Huancayo-Perú  
Teléfono: (51 64) 481-430 anexo 7361  
Correo electrónico: [recursosucvirtual@continental.edu.pe](mailto:recursosucvirtual@continental.edu.pe)  
<http://www.continental.edu.pe/>

Cuidado de edición  
Fondo Editorial

Diseño y diagramación  
Fondo Editorial

Todos los derechos reservados.

La *Guía de Trabajo*, recurso educativo editado por la Oficina de Gestión Curricular, puede ser impresa para fines de estudio.

# Índice

---

<b>Presentación</b>	<b>5</b>
<b>Primera unidad</b>	<b>6</b>
Semana 1: Sesión 2	
Introducción a la asignatura	7
Semana 2: Sesión 2	
Bases y contexto de la medicina alternativa y contemporánea	11
Semana 3: Sesión 2	
Organización Mundial de la Salud (OMS) y medicina alternativa y complementaria	13
Semana 4: Sesión 2	
Generalidades de medicina tradicional peruana	15
<b>Segunda unidad</b>	<b>17</b>
Semana 5: Sesión 2	
La concepción de la energía según la teoría asiática	18
Semana 6: Sesión 2	
Teoría de los cinco elementos, relación del yin y del yang	20
Semana 7: Sesión 2	
Teoría de los King y puntos de acupuntura	22
<b>Tercera unidad</b>	<b>24</b>
Semana 9: Sesión 2	
Terapias de la medicina tradicional asiática	25

Semana 10: Sesión 2	
Fitoterapia y su aplicación en enfermedades frecuentes	27
Semana 11: Sesión 2	
Plantas medicinales nativas peruanas	30
Semana 12: Sesión 2	
Las plantas medicinales y el Covid-19	32
<b>Cuarta unidad</b>	<b>33</b>
Semana 13: Sesión 2	
Medicina natural	34
Semana 14: Sesión 2	
Hidroterapia	36
Semana 15: Sesión 2	
Geoterapia	39
<b>Referencias</b>	<b>45</b>

## Presentación

---

Como estudiantes universitarios y futuros profesionales, es imprescindible conocer y enfrentarse a la tarea de la incorporación de la medicina alternativa y complementaria. Para ello, hay que retomar la medicina ancestral heredada en familia, dándole un carácter científico y no solo un conocimiento heredado o recibido de la tradición, sino que debe ser gestionado y producido por los nuevos profesionales de la salud.

En la presente asignatura trataremos de temas de gran importancia, como explicar las bases fundamentales de la medicina alternativa y complementaria, explicar las diferentes teorías de atención, aplicar las terapias tradicionales como un proceso de atención al usuario con un conocimiento científico y práctico.

Al finalizar la asignatura, el estudiante será capaz de aplicar la medicina complementaria y alternativa en los diferentes procesos de atención del individuo familia y comunidad de forma preventiva y/o recuperativa.

Para el desarrollo de esta asignatura, el estudiante deberá tener disciplina en la adquisición de nuevos conocimientos, para ser aplicados con responsabilidad a los usuarios.

El desarrollo de las técnicas de lectura facilitara el conocimiento integral entre lo ancestral y lo occidental relacionado a las terapias clínicas asistenciales.

La autora

---

---

## Primera unidad



Semana 1: Sesión 2

**Introducción a la asignatura**

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: ..... Fecha: ..... / ..... / 2022

Duración: ..... Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Lea atentamente los contenidos y responde lo solicitado.

**I. Objetivo**

El estudiante será capaz de analizar los fundamentos de la medicina complementaria y alternativa.

**II. Descripción de la actividad a realizar Lee atentamente el siguiente texto**

Los diferentes especialistas en la categoría de alternativos y complementarios consideran aspectos en común en relación a la salud y la curación. A este pensamiento filosófico general se le llama nueva ecología de la salud o medicina para un planeta pequeño.

Mientras que la medicina alopática se considera un arte curativo "científica", el resto de sistemas alternativos se consideran acientíficos. Sin embargo, lo que seguramente necesitamos son estudios de la medicina alternativa y complementaria.

Algunas de las ideas centrales de la biomedicina son muy fecundas, pero se están volviendo intelectualmente estériles. El estudio del tejido celular muerto y de los componentes y elementos químicos para la comprensión de los procesos vitales, así como la búsqueda

de píldoras mágicas que combatan las enfermedades, se fundan en un punto de vista materialista y reduccionista de la salud y de la curación. Si bien hemos logrado grandes avances en los últimos cien años gracias a la aplicación de estos conceptos a la medicina, el sistema biomédico resultante no siempre es capaz de plantearse muchas de las observaciones del campo de la experiencia personal y clínica, ni del terreno de las leyes naturales y de la espiritualidad humana.

Al respecto, Micossi (2013) refiere que la biomedicina contemporánea es un paradigma científico con una historia particular, influida en gran medida por la historia social y las leyes científicas. En ese esfuerzo laudable por crear una medicina explicable en términos más sencillos:

- Positivismo: Por crear una medicina científica se ha puesto en relieve que el conocimiento del mundo incluídas la naturaleza y la naturaleza humana debe establecerse con los siguientes criterios:
- Objetividad: El investigador se mantiene distante de lo examinado.
- Reduccionismo: Se simplifica la explicación en términos sencillos.
- Determinismo: Se dispone lo estudiado, conociendo las leyes científicas y las condiciones iniciales. Aunque todos sabemos que esta no es la única forma de conocimiento, se ha convertido en la prueba con que en el ciclo veinte se viene determinando si el conocimiento es científico.

