

Salud y Corazón

NÚM. 22 / ABRIL 2016



Mensaje de la Fundación Salud y Corazón de la
Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular

¡Mujeres al borde
de un ataque!

Enfermedades respiratorias
de invierno

Entrevista a

Andrea

Tessa

Con la música en el alma

Salud y Corazón

Mensaje de La Fundación Salud y Corazón de la
Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular

Director

Dra. Mónica Acevedo

Editor Médico

Dr. Carlos Akel

Asesores Médicos

Dra. Paola Varleta, Dr. Alejandro Abufhele,
Dra. Margarita Vejar

Gerente

Jeannette Roa

Editora periodística

Perla Ordenes

FUNDACIÓN SOCHICAR



DIRECTORIO FUNDACIÓN SALUD Y CORAZÓN,
DE LA SOCIEDAD CHILENA DE CARDIOLOGÍA
Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR.

Presidente

Dra. Mónica Acevedo

Vice presidente

Dr. Carlos Akel

Past President

Dr. Felipe Heusser

Tesorero

Dr. José Luis Vukasovic

Secretaria

Dra. Paola Varleta

Directores

Dr. Alejandro Abufhele
Sr. Jesús Vincent

Dr. Hernán Prat
Dra. Margarita Vejar

Representante Legal

Mónica Acevedo B.

Impresión

A impresores S.A.

Diseño

Agencia taller700
patriciouribeb@taller700.cl

Publicidad

Angélica Pérez / angelica.perez@sochicar.cl

Barros Errázuriz 1954. Oficina 1601. Providencia.

Teléfono 2269 00 76 - 2269 00 77 - 2269 00 78

Fax 2269 02 07

Casilla 16854

saludycorazon@sochicar.cl

www.fundacionsochicar.cl

El consejo de redacción de Salud y Corazón no se hace responsable de las opiniones publicadas por sus colaboradores y de sus anunciantes.

Prohibida la difusión total o parcial de los contenidos de esta publicación sin la autorización expresa de la editorial.



Estimados Lectores de Revista Salud y Corazón,

Es un gusto saludarlos una vez más, comenzando un nuevo año, y poniendo en sus manos nuestra edición número 22.

Parece irreal que hayamos avanzado tanto, y si lo hemos logrado ha sido gracias a su constancia como lectores y como leales amigos de esta revista. Desde nuestra vereda, solo hemos querido ser un aliado en temas actuales de vida sana, para proteger su salud y la de toda su familia.

En esta edición pondremos especial énfasis en los escolares, que hace poco iniciaron un nuevo ciclo, y en invitarlo a llevar una vida saludable adquiriendo dos buenos y simples hábitos: comer bien y hacer ejercicio. Lo hemos repetido hasta el cansancio, pero parecen ser la clave en este camino de la prevención cardiovascular.

Aquí también aprenderá sobre la importancia de comer cada dos horas, cuáles son los ciudados que hay que tener de cara al invierno, y una buena guía para hacer ejercicios en casa sin pagar de más en un gimnasio. Y así, otros tantos temas en los que nuestro único deseo es acompañarlo en este camino hacia una buena salud.

Nuestra portada la engalana la descatada cantante nacional, Andrea Tessa, quien nos abrió las puertas de su vida para hablarnos de su presente, dar una vuelta por el pasado y adelantarnos los planes que tiene para el futuro. Una franca conversación donde conoceremos su lado más íntimo. Le agradecemos habernos recibido en su hogar para abrirnos su corazón.

Lo invitamos a ser parte de nuestra misión. No olvide que a través suyo, otros pueden aprender, conocer, imitar buenos ejemplos de vida sana, y de esa manera contribuir a bajar los índices de muerte por enfermedad cardiovascular, que es finalmente nuestro gran anhelo.

Un afectuoso saludo,

Dr. Carlos Akel A.
Editor Médico
Revista Salud y Corazón



Entrevista: Andrea Tessa **40**



5

¿Cómo sobreponerse a un infarto?



