



Tratamiento de las enfermedades respiratorias en el adulto mayor en la Medicina Natural y Tradicional

Roxana Peña Figueredo*, Sulanys Yainet Naranjo Vázquez**, Yunió Meriño Pompa***

*Estudiante de la Universidad de Ciencias Médicas de Granma de la carrera de Medicina. Ayudantía: en Terapia Intensiva. #: 56199740. Correo: iraidaleonorft@nauta.cu. Autora Principal

** Estudiante de la Universidad de Ciencias Médicas de Granma de la carrera de Medicina. Ayudantía: Ginecoobstetricia. # 51134533

*** Estudiante de la Universidad de Ciencias Médicas de Granma de la carrera de Medicina. Ayudantía: Medicina General Integral. # 55341236. Correo: yuniormp99@nauta.cu

RESUMEN

Se realizó una revisión bibliográfica con el objetivo de describir técnicas de la medicina natural y tradicional utilizadas para el tratamiento de enfermedades respiratorias en el adulto mayor, que permitan fortalecer el arsenal terapéutico de los profesionales de la salud. Para ello se realizó una búsqueda sobre el tema en las diferentes bases de datos nacionales y extranjeras disponibles en Internet (PubMed, Medlin, y ClinicalKey) así como mediante el buscador Google Académico, en español e inglés, y con el auxilio de descriptores como palabras clave. Se describieron diversas técnicas como: los puntos acupunturales, las ventosas, digitopuntura, auriculoterapia que pueden ser usadas en estas patologías. Se describieron plantas medicinales como el llantén, orégano francés, eucalipto, aloe,

ajo, jengibre, cebolla, recomendados por su acción antitusiva y antiinflamatoria. La dieta es otro elemento a tener en cuenta y la hidroterapia. El ejercicio físico y el yoga tienen efectos beneficiosos al mejorar la función respiratoria en estos pacientes, deteriorada por la edad y los años de exposición a tóxicos ambientales. Se concluyó que las técnicas de la medicina natural y tradicional son muy diversas y pueden ser utilizadas en el tratamiento de las patologías respiratorias en el adulto mayor con grandes beneficios. La homeopatía, apiterapia pueden ser aprovechados. La acupuntura con precaución puede ser usada en bronquitis y asma que son una de las patologías más frecuentes en los ancianos al igual que el uso de las ventosas, auriculoterapia, el masaje y la digitopuntura. La dieta, hidroterapia, ejercicios físicos y yoga serían recomendaciones valiosas.

Palabras claves: Medicina Natural Tradicional; Adulto Mayor; Enfermedades Respiratorias.

ABSTRACT

A bibliographic revision for the sake of describing techniques of the natural and traditional medicine utilized for the handling of respiratory diseases in the older adult, that they allow strengthening the health-care professionals' therapeutic arsenal came true . A quest on the theme in the different bases of national data was accomplished for it and available foreigners in Internet (PubMed, Medlin, and ClinicalKey) that way I eat by means of the seeker Google Académico, in Spanish and English, and with the help of descriptors like key words. They described various techniques like: Points acupunturales, suction cups, digitopuntura, auriculoterapia that can be used in these pathologies. Antitusiva and antiinflamatoria described medicinal plants like the rib grass, French oregano, eucalyptus, aloe, garlic, ginger, onion, protégés for his action themselves. Another element is the diet to have in account and hydrotherapy. Physical exercise and the beneficial effects have yoga when improving the respiratory show in these patients, deteriorated for the age and the years of exposition to toxic environmental. You came to an end than the techniques of the natural medicine and traditional music varied and they can be used

in the treatment of the respiratory pathologies in the older adult with big benefits. Homeopathy, apiterapia can be made good use of. The acupuncture cautiously can be used in bronchitis and asthma that music join of the most frequent pathologies in the old men just like the use of the suction cups, auriculoterapia, the massage and the digitopuntura. The diet, hydrotherapy, physical exercise and yoga would be valuable recommendations.

Key words: Natural Traditional Medicine; Older adult; Respiratory diseases.