De hecho, la ciencia se basta con el empirismo; con la creación y pruebas de modelos de la realidad mediante lo que se puede observar, guiada por ciertos valores y basándose en ciertos supuestos metafísicos. La ciencia no es la realidad, sino un sistema

de conocimiento humano. Los científicos a menudo detectan diferencias entre la realidad metafísica y los modelos científicos contruidos para la actividad intelectual de los seres humanos. Estos nuevos conceptos sobre la naturaleza de la medicina no representan ni una ciencia nueva, ni una filosofía nueva.

Por lo tanto, los criterios mencionados no siempre son aplicables, para la ciencia de la física, la objetividad no es posible en un nivel fundamental debido al principio de incertidumbre de Heisenberg, que establece que el acto de observar fenómenos influye necesariamente en el comportamiento de los fenómenos observados. La ciencia ecológica y biológica contemporánea ha generado gran riqueza de observaciones sobre la interacción entre los organismos vivos y su medio ambiente de forma transaccional multidireccional y sinérgica que no se limitan a explicaciones reduccionistas. Para que el positivismo y el determinismo proporcionen explicaciones completas, hay que asumir que la ciencia cuenta con todas las herramientas intelectuales y físicas necesarias para hacer las preguntas correctas. Sin embargo, las preguntas que planteamos se basan en la historia de la misma ciencia como parte integral que es de la búsqueda intelectual de la humanidad.

La biomedicina contemporánea se fundamenta en la física de Newton explicando muchas situaciones de la mecánica, también se basa conceptualmente en la biología predarwinista.

La física cuántica contemporánea valora situaciones de la realidad como por ejemplo la dualidad de la energía y materia y las funciones de las ondas. Así, para entender a la medicina alternativa, tenemos que encontrar sustento en la biología ecológica y física cuántica. La medicina nuclear emplea la tecnología de la física contemporánea,

pero todavía no ha incorporado los conceptos de la física cuántica en su aproximación a la salud de los pacientes. La medicina contemporánea, aunque establece mediciones de la energía del cuerpo mediante la electrocardiografía, la electroencefalografía, y la electromiografía con fines diagnósticos, no ha estudiado la energía corporal con fines curativos.

La biología de la medicina contemporánea es esencialmente pre-darwinista, porque se centra más en la tipología que en la individualidad y en la variación. Cada paciente se define como una entidad clínica mediante un diagnóstico cuyo tratamiento se prescribe de acuerdo con aquel. El conocimiento moderno del genoma humano no hace esta aproximación menos pre-darwinista. Tanto los funcionamientos de la herencia (Mendel) como de la selección natural (Darwin y Alfred Russel) se elucidaron mucho antes del descubrimiento de la estructura del en. Aunque la moderna ecología biológica sigue explorando los fenómenos de interacción entre los seres vivos a nivel del conjunto –lo cual no puede observarse en un microscopio o en una probeta–, la genética molecular continúa dedicándose a la disección del genoma humano.

### III. Procedimientos

- Formar grupos de cuatro integrantes.
- Analizar la lectura y discutir en grupo.
- Compartir en el aula su análisis y dar las conclusiones.

Semana 2: Sesión 2

## Bases y contexto de la medicina alternativa y contemporánea

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: ..... Fecha: ..... / ..... / 2022

Duración: ..... Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Lea el siguiente texto, analice desde un contexto cultural y compare con el contexto a nivel Perú.

### I. Objetivo

El estudiante será capaz de analizar los fundamentos de la medicina complementaria y alternativa.

### II. Descripción de la actividad a realizar

Lea el texto atentamente:

Consideraciones sobre la medicina natural y tradicional, el método científico y el sistema de salud cubano.

García (2012) refiere que la intervención en la medicina natural y tradicional requiere de una rigurosidad y validación de evidencias porque no cuentan con un aval en la literatura científica y especializada o el aval es negativo, otro aspecto a considerar también radica en las limitaciones propias del proceso de generación de evidencias.

Por ello, la medicina basada en la evidencia (MBE) se ha convertido en un paradigma. Al respecto, García (2012) afirma que el nivel jerárquico reconocido para las enfermedades cardíacas coronarias

(ECC) ha propiciado que sus resultados, sintetizados en las conclusiones de los metanálisis y las revisiones sistemáticas, se erijan en portadores de la evidencia por sí misma, en aval para la toma de decisiones categóricas, a menudo dicotómicas, de sí-no.

En relación con el modelo biomédico, la medicina experimental, el subsistema de gestión del conocimiento y el área de formación de recursos humanos en salud, han desarrollado un círculo vicioso de evidencia (medicina) evidencia que facilita la expansión del conocimiento en ciencia y medicina.

A continuación, les invitamos a leer el artículo de García (2012): [www.scielosp.org/article/rcsp/2013.v39n3/540-555/](http://www.scielosp.org/article/rcsp/2013.v39n3/540-555/)

### III. Procedimientos

- Formar grupos de seis para realizar la lectura.
- Analizar el tema y comparar con la realidad peruana.
- Compartir con el aula el análisis realizado a través un organizador visual.