23

Síncope, corazón bajo presión



56

Enfermedades respiratorias de invierno



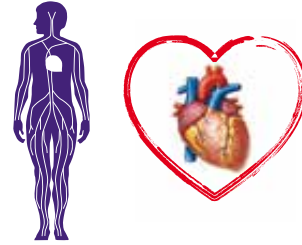
61

Colaciones saludables para escolares

LA IMPORTANCIA DE TOMAR EL PULSO

El pulso es una onda que se origina en el corazón y se propaga a través de todas las arterias del cuerpo. Esta onda de flujo la podemos percibir como un latido palpando las arterias.

La frecuencia cardíaca es el número de veces que esto ocurre por minuto.



¿CÓMO SE TOMA EL PULSO?

Es necesario permanecer **cinco minutos** en estado de reposo

1

Para tomar el pulso se usa la arteria más cercana a la muñeca (arteria radial) y se coloca una mano con la palma hacia arriba.



2

Con las yemas de los dedos índice y medio de la otra mano se presiona suavemente sobre el canal radial hasta sentir las ondas del pulso.



Se cuentan las pulsaciones durante **30 segundos** y luego se multiplican **x2**

De esta manera se obtienen las pulsaciones por minuto.

FRECUENCIA CARDÍACA NORMAL

La frecuencia cardíaca normal en un adulto en estado de reposo, es de 60 a 100 latidos por minuto.



Si la frecuencia cardíaca en reposo es **menor a 60 latidos** por minuto se considera.

ritmo lento
o
bradicardia

Si la frecuencia cardíaca en reposo es **mayor a 100 latidos** por minuto se considera.

ritmo rápido
o
taquicardia

RITMO REGULAR E IRREGULAR

El ritmo es regular cuando cada pulsación está separada por el mismo espacio de tiempo y es irregular cuando no lo está.

♥ RITMO REGULAR



♥ RITMO IRREGULAR



IMPORTANTE: ANTE CUALQUIER ALTERACIÓN DE SU RITMO CARDÍACO, CONSULTE A SU MÉDICO.

Los hispanos-latinos corren mayor riesgo de **padecer disfunción cardíaca e insuficiencia cardíaca**

Los hispanos/latinos corren mayor riesgo de padecer de disfunción cardíaca y muchos desconocen que tienen el problema que afecta el bombeo del corazón que puede conllevar a insuficiencia cardíaca, según una nueva investigación publicada en la revista científica *Circulation* de la American Heart Association. Los investigadores encontraron que alrededor de la mitad de los 1.818 hispanos/latinos de mediana y mayor edad que participaron en el estudio tenían disfunción cardíaca. Menos de uno de cada veinte participantes sabía que tenía un problema. La disfunción cardíaca es especialmente grave porque puede convertirse en insuficiencia cardíaca, una enfermedad crónica que se caracteriza por la incapacidad del corazón de bombear la sangre que el cuerpo necesita para mantenerse sano (latino.foxnews.com).



La cintura podría predecir mejor **la enfermedad cardíaca que el peso**



Una nueva investigación amplía el argumento de que un cuerpo en forma de pera, que es amplio en las caderas, podría ser mejor que un cuerpo en forma de manzana, que lleva más peso en la cintura. Un estudio de pacientes con diabetes encontró que un tamaño creciente en la cintura parece ser un factor de predicción más potente de una enfermedad cardíaca grave que el peso corporal o el índice de masa corporal (el IMC, una proporción entre el peso y la estatura). Los investigadores encontraron que la función del ventrículo izquierdo del corazón empeoraba con una circunferencia creciente en la cintura. La relación entre la función del ventrículo izquierdo y la circunferencia de la cintura siguió siendo significativamente alta incluso tras tener en cuenta el peso corporal. El ventrículo izquierdo es la principal cámara de bombeo del corazón, y una función ventricular anómala es una causa común de enfermedad cardíaca, incluyendo la insuficiencia cardíaca congestiva. (www.nlm.nih.gov)

La vitamina D mejora **la actividad cardíaca**

Un proyecto de la Universidad de Leeds muestra que una dosis diaria de vitamina D3 mejora la actividad cardíaca en personas con insuficiencia cardíaca. El doctor Klaus Witte afirma que se trata de los primeros datos indicativos de que la vitamina D puede realmente mejorar la actividad cardíaca en personas con un músculo cardíaco débil. Se puede reforzar la concentración de vitamina D3 mediante exposición al sol pero los pacientes con insuficiencia cardíaca suelen sufrir deficiencia, ya que incluso en verano la mayoría de personas de edad avanzada no toman mucho sol en comparación a las personas más jóvenes. Los participantes en el estudio, 160 personas procedentes de Leeds, tomaron comprimidos de vitamina D3 o placebo durante un año, y se observó una mejora importante de la actividad cardíaca en las personas que habían estado tomando vitamina D3. Estos datos podrían suponer una reducción de los cardiodesfibriladores implantables, dispositivos caros que suponen una intervención quirúrgica (www.imfarmacias.es).