Introducción:

El envejecimiento en Cuba constituye el principal problema demográfico, con cifra que alcanza 18,3 % de la población con 60 años y más, se espera que para el 2025 este grupo alcance más del 25 % de la población total, siendo uno de los países más envejecidos de América Latina, también se estima que en 2050 la proporción de la población mundial con más de 60 años se duplicará, se espera que el número de personas de 60 años o más aumente de 605 millones a 2000 millones en ese mismo período ^(1, 2, 3, 4)

Los cambios fisiológicos que ocurren con el envejecimiento afectan al sistema respiratorio, expuesto constantemente a contaminantes y agresores del ambiente, desarrollando grandes cambios a nivel estructural y funcional. Estos cambios predisponen a las enfermedades respiratorias que se encuentran dentro de las primeras causas de mortalidad en adultos mayores. La presencia de microorganismos o toxinas en el medio ambiente generalmente atacan a los organismos con deficiencias nutricionales, débiles o inmunológicamente predisuestas, características presentes en el adulto mayor ^(5, 6)

Según Morocho Arias y Orellana Bermeo, el asma bronquial, la neumonía y la bronquitis son las enfermedades respiratorias más frecuentes en los ancianos y la mayoría tienen múltiples afecciones coexistentes; más del 50% de los adultos mayores tienen 3 o más condiciones crónicas. Este hecho puede crear una tendencia a la polifarmacia y a los efectos indeseables e interacciones

medicamentosa, favorecido por la tendencia al olvido de horarios, dosis, vía de administración, etc., que son tan frecuentes a esta edad ⁽⁷⁾.

La medicina tradicional en todo el mundo constituye en un pilar esencial de la prestación de los servicios de salud, incrementando su uso últimamente en la mayoría de países en vías de desarrollo. En ocasiones el costo de los productos farmacéuticos ha determinado el aprovechamiento del conocimiento cultural de miles de años, revalorizando los productos naturales y rescatando la sabiduría popular.

Las técnicas de la medicina natural y tradicional son muy diversas y son utilizadas en el tratamiento de las patologías respiratorias en el adulto mayor con grandes beneficios. Además las personas adultas mayores considerados como individuos sabios por su experiencia, las involucran como parte de su identidad cultural a su práctica cotidiana, favorecida por la observación empírica y la experiencia repetida a lo largo de los años siendo más inocuas, mejor toleradas y manejadas por los ancianos (8, 9).

El objetivo de esta revisión es: Describir algunas de las técnicas terapéuticas de la medicina natural y tradicional que pueden ser utilizadas en el tratamiento de las enfermedades respiratorias en el adulto mayor.

Materiales y métodos: Se realizó una búsqueda sobre el tema en las diferentes bases de datos nacionales y extranjeras disponibles en Internet (PubMed, Medlin, y ClinicalKey) así como mediante el buscador Google Académico, en español e inglés, y con el auxilio de descriptores como palabras clave. Para la confección de trabajo se utilizó los programas "Microsoft Office Word y el Convertidor PDF".

Desarrollo

La medicina tradicional y natural también conocida como medicina bioenergética está basada en esencia en la medicina tradicional asiática. Esta comprende 2 grandes campos terapéuticos: la medicina externa que incluye la acupuntura, digitopuntura, masajes, sangrías, ventosas, moxibustión y la medicina interna que incluye la formulación de medicamentos que pueden ser de origen vegetal, animal o mineral. Actualmente también se utilizan otros métodos terapéuticos como la estimulación eléctrica conocida como electropuntura, la inyección de sustancias medicamentosas (farmacopuntura), el uso de ondas sonoras (fonopuntura), terapia neural, homeopatía, y el láser (laserpuntura) entre otros. Está muy extendido también la gimnasia tradicional asiática terapéutica y el yoga como otras formas que tienen su base en la medicina bioenergética y han demostrado

beneficios a la salud (10, 11, 12).