Semana 3: Sesión 2

## Organización Mundial de la Salud (OMS) y medicina alternativa y complementaria

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: ..... Fecha: ..... / ..... / 2022

Duración: ..... Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

**Instrucciones:** Analice las estrategias de la OMS sobre medicina tradicional para el periodo 2014-2023 para explicar sus argumentos en el aula.

### I. Objetivo

El estudiante será capaz de analizar y explicar las estrategias de la OMS sobre medicina tradicional.

### II. Descripción de la actividad a realizar

La medicina tradicional es el conjunto de conocimientos, aptitudes y prácticas fundamentados en teorías, creencias y experiencias de diversas culturas indígenas para la mejora y mantenimiento de la salud, así como para la prevención, diagnóstico y tratamiento de diferentes enfermedades tanto físicas como mentales. Así, diferentes organizaciones como la OMS promueven y fomentan el uso de la medicina alternativa y complementaria para el uso terapéutico y preventivo de la salud de los países y comunidades de mayor pobreza.

La OMS está fomentando estudios científicos en su afán de brindar alternativas terapéuticas, revalorando la medicina ancestral hereda-

da de padres a hijos, disminuyendo los costos y evitando el acaparamiento comercial de las grandes farmacéuticas y droguerías.

### III. Procedimientos

- Formar grupos de cuatro integrantes.
- Investigar sobre las estrategias de la OMS sobre medicina tradicional de 2014 a 2023.
- Resumir a través de un organizador visual y enviar al aula virtual.

## Semana 4: Sesión 2

### Generalidades de medicina tradicional peruana

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: ..... Fecha: ..... / ..... / 2022

Duración: ..... Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Investigue sobre la medicina complementaria y alternativa en Perú. Presente a través de una infografía los resultados, considerando los tipos de medicina más usados en las diferentes regiones.

#### I. Objetivo

El estudiante será capaz de analizar los fundamentos de la medicina tradicional peruana.

#### II. Descripción de la actividad a realizar

Según el Centro Nacional de Salud Mental (2018), uno de sus objetivos es la revalorización de la medicina tradicional a través de la promoción de diferentes programas y servicios en todos los ámbitos y niveles para mejorar la calidad de vida de la población, respetando sus prácticas tradicionales.

Así, las diferentes estrategias las implementará mediante las dos direcciones ejecutivas de Medicina Tradicional y de Medicina Tradicional y Alternativa.

### III. Procedimientos

- Formar grupos de cuatro integrantes.
- Investigar sobre los tipos de medicina alternativa y complementaria.
- Presentar su investigación a través de una infografía por el aula virtual.

## Segunda unidad



## La concepción de la energía según la teoría asiática

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: ..... Fecha: ..... / ..... / 2022

Duración: ..... Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Investigue sobre medicina alternativa y complementaria en el Perú y presente, a través de una infografía, los resultados, considerando los tipos de medicina más usados en las diferentes regiones.

### I. Objetivo

El estudiante será capaz de analizar los fundamentos de la energía según la teoría asiática.

### II. Descripción de la actividad a realizar

La medicina tradicional, según la teoría asiática, sostiene que todo lo que nos rodea en la naturaleza es energía, inclusive refieren que el universo es energía. Así, se mantiene en movimiento y transformación.

Figura 1. Símbolo de la teoría del Tao



Fuente: [www.orsomarsoblues.it/2013/06/taoismo-e-tao/](http://www.orsomarsoblues.it/2013/06/taoismo-e-tao/)

A continuación, se brinda el *link* para que lea el archivo:

[www.ecured.cu/La\\_concepci%C3%B3n\\_de\\_la\\_energ%C3%ADa\\_seg%C3%BAn\\_las\\_teor%C3%ADas\\_asi%C3%A1ticas\\_\(libro\)](http://www.ecured.cu/La_concepci%C3%B3n_de_la_energ%C3%ADa_seg%C3%BAn_las_teor%C3%ADas_asi%C3%A1ticas_(libro))

### III. Procedimientos

- Formar grupos de cuatro integrantes.
- Investigar sobre el TAO y su implicancia en la salud.
- Presentar su investigación a través de una exposición de video grabado.

## Teoría de los cinco elementos, relación del yin y del yang

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: ..... Fecha: ..... / ..... / 2022

Duración: ..... Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

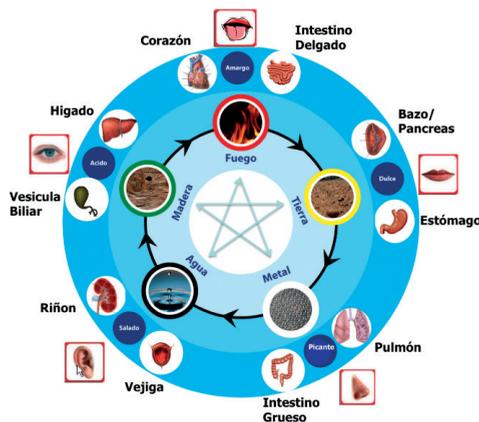
**Instrucciones:** Investigue sobre la medicina complementaria y alternativa en Perú. Presente a través de una infografía los resultados, considerando los tipos de medicina más usados en las diferentes regiones.