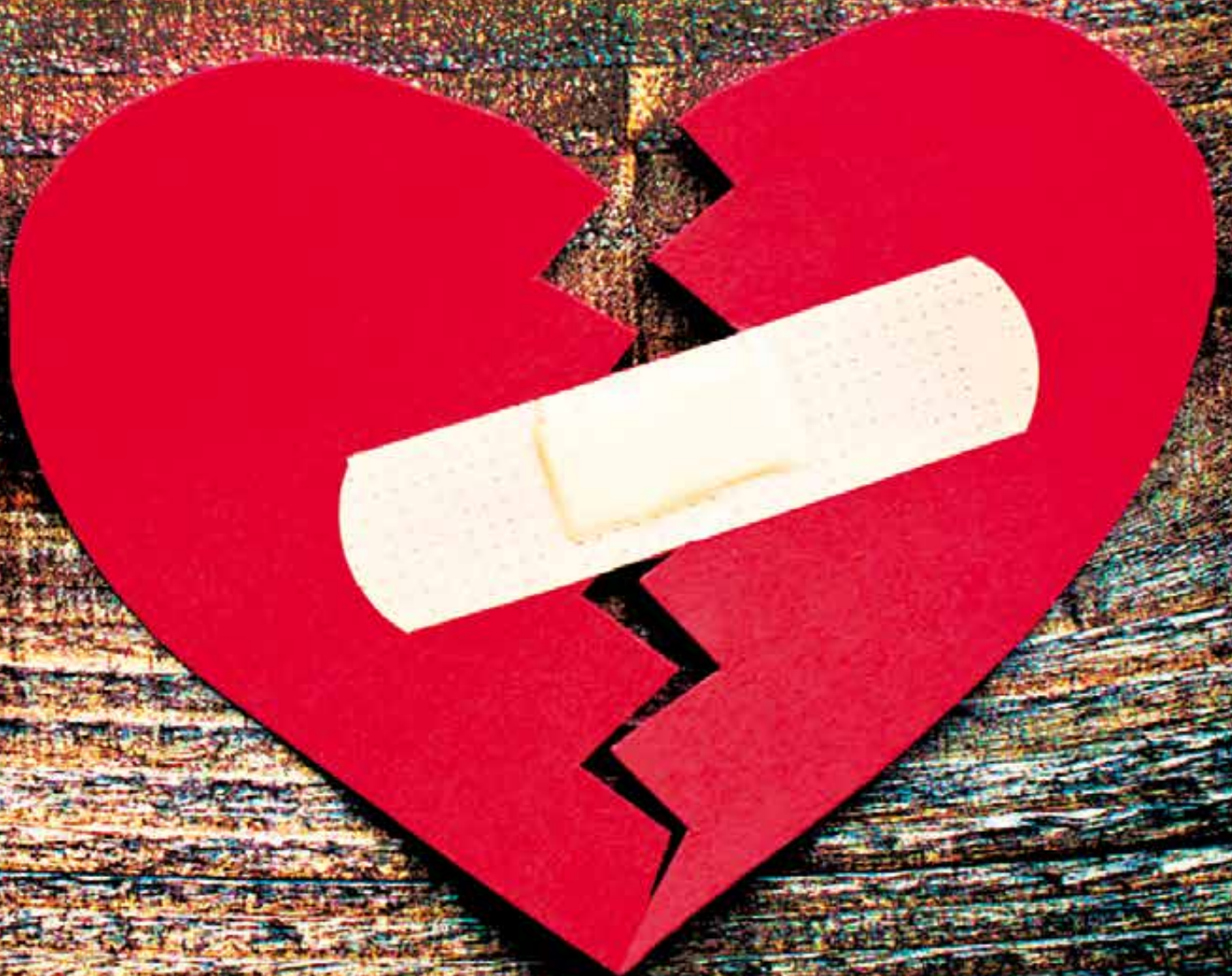




Dr. Ramón Corbalán

¿Cómo sobreponerse un infarto?