La fitoterapia, Tai-chi, yoga o ejercicios de relajación y terapias no invasivas como por ejemplo la floral, el biomagnetismo, la masoterapia, sirven y se aplican con éxito en los adultos mayores (La masoterapia tendría contraindicación en adultos mayores con problemas osteoarticulares). La acupuntura, la digitopuntura, y el Shiatsu, son otras terapias que dan notables resultados hace milenios ⁽¹³⁾.

Fitoterapia

La fitoterapia es tan antigua como la humanidad y se han transmitido de generación en generación. Han sido utilizadas para tratar todo tipo de enfermedades. A pesar del desarrollo tecnológico y los avances de la medicina en los últimos tiempos hay una motivación hacia los valores de las plantas medicinales no sólo en Cuba sino a nivel mundial. Esta es la más conocida y usada por los ancianos y la población en general. Dentro de las plantas más utilizadas en Cuba se encuentran ^(14, 15, 16): El *plantago mayor* y *plantago menor* conocido como llantén se utilizan las hojas, espiga de flores y semillas en decocción y sirve para la tos en la bronquitis y otras enfermedades de las vías respiratorias altas por sus efectos antiinflamatorios.

El *zingiber officinale* o comúnmente jengibre se usa la raíz por sus propiedades antivirales, expectorantes, antitusivas, antiinflamatorias y antibióticas que ayudan a combatir los resfriados, gripes y tos con flemas.

El ajo es un antibiótico natural que refuerza el sistema inmunológico contra los virus. Se puede utilizar en infusión que ayuda a calmar la tos, despejar los bronquios y descongestionar. Las gárgaras de infusiones de plantas antisépticas como salvia, manzanilla, limón, menta y tomillo tibias pueden aliviar la irritación de la garganta.

El orégano francés (*coleus amboinicus* L) tiene potentes propiedades antioxidantes y antibacterianas. Contiene hierro, magnesio, calcio, ácidos grasos, fibra, triptófano y omega. Es una fuente de vitamina K y su poder antioxidante ayuda a proteger las células contra los radicales libres, mejora la capacidad para combatir las infecciones; se puede usar en infusión de hojas frescas para infecciones respiratorias como broncodilatador en catarrros comunes. El zumo de orégano se utiliza mucho para tratar afecciones del oído.

Las hojas de Eucalipto (*Eucalyptus globulus* Labill) presenta en su composición aceites esenciales cuyo principal constituyente es el cineol o eucaliptol (éter óxido terpénico); contiene también terpineol, carburos terpénicos, alcoholes alifáticos, taninos, y pigmentos flavónicos y se ha demostrado que extractos acuosos de esta planta presentan propiedades antiinflamatorias.

Las propiedades expectorantes del eucalipto se pueden aprovechar en vaporizaciones colocando un recipiente con hojas picadas y un litro de agua previamente hervida en la habitación cerca de la persona que debe aspirar los vahos dejando que el vapor difunda el ambiente.

El aloe vera en jarabe tiene acción antiinflamatoria sobre los bronquios dados por el efecto modulador de la inflamación aguda al disminuir la vascularización y la cantidad de células cebadas en los tejidos dañados. No menos importantes son los efectos sobre la inflamación crónica al modular la acción de los fibroblastos y de la fagocitosis de los macrófagos en el proceso inflamatorio.

La cebolla tienen una reacción química con el aire, que crea vapores que, ya sea cortando cebollas o simplemente oliendo que alguien la está cortando, son bastante intensos y que ayudan al paciente con la tos, con tan sólo respirar esos vapores. Gracias a estos vapores y su composición, se puede disfrutar de un analgésico natural para la garganta, que calma la irritación, hidrata las mucosas y permite respirar mejor

Homeopatía: es un método terapéutico que consiste en dar al enfermo dosis bajas o infinitesimales de una sustancia que, administrada en dosis altas y a sujetos sanos, provoca en ellos síntomas semejantes a los del enfermo. Algunos de los productos comercializados y elaborados en Cuba a base de este principio se encuentran registrados en la Guía para la prescripción de productos naturales, a disposición de todos los médicos del país; ejemplo: AliviHo-Asma, como tratamiento auxiliar para la crisis de asma incluyendo la tos y la dificultad para respirar (17, 18, 19).