### I. Objetivo

El estudiante será capaz de analizar la influencia de la teoría de los cinco elementos en la medicina asiática.

### II. Descripción de la actividad a realizar

Figura 2. Teoría de los cinco elementos



Fuente: [www.ifeelmaps.com/blog/2016/05/la-teoria-de-los-cinco-elementos](http://www.ifeelmaps.com/blog/2016/05/la-teoria-de-los-cinco-elementos)

La teoría de los cinco elementos es una manera de categorizar los fenómenos naturales, y sus interrelaciones, acorde a la filosofía china tradicional. Así, se cuenta con cinco elementos: madera, fuego, tierra, metal y agua. En ella se describen las fases de generación y la dominancia entre ellos.

Estos elementos están relacionados con el ciclo de generación porque cada uno de sus elementos crean algo dentro del universo. Por ello, el elemento madera tiende a alimentar el fuego. Mientras que el fuego a través de sus cenizas va a producir tierra o regresan a la tierra, esta a su vez sirve como refugio de los minerales encontrados en abundancia. Los minerales dan alimento al agua, y el agua otorga vida a la madera, de esa manera se cierra el ciclo.

En el ciclo de dominación, la madera se nutre de la tierra para alimentarse, la tierra retiene el agua, el agua se extingue al fuego, el fuego funde el metal y el metal corta la madera.

Cada elemento se relaciona al clima, a las estaciones del año, a los planetas. En medicina, se relaciona a los órganos y sistemas, los sentidos. De allí se cree que la generación de enfermedades se relaciona con el clima, la estación del año, la influencia planetaria la energía. En la cultura china absolutamente todo ocurre por la influencia de la energía.

### III. Procedimientos

- Formar grupos de cuatro integrantes
- Visualizar el video “Los cinco elementos” ([www.youtube.com/watch?v=Qv6sxnJb9M](https://www.youtube.com/watch?v=Qv6sxnJb9M)).
- Elaborar un cuadro de correspondencia de los elementos. Entregarlo a través del aula virtual.

## Teoría de los King y puntos de acupuntura

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: ..... Fecha: ..... / ..... / 2022

Duración: ..... Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Analice la lectura para realizar un resumen a través de un organizador visual.

### I. Objetivo

El estudiante será capaz de analizar la teoría de los King y puntos de acupuntura.

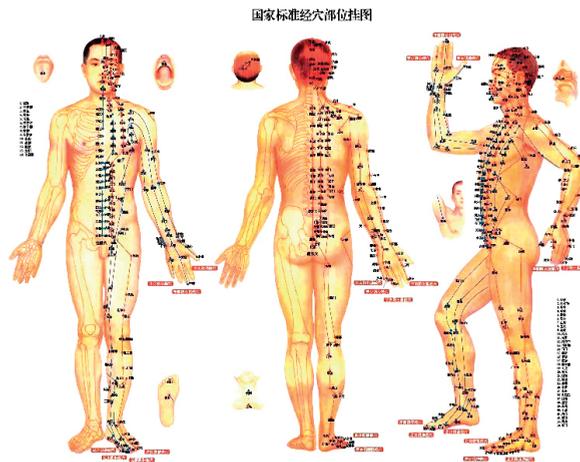
### II. Descripción de la actividad a realizar

#### Introducción

La acupuntura ha demostrado tener cierto efecto terapéutico, pero existe una comprensión incompleta acerca de la base teórica que la sustenta. Se observa que origina cambios en las funciones sensitivas, motoras y autonómicas, con resultados terapéuticos a nivel visceral, inmune, hormonal y de la función cerebral, a través de la neuromodulación, que es la capacidad que tiene el sistema nervioso de regular su propia actividad y la de todo el cuerpo. Antes se pensaba que funcionaba por placebo, pero las respuestas generadas en animales han descartado esta posibilidad. La OMS la avala y el Instituto Nacional para la Salud de Estados Unidos reconoce desde 1997 sus beneficios en múltiples enfermedades.

El mecanismo de acción de la acupuntura y técnicas afines son controversiales por el intento en la búsqueda de un proceso único, pues el fenómeno es multifactorial y parte del sistema nervioso, el más complejo y diferenciado del ser humano.

Figura 3. Mecanismos de acción



Fuente: <https://saludymedicinachina.com/>

- A continuación, lea la revista de Collazo (2012) sobre los fundamentos de la terapia acupuntura: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1134-80462012000600007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1134-80462012000600007)
- Visualizar el video "¿Qué es acupuntura?" ([www.youtube.com/watch?v=svTaUx6iUxk](http://www.youtube.com/watch?v=svTaUx6iUxk)).

### III. Procedimientos

- Formar grupos de cuatro integrantes.
- Leer el texto, analizarlo y debatirlo críticamente en el grupo.
- Realizar un resumen a través de un organizador visual y compartirlo en el aula virtual.

## Tercera unidad



## Semana 9: Sesión 2

### Terapias de la medicina tradicional asiática

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: ..... Fecha: ..... / ..... / 2022

Duración: ..... Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Investigue sobre las terapias de la medicina complementaria y alternativa y asiática y su importancia en la terapia actual.

#### I. Objetivo

El estudiante será capaz de analizar diferentes terapias que utiliza la medicina alternativa y complementaria.