El comúnmente llamado "ataque al corazón" tiene dos etapas en quien lo sufre: vivirlo y sobrevivirlo. Las primeras horas son vitales, y harán la diferencia entre un complejo escenario o una satisfactoria recuperación.





Sabemos, o al menos intuimos, lo fuerte que es para cualquier persona sufrir un infarto agudo al miocardio y tener que enfrentar horas de incertidumbre, pánico y dolor. La esperanza de todo aquel que lo sufre es sobrevivir, sin embargo depende de varios factores adicionales que esto se haga en buenas condiciones.

El infarto es, según el Dr. Ramón Corbalán, destacado cardiólogo miembro de la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, y del Departamento de Enfermedades Cardiovasculares de la Pontificia Universidad Católica, la oclusión de una arteria del corazón debido a la rotura de una placa aterosclerótica en un sitio de la circulación coronaria, lo que provoca la formación de un trombo que obstruye completamente el flujo sanguíneo en esa zona. Al obstruirse esta circulación se produce la necrosis o muerte celular de los tejidos, provocando lo que se conoce como infarto al corazón.



De esta forma, el "tamaño" del infarto dependerá de la magnitud de la oclusión o del lugar dónde se tape la arteria. Esto, sumado al tiempo en que la arteria ha permanecido tapada, definirá si el territorio del corazón afectado es grande o pequeño. Lo importante es que si se logra disolver el coágulo precozmente, ya sea en forma espontánea o con los tratamientos disponibles actualmente, la cantidad de tejido dañado será menor, y la recuperación del paciente será más satisfactoria.

Las primeras horas

Producido el infarto, las primeras seis horas son vitales si se espera una recuperación favorable. Uno de los tratamientos a los que el paciente podrá someterse en esta instancia es a una angioplastia primaria, que consiste en colocar una malla permeable, o stent, en la arteria, que ayudará a conservar el diámetro óptimo en ella y a reestablecer la correcta circulación sanguínea. En casos en que se tenga menos tiempo para actuar, la solución será practicar lo que se conoce como trombolisis, que consiste en la utilización de un fármaco intravenoso cuya misión es disolver el coágulo que está tapando la arteria. "El inconveniente de este último procedimiento es que debe ser administrado en un tiempo determinado, sin embargo, su oportuno uso podría recanalizar la arteria en un 50% a 60% de los casos", comenta el Doctor.

Como todo daño en un tejido, el del corazón también toma su tiempo para volver a la normalidad; sin embargo, la recuperación de un infarto tratado precozmente, como por ejemplo, con trombolisis, será mucho más rápida si se compara con una persona que no ha sido tratada con algunas de estas estrategias terapéuticas".

El tratamiento

Durante la convalecencia post-infarto, el paciente deberá regirse por un estricto plan médico que, si se sigue al pie de la letra, podrá significar una recuperación óptima, el que deberá continuarse con un real cambio de vida.

Las primeras dos a tres semanas de producido el infarto el paciente tendrá que efectuar una actividad física moderada, pensando en que se está cicatrizando la zona dañada, y mantener una dieta baja en grasas saturadas. Después de ese período, se debe comenzar a hacer ejercicio en forma gradual y controlada por otras tres semanas, lo que facultará a los médicos para comenzar el proceso llamado rehabilitación física, previo control con una prueba de esfuerzo que permita graduar la intensidad del trabajo.

Este reposo, como lo señala el Dr. Corbalán, no es sólo físico, si no que también mental. "Generalmente, las personas que sufren esta enfermedad están estresados, y al día siguiente quieren volver a su rutina, tomar el celular, el computador y seguir manejando sus asuntos; entonces es importante hacer



El "tamaño" del infarto dependerá de la magnitud de la oclusión o del lugar dónde se tape la arteria. Esto, sumado al tiempo en que la arteria ha permanecido tapada, definirá si el territorio del corazón afectado es grande o pequeño.