Apiterapia: también es una de las modalidades de la MNT ampliamente usada en el mundo y que en los últimos tiempos ha tenido un gran auge. El uso de la miel y otros derivados apícolas como apitoxinas, polen, propóleo y jalea real, solos o asociados, demuestran gran eficacia para tratar diferentes enfermedades y dentro de ellas las respiratorias.

Su empleo como sustancia terapéutica ha sido retomado en la medicina profesional por su efecto como inmunobiológico, antiinflamatorio, regenerativo, expectorante, analgésico, sedativo, hipersensibilizador y como agente antimicrobiano. Uno de los usos tradicionales más arraigados en la sociedad es para aliviar el dolor de garganta y la tos, gracias a sus propiedades antiinflamatorias y demulcentes. En un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se indica que un té caliente con miel y limón ayuda a paliar el dolor de garganta y la tos nocturna gracias a su efecto demulcente (incrementa la producción de saliva y tragar, interfiriendo con el reflejo de la tos) ⁽²⁰⁾.

Acupuntura: Desde tiempos remotos los asiáticos observaron que en el cuerpo humano existen zonas o puntos que al ser masajeados, calentados, quemados o pinchados alivian el dolor o se obtiene un efecto curativo de algunas enfermedades. En este método tradicional podemos usar agujas que aplicada sobre diferentes puntos de los meridianos, tienen efectos beneficiosos en las

afecciones respiratorias (21, 22, 23, 24).

Ventosas: La utilización de ventosas es otra técnica que se puede combinar con la acupuntura su objetivo principal es producir congestión local y estasis sanguínea lo que promueve la circulación sanguínea y el flujo del Qi, se pueden aplicar con recipientes hechos para esta finalidad. Las ventosas pueden ser fijas o corridas. Las fijas pueden ser usadas en la bronquitis y son aquellas que se aplican en un punto de acupuntura y las corridas son aquellas que después de colocada la ventosa en el punto seleccionado y luego de transcurrir 5 minutos en la zona se procede, previamente lubricada la piel, a correr el frasco de acuerdo con el recorrido de los tejidos musculares, esto es muy efectivo en afecciones respiratorias.

Auriculoterapia

La auriculopuntura es una variante de la acupuntura; En la misma se estimulan puntos en la oreja para la prevención y el tratamiento de diversas enfermedades. Se pueden emplear diferentes técnicas de estimulación (digitopuntura, agujas fijas, semillas, etc). Los puntos a estimular son: Ding chuan auricular localizado en el vértice del antitrago; Pulmón 1: Se encuentra en forma de U bordeando al punto corazón 1 en la concha de la oreja; Pulmón 2: Se encuentra en el dorso de la oreja lateralmente al punto bazo 2 (25).

En el caso del uso de semillas después de colocadas los mismos serán estimulados por el propio paciente o por algún familiar con una frecuencia de 3 a 5 veces por día y una duración de 1 minuto en cada uno. Se retirarán al 6to día y se volverán a colocar a las 24 horas de ser removidos para que el punto recupere el umbral terapéutico. Este ciclo se repetirá durante 10 semanas, después del cual se dejará

descansar durante 3 meses, para volver a realizar otro esquema de tratamiento. Diversos autores enfocaron el efecto de la acupuntura sobre las afecciones respiratorias obstructivas bronquiales por mecanismos neurohumorales donde hay una liberación mediata de ACTH, beta endorfinas, cortisol y otros, responsables del aumento de inmunoglobulinas y disminución de la inflamación.