#### II. Descripción de la actividad a realizar

**Figura 4.** Prácticas de masaje



Fuente: <https://sumersalud.com/ventosas-en-la-medicina-tradicional-china/>

La medicina complementaria y alternativa abarca productos que no pertenecen a la medicina convencional y la práctica de masajes, acupuntura, ventosas, taichi y el consumo de té verde, entre otros.

A continuación, un texto para el análisis respectivo.

Collazo (2012). *Fundamentos actuales de la terapia acupuntura* ([http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-80462012000600007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462012000600007)).

### III. Procedimientos

- Formar grupos de cuatro integrantes.
- Investigar sobre los tipos de terapias de la medicina alternativa y complementaria.
- Presentar su investigación a través de una infografía por el aula virtual, considerando una infografía para cada tipo de terapia.

Semana 10: Sesión 2

## Fitoterapia y su aplicación en enfermedades frecuentes

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: ..... Fecha: ..... / ..... / 2022

Duración: ..... Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Investigue sobre la fitoterapia, concepto, tipos, propiedades y uso a través de un cuadro.

### I. Objetivo

El estudiante será capaz de analizar los fundamentos de la fitoterapia y la medicina alternativa y complementaria.

### II. Descripción de la actividad a realizar

Los seres humanos han empleado las plantas para comer, para vestirse, para ritos religiosos y como herramientas de medicina, desde la prehistoria hace más de 60 mil años (Solecki y Shanidar, 1975). No hay continente, isla, clima o punto geográfico habitado por el ser humano en el cual falte alguna tradición formal que incorpore la flora local a su vida ceremonial diaria para mejorar la salud y el bienestar.

La vida prehistórica de los vegetales acondicionó la tierra para hacer un habita viable y acogedor para el hombre, y esta ecología vegetal sigue ayudando a mantener los océanos, los continentes y la atmosfera (Micossi, 2013).

Figura 5. Fitoterapia



Fuente: [www.aprendum.com.pe/curso-online-fitoterapia/](http://www.aprendum.com.pe/curso-online-fitoterapia/)

Los herbalistas profesionales realizan estudios formales y emprenden un largo aprendizaje con estudio sobre plantas y medicinas y sobre curación espiritual. Estos conocimientos incluyen estar familiarizados con plantas específicas, saber identificarlas, conocer su hábitat y los criterios para su recolección, preparación, almacenamiento, sus indicaciones terapéuticas sus contraindicaciones y las dosis. Los herbalistas profesionales no son obligatoriamente sanadores primarios (Iwu, 1993). Un herbalistas profesional puede seguir la tradición familiar o haber sido seleccionado de pequeño por poseer un dominio potencial sobre las plantas como ayudas curativas.

En Europa y en Estados Unidos, se incluyen en este grupo de los médicos herbalistas se encuentran con reconocimiento oficial, los herbalistas clínicos, los doctores Neurópatas autorizados y especializados en la medicina botánica, los acupuntores licenciados con conocimiento sobre la medicina naturista china,

Los chamanes, aunque nunca reconocidos o compensados por su contribución fueron quienes rebelaron la utilidad de las plantas. Muchos herbalistas creen que los pacientes están implicados directamente en su propia curación y consideran críticas la atención intelectual, emocional, física y espiritual que los pacientes presentan al proceso de curación.

### III. Procedimientos

- Formar grupos de cuatro integrantes.
- Investigar sobre la fitoterapia y su aplicación en la medicina alternativa y complementaria.
- Presentar su investigación a través de un cuadro identificando las plantas, sus propiedades, su uso, de acuerdo con las patologías incluyendo imágenes.

## Plantas medicinales nativas peruanas

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: ..... Fecha: ..... / ..... / 2022

Duración: ..... Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Investigue sobre medicina complementaria y alternativa en Perú y elabore un herbario de las plantas nativas peruanas con propiedades curativas.

### I. Objetivo

El estudiante será capaz de analizar los fundamentos de la medicina tradicional peruana.

### II. Descripción de la actividad a realizar

Uno de los más grandes exponentes de la medicina alternativa y complementaria o también llamada medicina tradicional es el doctor José Luis Pérez-Albela, médico cirujano, atleta reconocido, con una maestría en Medicina Natural por la Sociedad Española de Medicina Holística. Es fundador y director del Instituto Bien de Salud, asesora estudios de investigación relacionados a la nutrición y alimentación.

Actualmente, dirige un programa radial relacionado a la medicina preventiva y natural. Autor de varios artículos periodísticos sobre medicina y ciencias del deporte para varios medios escritos.

A continuación, una entrevista realizada a Pérez-Albela en la revista de IAFAS-FOSPAP (2015, pp. 24 y 25), en que se trata la relación entre los alimentos y el buen estado de salud. También la manera en que influyen en el comportamiento de las células (<https://iafasfap.gob.pe/publicaciones/revistasalud/r2015.pdf>).

### III. Procedimientos

- Formar grupos de cuatro integrantes.
- Investigar las plantas medicinales nativas peruanas.
- Presentar su investigación a través de un herbario y una exposición grabada.

## Las plantas medicinales y el Covid-19

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: ..... Fecha: ..... / ..... / 2022

Duración: ..... Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Investigue sobre las plantas medicinales y el Covid-19 y elabore una infografía.