Durante la convalecencia post-infarto, el paciente deberá regirse por un estricto plan médico que, si se sigue al pie de la letra, podrá significar una recuperación óptima, el que deberá continuarse con un real cambio de vida.

que se desliguen, en la medida de lo posible, de sus quehaceres y de su estrés para tener a una mejor recuperación”.

Otro punto importante en el tratamiento posterior es la identificación de los factores de riesgo que tiene la persona que ha sufrido un infarto. La mayoría de las veces se está frente a





prevenir los coágulos dentro del stent; los betabloqueadores, que disminuyen la fuerza de contracción del corazón y secundariamente el consumo de oxígeno por parte de este órgano; y las estatinas, que regulan el colesterol y reducen la inflamación que provoca la formación de placas. Estos pilares son muy importantes en la prevención de nuevos eventos coronarios.

¿La vida sigue igual?

Asegurar al paciente que tendrá una correcta recuperación es otra de las etapas del tratamiento, según comenta el Dr. Corbalán. Esto, para que no quede con una sensación de pánico que le impida volver a realizar una vida normal. “Es muy común que cuando se tiene un evento grave de salud y deben enfrentarse a hospitales, doctores, equipo médico, los pacientes temen que les vuelva a ocurrir un evento similar. Por eso, un tratamiento a nivel psicológico también será necesario”.

Además, entre la tercera y la sexta semana post infarto, el paciente deberá realizarse algunas evaluaciones para asegurar que no tenga peligros inmediatos o cercanos, como la muerte súbita, arritmias, coágulos que se forman dentro del corazón y que puedan dirigirse al cerebro o a otra parte del

Entre la tercera y la sexta semana post infarto, el paciente deberá realizarse algunas evaluaciones para asegurar que no tenga peligros inmediatos o cercanos, como la muerte súbita, arritmias, coágulos que se forman dentro del corazón y que puedan dirigirse al cerebro o a otra parte del cuerpo.





cuerpo. Estos exámenes son:

-Descartar que no haya déficit de irrigación en otros territorios que no sea el del infarto, por medio de una Coronariografía. Si una persona ha sido sometida a una angioplastia, este examen demostrará si hay lesión en otras arterias.

-En caso de no haber sido sometida a Coronariografía, es importante por lo menos hacer un Test de Esfuerzo suave y después uno convencional (caminata, o pedalear en una bicicleta), para descartar que hay una isquemia o déficit de irrigación.

-Evaluar la función del corazón con Ecocardiograma, que permite ver los diámetros del corazón, cómo se contraen sus paredes, cómo se encuentra la función global del corazón o si la zona infartada es grande o chica, para ayudar al pronóstico.

-Realizar un Holter de electrocardiografía, para descartar arritmias complejas que pueden ser indicadores del riesgo de muerte súbita. 



Pilar Sordo, Psicóloga

Angustia antes de empezar

Algunos lo viven los domingos en la tarde, otros después de un fin de semana largo y el resto lo vivirá al regresar de vacaciones.

Se experimenta como una parálisis, angustia, panza apretada y la sensación de que hay mucho que hacer, pero no se hace nada. Esta sensación aumenta en la medida que anochece o se acerca la fecha de empezar otra vez con la rutina.

Para algunos es muy frecuente que los domingos o para los cambios de rutina y quizás para los países donde Marzo parece ser el verdadero inicio del año, sea uno de los síntomas o sensaciones más frecuentes escuchadas por la gente.

Es como sentir que se nos viene todo encima y que no sabemos por dónde empezar, sólo la cabeza funciona a mil y el cuerpo es incapaz de moverse, y en la medida que aumentan las horas esta sensación de parálisis aumenta siendo, para algunas personas, un momento en el que casi habría que tomar un medicamento para calmar esa sensación tan desagradable.

Parece que lo que ayuda es obligarse a ordenar, hacer una lista de todo lo que se hará, ya sea al otro día, o al inicio de esa nueva etapa, pero para nada quedarse quieto; eso sólo aumentará la angustia. Planificar, ordenar desde el closet, los cajones, o lo que se quiera, pero que implique movimiento. La quietud es lo peor.