Masaje o digitopuntura: Para esta técnica se requiere de conocimientos de acupuntura ya que consiste en masajear diferentes áreas corporales donde se logra regular y eliminar estancamientos de energía. En este caso se logra actuando sobre los puntos 1 (coincide con IG 4) y 5 (coincide con IG11) para digitopuntura y los puntos VB 20, IG64, VG14 para masaje. La efectividad del tratamiento del asma bronquial (AB) en adultos mayores mediante el empleo de los métodos tradicionales como digitopuntura y ventosas son muy favorable, seguros, inocuos, económicos, de fácil aplicación y con ausencia de reacciones adversas sólo teniendo en cuenta sus precauciones generales. Todos estos factores contribuyen a que el paciente perciba los beneficios de la MNT, además de observar la calidad y eficacia de estos métodos para el mejorar el bienestar y su incorporación total a la sociedad; pues estos procedimientos no pone en peligro la vida del paciente sino que contribuye a restablecer su salud.

Dietoterapia: Esta consiste en recomendar al paciente alimentos que mejoren las funciones del sistema respiratorio y provoquen alivio de muchos síntomas de la enfermedad. Se recomiendan alimentos ricos en ajo, cebolla, miel, perejil, col, tomate, limón, manzana, grifú, remolacha. Evitar la leche y productos lácteos, huevos cocidos, féculas refinadas especialmente harina blanca. Incorporar sabor agrio que tonifica el pulmón ^(26, 27).

La vitamina C fortalece el sistema inmunológico, ayuda al cuerpo a combatir la gripe y a evitar complicaciones, como la neumonía. Se recomienda consumir frutas con alto contenido en esta vitamina como la naranja, mandarina, o kiwi y también hortalizas como los pimientos, el brócoli, la coliflor o las espinacas.

Algunos zumos tienen efectos terapéuticos: ejemplo el zumo de rábano picante y limón: el rábano picante recién rayado disuelve las mucosidades de los bronquios y las zonas nasales, de forma rápida mezclado con zumo de limón fresco aumenta su efecto, se forma una pasta y se toma media cucharada tres veces al día. También se puede preparar el rábano con el zumo de zanahoria que es más

suave y se toma igual.

Otro es el ajo: crudo contiene poderosas enzimas y vapores que disuelven la mucosidad de los pulmones y bronquios. Ayuda a recuperar la respiración normal, elimina las bacterias por su acción anti infeccioso. Tomar de 3 a 4 dientes de ajo al día.

Hidroterapia: Es bien conocido que el agua es el mejor expectorante que existe y por eso es recomendado en la mayoría de las afecciones respiratorias, incrementar el consumo de esta para fluidificar las secreciones. Su efecto terapéutico beneficioso en el asma y otras afecciones respiratorias está más que demostrado. Nuestra intención es describir otras técnicas de medicina natural que también pueden ser empleadas. Un método que podemos usar consiste en aplicar lavativas o enemas de café. Modo de uso: se ponen a hervir medio litro de agua con una o dos cucharadas de café durante 5 minutos , se cuela en un paño fino y se prepara para ser aplicado, se le pasa al paciente medio litro de la solución y se le pide que lo expulse, se le pasa el resto de la solución y se le pide que lo retenga 5 minutos moviéndolo en ambas direcciones de derecha a izquierda se le pide que lo expulse, esta es muy útil en el asma bronquial, catarro común y bronquitis por su acción mucolítica y limpiadora. Esta técnica contraindicada en las arritmias cardíacas y en los cuadros agudos de artritis ya que exacerba el dolor. Si el paciente tiene fiebre se pueden aplicar baños de esponja ⁽²⁸⁾. **Ejercicios físicos y yoga.**

El sedentarismo a largo plazo puede afectar la calidad del sistema respiratorio y el correcto funcionamiento de este sistema. Los músculos que participan en la dinámica ventilatoria, si estos no se ejercitan con el paso del tiempo se van atrofiando. Se pudo comprobar que en los sujetos sedentarios que comienzan o se reincorporan a la realización de actividades físicas sistemáticas la función

respiratoria mejora, se sienten menos agitados, más ágiles, se fatigan menos y esto eleva su calidad de vida. Se recomiendan los ejercicios respiratorios en adultos mayores ya que mejora de la capacidad respiratoria y disminuyen las hospitalizaciones ⁽²⁹⁾.