### I. Objetivo

El estudiante será capaz de analizar las plantas medicinales a utilizar como terapia complementaria y alternativa en el Covid-19.

### II. Descripción de la actividad a realizar

Leen dos artículos relacionados a las plantas medicinales y el covid-19:

“Plantas medicinales alternativa para hacerle frente al Covid-19” ([www.gob.pe/institucion/regionayacucho/noticias/292688-plantas-medicinales-alternativa-para-hacerle-frente-al-covid-19](http://www.gob.pe/institucion/regionayacucho/noticias/292688-plantas-medicinales-alternativa-para-hacerle-frente-al-covid-19)).

“Estrategias de la OMS sobre medicina tradicional del 2014 al 2023” ([https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098\\_spa.pdf;jsessionid=2CD36098C5284E7CD863ED61D1F3715F?sequence=](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098_spa.pdf;jsessionid=2CD36098C5284E7CD863ED61D1F3715F?sequence=)).

### III. Procedimientos

- a) Formar grupos de cuatro integrantes.
- b) Investigar sobre los tipos de medicina alternativa y complementaria.
- c) Presentar su investigación a través de una infografía por el aula virtual.

## Cuarta unidad



---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: ..... Fecha: ..... / ..... / 2022

Duración: ..... Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Investigue sobre medicina complementaria y alternativa en el Perú y presente sus resultados a través de una infografía, considerando los tipos de medicina más usados en las diferentes regiones.

### I. Objetivo

El estudiante será capaz de analizar los fundamentos de la medicina tradicional peruana.

### II. Descripción de la actividad a realizar

A continuación, se les comparte un *link* de una lectura sobre la medicina natural para el análisis correspondiente [www.topdoctors.es/diccionario-medico/medicina-natural#](http://www.topdoctors.es/diccionario-medico/medicina-natural#)

¿Qué es la naturopatía?

¿Por qué se realiza?

¿En qué consiste?

¿Qué tipos de tratamiento se ofrece?

¿Qué afecciones trata?

¿Cuáles son los cuidados a tener en cuenta tras la intervención?

### III. Procedimientos

- a) Formar grupos de cuatro integrantes.
- b) Investigar el uso de medicina natural.
- c) Presentar su investigación a través de una infografía por el aula virtual.

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: ..... Fecha: ..... / ..... / 2022

Duración: ..... Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Investigue sobre la hidroterapia y presenta los resultados a través de una infografía.

### I. Objetivo

El estudiante será capaz de analizar la práctica la hidroterapia en la atención de patologías como una terapia alternativa y complementaria.

### II. Descripción de la actividad a realizar

Leer la siguiente lectura de la historia de la hidroterapia de Hinault (2017)

La hidroterapia es la prevención y tratamiento de las enfermedades por medio del agua. Así, las piscinas, saunas, *jacuzzis* pueden valer para prevenir o aliviar dolencias, desde reumatismos y neuralgias hasta padecimientos neurológicos. Su empleo ha trascendido todas las culturas y todos los tiempos. Egipcios, chinos, hindúes, todos los pueblos a lo largo de la historia han planteado el uso de la hidroterapia como agente curativo.

En la antigua Grecia se sumergía a los niños en agua fría una vez acababan de nacer como muestra de higiene, pero también para

inducirlos en el vigor. Considerados los padres de la hidroterapia, Vincent Priessnitz y Sebastián Kneipp tomaron los principios de los primeros estudios de Hipócrates y desarrollaron la técnica de los baños que tomó un impulso definitivo en los siglos XVIII y XIX con el auge de los balnearios.

Los principales beneficios de la hidroterapia corresponden a que el agua tiene efectos revitalizantes y estimulantes para el cuerpo y la mente: ayuda a disminuir el estrés, relajar la musculatura, mejorar el equilibrio, da confianza para moverse mejor, ayuda a mejorar el sueño. En pacientes con lesiones, el agua asiste al movimiento, siendo más fácil realizar cualquier actividad. La presión hidrostática es antiinflamatoria y el ambiente acuoso proporcionan una mayor estabilidad y equilibrio. Además, es un magnífico relajante natural que combate el insomnio. Cuando al agua tibia se le suman chorros a presión se estimula la circulación del flujo sanguíneo; el vapor del agua caliente es muy útil para aquellos que padecen enfermedades respiratorias como el asma o la bronquitis. Si a ello se añaden ciertos ejercicios que se practican en el aquagym, se logra incrementar la calidad viscoelástica de los tejidos, la fuerza muscular, la flexibilidad, la circulación.

La hidroterapia deriva de las palabras griegas *hydro* (agua) y *therapeia* (curación). Es la aplicación del agua de forma interna o externa para el tratamiento de cualquier disfunción física o psicológica. Ya desde la óptica más terapéutica, en Macedonia existía la costumbre de someter a las mujeres a un baño de agua fría después del parto para evitar los sangrados, además de tener un significado de purificación. Homero, diez siglos antes de Cristo, destaca el uso interno y externo del agua, y escribía que los baños totales eran un procedimiento absolutamente corriente y popular.