En los países como Chile, donde a finales de Febrero se terminan para muchos las vacaciones, se le podría llamar a esto estrés post vacaciones, ya que se experimenta para muchos la sensación de agobio por todo lo que hay que enfrentar en ese inicio de año virtual, pero real, que comienza en Marzo.

Que cambien las etapas es maravilloso, es señal de que avanzamos. Que


se acaben las vacaciones para los que las pudieron tener también es un regalo. Significa volver a empezar a sentir que uno aporta a este mundo desde su lugar y que, además, ese trabajo es el que nos permitirá continuar cumpliendo sueños, incluso planificando futuros descansos.

Marzo, un lunes, un regreso de un fin de semana largo, no son el problema, el problema parece ser cómo lo enfrentamos y planificamos para comenzar livianos del alma lo que haya que comenzar.

Este verano particularmente, mezclé descanso y trabajo y la angustia de comenzar la enfrenté moviéndome; ordenando closet, eliminando cosas, dejando más livianos los espacios, limpiando y haciendo listas para no empezar con pendientes que yo pueda controlar. Hay muchos que no se controlan y esos me tendrán que sorprender en la medida que avance el mes que esta pronto a comenzar.

Puede que no esté regresando de vacaciones, que esta angustia la viva los domingos, por el ingreso a clases, por volver a asumir responsabilidades, etc.; sea por lo que sea, respete esa sensación, tratemos de sentirla como una información sobre lo que hay que hacer, pero por sobre todo una invitación hacia el movimiento y, por qué no decirlo, a seguir creciendo, a enfrentar la vida con todo lo que nos tenga que traer.

Muévanse, anoten, hagan listas, pero saquen la información de sus cabezas, así podremos conectarnos con el presente y dejar de anticipar el futuro que parece siempre hacerse desde la angustia. La pregunta "¿dónde estoy y qué estoy haciendo?", es un buen ejercicio para que estos síntomas disminuyan.

Es maravilloso recomenzar, sólo hagámoslo bien. 





Dr. Gonzalo Campaña

Cáncer colorrectal en Chile: mejorar el diagnóstico precoz es clave

Hoy los tratamientos quirúrgicos para extirpar estos tumores son mínimamente invasivos, mejorando la recuperación de los pacientes en un corto plazo y reduciendo las complicaciones asociadas a una cirugía.



Esta enfermedad “se ha transformado en un problema de salud pública, al punto de que su tratamiento está incluido dentro de las patologías GES”.

El cáncer colorrectal es el tercer cáncer más frecuente en el mundo y en Chile se ha convertido en la sexta causa de muerte provocada por esta enfermedad. Un fenómeno que lamentablemente va en aumento y que tomó notoriedad a fines del año pasado, luego que la Organización Mundial de Salud (OMS) hiciera sonar las alarmas al advertir que el consumo de embutidos y carnes rojas aumenta el riesgo de contraer cáncer.

Según explica el Dr. Gonzalo Campaña, Cirujano Colorrectal y Director de la Sociedad Chilena de Coloproctología, esta enfermedad “se ha transformado en un problema de salud pública, al punto de que su tratamiento está incluido dentro de las patologías GES”.

Se estima que cada año los chilenos consumen cerca de 18,5 kilos de carne por persona. Una cifra que lo sitúa en el séptimo lugar de la tabla a nivel mundial. Si bien la alimentación es un factor importante en la generación de este tipo de cáncer, no es el único.

El especialista destaca que “dentro de los hábitos relacionados con un aumento del riesgo de tener un cáncer colorrectal están la ingesta escasa de fibras, como frutas, verduras y cereales, abundante ingesta de alimentos ricos en grasas, como las carnes rojas, tal como lo devela el informe reciente de la OMS que tanto impacto ha producido”. La ingesta de alcohol, el hábito de fumar, la falta de ejercicios y la obesidad también inciden en una mayor vulnerabilidad.

Junto con mejorar estos hábitos, para reducir las tasas de mortalidad en Chile resulta clave incrementar el diagnóstico



precoz que permita acceder a tratamiento en las fases tempranas del cáncer y favorecer así su pronóstico.

A nivel diagnóstico, existen dos tipos de exámenes que permiten hacer esta pesquisa. Uno de ellos es el Test de Sangre Oculta en Deposiciones (TSOD). Se trata de un estudio que detecta la presencia de sangre no visible en las heces como manifestación de sangramiento que, al no ser visible, puede derivar en anemia. Este examen puede realizarse en la misma casa liberando en el WC una tarjeta que contiene químicos que cambian de color al contacto con sangre microscópica.