Conclusiones

Las técnicas de la medicina natural y tradicional son muy diversas y pueden ser utilizadas en el tratamiento de las patologías respiratorias en el adulto mayor con grandes beneficios. Los fitofármacos son variados recomendados por su acción antitusiva y antiinflamatoria. La homeopatía, apiterapia pueden ser aprovechados. La acupuntura con precaución puede ser usada en bronquitis y asma que son una de las patologías más frecuentes en los ancianos al igual que el uso de las ventosas, auriculoterapia, el masaje y la digitopuntura. Por último dieta, hidroterapia, ejercicios físicos y yoga serían recomendaciones valiosas.

Bibliografía:

- 1- Fariñas, L. (2018). Sigue en aumento el envejecimiento demográfico. Periódico Granma. Disponible en: <http://www.granma.cu/cuba/2018-04-17>
- 2- Berrio Valencia MI. Envejecimiento de la población, un reto para la salud pública. Rev Coloma Anestesiol. 2017. Disponible en <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120334712000111>
- 3- García Quiñones Rolando, Alfonso de Arma Marisol, Envejecimiento, políticas sociales y sectoriales en Cuba.[Internet].[citado: 2014 Dic] Disponible en:<http://www.redadultosmayores.com.ar/Cuba.pdf>
- 4- Cuba. Minsap. Anuario Estadístico de Cuba. La Habana: Minsap; 2019.
- 5- Morocho Arias MD, Orellana Bermeo RV. USO DE PLANTAS MEDICINALES COMO TRATAMIENTO DE SOPORTE PARA LOS PROBLEMAS RESPIRATORIOS EN ADULTOS MAYORES. TARQUI – 2019. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/34163/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACI%C3%93N.pdf>
- 6- Pargas Torres F. Fitoterapia. Uso de las plantas medicinales. EN SU: Enfermería en la Medicina Tradicional y Natural. C. Habana: Editorial Ciencias Médicas.2005:101-114.
- 7- Ministerio de Salud Pública. AliviHo-Asma. En: Guía para la prescripción de productos naturales. La Habana: ECIMED; 2014. p. 13-4.
- 8- Alonso Méndez HC, Acosta Buergo JA. Algunas reflexiones sobre la ética de la Medicina Tradicional China en la Medicina Tradicional y Natural en Cuba. Revista Cubana de Medicina Natural y Tradicional. 2018;2(1).

Acceso: 15/04/2017. Disponible en:

<http://revmnt.sld.cu/index.php/rmnt/article/view/40/45>

- 9- Ecured. Medicina Natural y Tradicional en Cuba. Ecured: Enciclopedia cubana. 2017. Acceso: 21/10/2017. Disponible en: https://www.ecured.cu/Medicina_tradicional_y_natural_en_Cuba
- 10- Acosta Perdomo YD, Vega Alejo AA, Jach Ravelo M, Oliva Martínez M.
- 11- Conocimientos sobre medicina natural y tradicional y su indicación por médicos de la atención secundaria. Medimay. 2017;24(2):173-84. Acceso: 18/10/2017. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/revciemedhab/cmh-2017/cmh172f.pdf>
- 12- Molina Pérez JN, Pérez Pérez ME. Utilización de la Medicina Natural y Tradicional, un reto en atención primaria de salud. Rev cubana Med Nat y Trad. 2016;1(1). Acceso: 26/09/2017. Disponible en <http://www.revmnt.sld.cu/index.php/rmnt/article/view/20/40>
- 13- Martín Ferreiro Z, López López EI, Chiong Frómeta G, García Álvarez J, Hernández Borges M, Sabaté Jiménez CR, et al. Respuesta terapéutica a la auriculopuntura con semillas en niños asmáticos. Rev Inf Cient. 2006 ; 51(3). Disponible en: <http://www.gtm.sld.cu/ric/ric08306.htm>
- 14- Rodríguez Rivas M, Hernández Parets M, Arias Gallardo AI, López Guerra RL, Martínez Chaviano Y. Acción antiasmática del Aloe vera en pacientes Rev Cubana Plant Med 2004; 9(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102847962004000100010&lng=es&nrm=iso
- 15- Medicamentos que actúan en las vías respiratorias. Antiasmáticos.