Los romanos construyeron termas y balnearios al modo que lo hicieron los griegos. Fue el médico personal de Cicerón, Asclepiades de Bitinia quien dio el impulso necesario a la hidroterapia. Enseñó que todas las enfermedades ocurren debido a un desequilibrio en la armonía natural del cuerpo y que el movimiento de sus átomos tenía relación directa con las enfermedades. El islam consideraba la hidroterapia como algo prestigioso, muy útil para la higiene y los cuidados corporales.

Avicena es uno de los médicos que desarrolló una técnica curativa a base de baños y bebidas para curar todo tipo de quemaduras y hemorragias. En la Europa cristiana, la dimensión física o corporal sufre una importante involución, relegando la hidroterapia a un injusto olvido. Se abandona el culto al cuerpo y a la higiene. A partir del siglo XV se reinicia el uso de la hidroterapia. En 1498 Juan Savorarola escribe *Balneis et Thermis*, considerado el primer tratado sobre termalismo. Y en 1571 aparece una obra clave: *De Termis*, de Andrea Badius. En 1697 el inglés J. Floyer promociona el agua como agente preventivo y curativo de enfermedades como el raquitismo.

Hoffman funda el primer centro hidroterápico. Inició con modestas instalaciones terapéuticas donde realizaba la provocación de calor a través de la aplicación de diferentes envolturas calientes y finaliza con afusiones de agua fría.

### III. Procedimientos

Formar grupos de cuatro integrantes.

Investigar sobre la hidroterapia en el mundo actual.

Presentar su investigación a través de una exposición grabada.

Semana 15: Sesión 2  
**Geoterapia**

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: ..... Fecha: ..... / ..... / 2022

Duración: ..... Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Investigue de geoterapia y actividad física en el tratamiento de las enfermedades comunes.

**I. Objetivo**

El estudiante será capaz de analizar los fundamentos de la geoterapia como una terapia alternativa y complementaria.

**II. Descripción de la actividad a realizar** Lee con atención

Figura 6. La geoterapia



Fuente: [www.deustosalud.com/blog/terapias-naturales/geoterapia-arcillas-para-salud-](http://www.deustosalud.com/blog/terapias-naturales/geoterapia-arcillas-para-salud-)

La geoterapia, el uso de tierras como remedio terapéutico, ha sido practicada de diversas maneras, aplicando pasta de arcilla sobre la piel hasta la ingesta de diferentes clases de tierra.

Sanadores de todas las épocas han recurrido a la arcilla: Los egipcios la usaron para la momificación; conocían sus propiedades purificadoras. El médico griego Dioscorides, el árabe Avicena y el anatomista griego Galeno la utilizaron profusamente. -El naturalista romano Plinio El Viejo le dedicó un capítulo entero en su tratado de historia natural.

Naturópatas alemanes del siglo XIX, como Kneipp, Felke y Kühne, gracias a su estudio metódico, confirmaron que la arcilla es el remedio natural más sencillo y económico. Ha sido usada desde épocas precolombinas en Centro y Sudamérica, así como por los nativos norteamericanos.

A principios del siglo XX, la geoterapia fue introducida en Chile por el padre Tadeo, seguido por su discípulo Manuel Lezaeta Acharan. Actualmente, la arcilla es muy empleada por médicos naturistas y por naturópatas, sobre todo en España, Alemania y Francia. En el Perú, es usada desde la noche de los tiempos; la encontramos representada en huacos-retratos y cerámicas en varias culturas preincaicas.

Fue el gran viajero y explorador alemán Alexander von Humboldt quien reportó por primera vez la inclinación de los hombres del trópico a alimentarse de tierra. En sus travesías por la selva americana, a finales del siglo XVIII, Humboldt observó que la geofagia era una práctica común, anotando que "la mayoría de la gente que vive en las partes altas de la Amazonía posee este extraño hábito; no sólo los nativos, sino también los blancos y negros". En

la Amazonía, lugares conocidos con el nombre quechua de collpas “tierra salada”, congregan, cada día, a numerosos animales. En el Parque Nacional del Manu, departamento de Madre de Dios, en la Selva sur oriental del Perú, existen varios ejemplos espectaculares.

La dosis de toxinas que ingieren los guacamayos explica su adicción por la geofagia. Esto nos lleva a sugerir, además, que la tierra arcillosa consumida por los loros absorbe los alcaloides presentes en los frutos verdes. Es conocido que las arcillas de tipo caolín actúan como poderosos antidiarreicos; el Kaopectate, por ejemplo, es una medicina basada en arcilla para combatir estos problemas.

Clases de Arcilla utilizadas en el Perú:

1. CREMA o QUELLU ALLPA (quellu = amarillo y allpa = tierra). La tribu de los “fila botones”, provincia de Lamas, y los “chayahuitos”, cerca de Yurimaguas, la consumen por su agradable sabor ácido, en forma de panecillos secos o mezclada con un poco de hojas de tabaco, para darle más sabor.
2. GRIS: Se encuentra en el departamento de San Martín, zona del Huallaga. Comestible, casi insípida, un poco dulce y semiagria, es consumida especialmente por brujos, curanderos y cazadores que se internan en la Selva; “les mitiga el hambre y les da vigor”. Las gestantes dicen sentir “antojo” por ella y a los anémicos les atrae comerla.