El segundo mecanismo para realizar el diagnóstico es la colonoscopia. Un procedimiento que permite la visualización del recto y el colon por medio de una cámara que se introduce por vía rectal. "Sin duda este es el examen fundamental, ya que ha demostrado ser el pilar del diagnóstico en etapas precoces y quizás curable", destaca el Dr. Campaña.

La dificultad en hacer una pesquisa temprana radica, entre otros factores, en el escaso acceso a este procedimiento a nivel público. "Para detectar precozmente el cáncer colorrectal se debe tener mayor acceso y oportuno a realizarse colonoscopías. Sin embargo, existe una larga lista de espera de pacientes en todos los hospitales de Chile que necesitan hacerse este procedimiento. Sin mayor oferta de equipos y médicos especialistas en estos procedimientos, lamentablemente no lograremos diagnósticos en etapas curables", advierte el Director de la Sociedad Chilena de Coloproctología.

La recomendación a nivel diagnóstico es que las personas con mayores factores de riesgo se realicen un TSOD cada año y una colonoscopia cada 5 a 10 años, dependiendo de los hallazgos.

Una vez que se ha diagnosticado el cáncer colorrectal, el paciente puede activar la garantía GES y acceder a un tratamiento que en la actualidad se caracteriza por ser mínimamente invasivo. Así lo explica el Dr. Campaña: "El pilar del tratamiento del cáncer colorrectal es la cirugía, cuyo objetivo es extirpar el segmento de colon involucrado, como también todas sus arterias y ganglios linfáticos que puedan estar involucrados. En Chile existen algunos grupos quirúrgicos que han sido capacitados para realizarlo por vía laparoscópica, es decir una cirugía realizada con cámara y pinzas evitando una gran incisión, con tecnologías que permite entregar mayor seguridad y menor complicaciones. Esta técnica tiene una más rápida recuperación y menos molestias postoperatorias".

A lo anterior se suma una técnica robótica que ha demostrado ser muy útil en el manejo quirúrgico, derivando en que los pacientes puedan recuperar en el corto plazo su calidad de vida y volver a sus rutinas. Además, dependiendo de lo avanzado del tumor, después de la cirugía podría necesitarse algún tratamiento complementario como quimio o radioterapia.



La recomendación a nivel diagnóstico es que las personas con mayores factores de riesgo se realicen un TSOD cada año y una colonoscopia cada 5 a 10 años, dependiendo de los hallazgos.



Datos clave



- Se estima que cada año mueren cerca de mil personas producto de cáncer colorrectal en Chile.
- La tasa de mortalidad por este tipo de cáncer se ubica entre 9 y 14,4 hombres y entre 6,9 y 9,4 mujeres por cada 100 mil habitantes.
- Las mayores tasas de mortalidad se concentran en el extremo sur del país (XI y XII región). Mientras que en la Región Metropolitana se observa una mayor mortalidad en las comunas del sector oriente de la ciudad.
- A nivel nacional, la lista de espera para acceso a la especialidad de Gastroenterología superaba las 47 mil personas a septiembre de 2015. Mientras que la espera por consulta con Coloproctólogo alcanzaba casi las 15 mil personas el año pasado.





Señales y riesgos



A nivel de detección temprana otro factor importante es generar conciencia en torno a las señales de alerta que deben motivar al paciente a consultar lo antes posible con un especialista. Por tratarse de síntomas intestinales, estos pueden confundirse con molestias asociadas al síndrome de colon irritable o a alguna enfermedad inflamatoria intestinal.

Algunos de los síntomas que deben poner en alerta son la alteración del tránsito intestinal habitual, ya sea constipación como diarreas, presencia de sangre en las deposiciones, anemia y baja de peso.

En términos de riesgo, el antecedente familiar de cáncer colorrectal es un factor importante que obliga a que, idealmente, las personas que están en esta condición se realicen una colonoscopia, incluso antes de los 50 años.