- Formulario Nacional de Medicamentos. Ministerio de Salud Pública. Centro para el desarrollo de la Farmacoepidemiología. La Habana: Editorial Ciencias Médicas. 2006:478-486.
- 16- Ramírez Carrasco N. Curso gratis de Fitoterapia básica. 2017. Acceso: 21/10/2017. Disponible en:
<http://www.aulafacil.com/cursos/114375/salud/terapia/fitoterapiabasica/concepto-y-origen-de-la-fitoterapiaBetancourt>
- 17- Izquierdo Guerrero M, Peña Ruiz E, Sánchez Ahona C, Recio López O. Eficacia de la medicina natural tradicional en el asma bronquial. Rev Cubana Enferm 2006; 22(3).
- 18- Ecured. Homeopatía. Ecured: Enciclopedia cubana. 2017. Acceso: 16/10/2017. Disponible en:
https://www.ecured.cu/Medicina_tradicional_y_natural_en_Cuba
- 19- Ochoa,MO.Análisis sobre la homeopatía como ciencia o pseudociencia.AMC[Internet].2018 Jun. [citado 2020 Jun 28]; 22(3):381-392.Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttex&pid=S102502552018000300014&lng=es.
- 20- OPS/OMS Cuba - Medicina Natural y Tradicional. Apiterapia. 2017. Acceso: 26/06/2020. Disponible en:
http://www.paho.org/cub/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=90&Itemid=226.
- 21- García Jané JL, García Alvarez J A, Rodríguez Moreno V M, Hernández Cardoso M F, Pichardo Portuondo B. Respuesta terapéutica a la acupuntura, homeopatía y fármacos en pacientes con crisis aguda de

- asma bronquial. Rev Inf Cient. 2004; 41(1):7.
- 22- Cuñat Ladrón de Guevara Y, Salazar Flores L, Frómeta Rodríguez E.
Efectividad del tratamiento acupuntural en el Asma Bronquial. Rev Cubana Enferm. 2008; 24(2).
- 23- Álvares Díaz TA, Tosar Pérez MA, Echemendía Sálix C. Medicina Tradicional China. Acupuntura, moxibustión y medicina herbolaria. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2017. Acceso: 18/10/2017. Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/libros/medicina_tradicional_china/indice_p.htm
- 24- Garrido,R.Acupuntura y Dolor.Rev.Med.Clin.Condes. [Internet].2019. [citado 2020 Jun 28];30(6):487-493.Disponible en: <http://www.journals.elsevier.com/revista-medica-clinica-las-condes>.
- 25- Díaz Ontivero C M. Papel de la Auriculoterapia en el manejo de las enfermedades crónicas no transmisibles en la comunidad. 2006. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos41/auriculoterapia/auriculoterapia.shtml>.
- 26- Barrera Miclín R, Kindelán Barrera R. Utilización de la Medicina Natural y Tradicional en pacientes tratados por Ortodoncia con afecciones de la mucosa oral. Revhabancienméd. 2014; 13(3):466-74. Acceso: 03/11/2020. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2014000300012&lng=es MIEL
- 27- Izquierdo Guerrero Mirían, Peña Ruiz Esmérita, Sánchez Ahona Cruz, Recio López Orlando. Eficacia de la medicina natural tradicional en el asma bronquial. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2006 Sep [citado 2021

Feb 19] ; 22(3). Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086403192006000300005&lng=es.

- 28- Plain Pazos C., Pérez de Alejo Plain A., Rivero Viera Y. La Medicina Natural y Tradicional como tratamiento alternativo de múltiples enfermedades. Disponible en:

<http://www.revmgj.sld.cu/index.php/mgi/article/view/754/253>

- 29- García Amable A., Rodríguez Ayala M., Rodríguez González D., Fernández Martín I., Díaz Mena Y., López García Y. Evaluación del proceso de atención al adulto mayor con afecciones respiratorias tratado con fitofármacos. Municipio Colón. Disponible en:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedele/me-2018/me182f.pdf>