**Figura 7.** Clases de arcilla utilizadas en el Perú



Fuente: <https://beauty.expob2b.es/es/n-/10478/la-geoterapia-sus-multiples-beneficios-para-la-salud-y-la-belleza>

3. ROJA o PUCA ALLPA . (puca = rojo y allpa = tierra): De allí deriva el nombre de la ciudad capital del departamento selvático de Loreto: Pucallpa. No se consume, su uso es sólo externo. Tiene notables propiedades curativas. La usan tibia en artritis, dolor en “riñones”, estómago y columna, y, fría, en golpes, abscesos, heridas, hernias no estranguladas; es, asimismo, aplicada en la región suprapúbica en jóvenes con libido acentuada.
4. LA VERDE: No se le reconoce propiedades medicinales. Se pulveriza y desprende fácilmente de la piel; carece de poder de absorción, por lo que es usada para hacer vasijas. Se encuentra a orillas de los ríos en los departamentos de San Martín, Loreto y Madre de Dios. Contiene mucho hierro. Cabe señalar que toda arcilla con exceso de hierro y plomo debe descartarse como recurso terapéutico.

Dentro de las propiedades de la arcilla, están que absorben sustancias tóxicas del cuerpo, de alimentos sólidos y líquidos. Por ejemplo,

elimina el sabor y olor del cloro en el agua. Así, se puede poner 2 cucharaditas en 1 litro de agua; dejar reposar toda la noche y, a la mañana siguiente, decantar y tomar. Otra propiedad es que revitaliza y estimula los sistemas endocrino e inmunológico; además, regula el metabolismo y equilibra el exceso de energía. Es particularmente adecuada para quienes practican acupuntura. Energiza a los órganos “yin” y reduce la energía de los órganos “yang” o hiperfuncionales.

Otra propiedad es que es analgésico y desinflamante; excelente en golpes, heridas, quemaduras, picaduras e irritaciones. También sedante y relajante (miorelajante). Finalmente, es antiséptica y bactericida: “discrimina” entre agentes.

**Tabla.** Composición de la arcilla

Componentes	Arcilla gris (Perú)* **	Arcilla amarilla o blanco crema (Perú)*	Arcilla verde (Perú)	Arcillas (Francia)
Sílice, SiO <sub>2</sub>	69.00	44.77	49.10	31.14-41.38
Alúmina, Al <sub>2</sub> O <sub>3</sub>	20.00	36.83	14.68	40.27-48.38
Óxido de Fe, Fe <sub>2</sub> O <sub>3</sub>	0.40	0.20	6.60	0.11-0.78
Óxido de Ca, CaO	2.00	0.96	9.63	0.05-0.13
Óxido de Mg, MgO	1.50	.....	3.60	Restos de hasta 0.05
Óxido de Na, Na <sub>2</sub> O	0.15	.....	0.29	0.25-0.38
Óxido de K, K <sub>2</sub> O	0.50	.....	4.80	0.25-0.85
Óxido de azufre, SO <sub>3</sub>	.....	1.47	.....	.....
Óxido de titanio, TiO <sub>2</sub>	.....	0.28	0.70	0.47-1.89
Pérdidas por calcinación	8.0	15.32	.....	.....
No analizado	.....	0.17	.....	.....

Fuente: [file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-Geoterapia-4986101%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-Geoterapia-4986101%20(1).pdf)

### III. Procedimientos

- Formar grupos de cuatro integrantes.
- Investigar sobre los usos de la geoterapia para la atención de los usuarios.
- Presentar su investigación a través de una exposición gravada y compartirla en aula.

## Referencias

- 
- EcuRed. (s. f.). *La concepción de la energía según las teorías asiáticas (libro)*. Recuperado el 18 de enero de 2022, de <https://bit.ly/3JMvEfl>
- Entrevista al Dr. José Luis Pérez-Albela (2015) *Revista Familia y Salud FAP*, (7), 25-25. <https://iafasfap.gob.pe/publicaciones/revistasalud/r2015.pdf>
- García, J. D. (2012). Consideraciones sobre la medicina natural y tradicional, el método científico y el sistema de salud cubano. *Revista Cubana de Salud Pública*, 39(3), 540-555. <http://ref.scielo.org/s3smr8>
- Gobierno Regional de Ayacucho. (14 de agosto de 2020). *Plantas alternativas para hacerle frente al Covid-19*. Plataforma digital única del Estado Peruano. <https://bit.ly/35JdWdl>
- Hinault, S. (2017). *Hidroterapia*. Redbook ediciones.
- Micozzi, M. S. y Koop, C. E. (2013). *Fundamentos de medicina alternativa y complementaria*. Editorial Paidotribo.
- Orsomarso Blues. (8 de junio de 2013). *Taoismo e Tao*. <https://www.orsomarsoblues.it/2013/06/taoismo-e-tao/>
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023*. Organización Mundial de la Salud. <https://bit.ly/3scldJ9>
- Pargas, F. (2005). *Enfermería en la medicina tradicional y natural*. Ciencias médicas.

Vila y Campaña, M. (2000). *Manual de geoterapia aplicada*. Organización Panamericana de la Salud. <https://repositorio.essalud.gob.pe/jspui/handle/ESSALUD/675>

Topdoctors. (s.f.) *Medicina Natural*. Topdoctors. <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/medicina-natural#>