Otros factores que aumentan la exposición al riesgo de cáncer colorrectal son la presencia de pólipos en el colon y las enfermedades inflamatorias intestinales, como la colitis ulcerativa idiopática y la enfermedad de Crohn. "Son enfermedades no tan frecuentes, pero que han ido aumentando en Chile", resalta el Dr. Campaña.





Klgo. Marco González

Entrenamiento funcional: eficiente y efectivo

Si usted de esas personas sedentarias, que se aburre de la rutina de un gimnasio, o que desea cambiar su actual modalidad de ejercicios, aquí le proporcionamos una guía práctica para conocer el deporte que se está llevando todas las miradas y que puede convertirse en su próximo desafío. Sepa por qué.





Reconocida actualmente como una de las tendencias de entrenamiento físico más efectivas, que se basa en la activación de la mayor cantidad de grupos musculares, y en la que no se necesita más que un par de implementos y mucha constancia, esta práctica gana en Chile cada día más adeptos.

Para quien no ha oído hablar de este estilo deportivo, en palabras simples se puede explicar que el Entrenamiento Funcional es una modalidad de ejercicio de resistencia que simula patrones de movimiento característicos de cada individuo, tanto en actividades de la vida diaria, como deportivas, utilizando para ello algunas herramientas básicas o, simplemente, el peso corporal.

El kinesiólogo de Clínica MEDS, Marco González, enumera las razones por las que esta práctica deportiva se va haciendo cada vez más requerida, y comenta que "este tipo de entrenamiento involucra la mejora de capacidades físicas, tales como velocidad, coordinación, fuerza, agilidad, flexibilidad, potencia, resistencia y equilibrio, a través de una forma variada, entretenida y dinámica. Todo esto apoyado en los 4 pilares del movimiento humano: la locomoción, traccionar y empujar, la rotación y los cambios de nivel".

El principal objetivo de este tipo de entrenamiento es mejorar la funcionalidad, es decir mejorar la calidad del movimiento que realizamos en nuestras actividades cotidianas, mejorar la fluidez, y que pueda realizarse sin compensaciones ni movimientos aberrantes. "Esto permitirá a largo plazo mejorar





ciertas condiciones de nuestro organismo, como la postura y la locomoción, la función cardio-respiratoria, el rendimiento deportivo y ser visto también, como una forma preventiva de lesiones y de enfermedades” señala el especialista.

Múltiples beneficios

La dinámica durante esta práctica va a depender de los objetivos que cada persona se proponga, y es por eso que los entrenamientos pueden clasificarse en grupales e individuales. En el caso de los primeros, lo que se busca es mejorar la capacidad física de forma general, sin apuntar a una en particular.

El kinesiólogo comenta que “una rutina se inicia entrando en calor, preparando al organismo para el ejercicio, a través de movilidad y flexibilidad dinámica de todos los grupos articulares y musculares; continúa con el entrenamiento propiamente

Respecto del tiempo de entrenamiento recomendado para provocar los cambios en el organismo, la rutina debe durar como mínimo 20 minutos, sin incluir calentamiento (5 a 10 min), ni elongación (10 a 15 min).

te tal, en el que bajo un sistema de estaciones e intervalos de alta intensidad, o HIIT (High intensity interval training, en su sigla en inglés), se busca que la persona repita la mayor cantidad de veces un movimiento en un determinado tiempo, seguidos de una pausa. Las series y estaciones van a depender del objetivo; finalmente, es necesario realizar una vuelta a la calma mediante un trabajo de elongación de todos los grupos musculares utilizados en la sesión”, explica.

Respecto del tiempo de entrenamiento recomendado para provocar los cambios en el organismo, la rutina debe durar como mínimo 20 minutos, sin incluir calentamiento (5 a 10 min), ni elongación (10 a 15 min). Este tiempo de ejercicios estará dividido en 4 series de 4 minutos de ejercicio y 1 minuto de pausa entre cada serie, las que van a depender de cada persona y objetivo que se quiera lograr. “Se ha demostrado con múltiples estudios, en diferentes tipos de personas, y con diferentes tipos de actividad, que con este tiempo y con ejercicios a alta intensidad se logran resultados favorables. Como ya se dijo, al realizar el trabajo en un sistema de intervalos, la rutina se realiza de una forma mucho más dinámica, rápida y efectiva”, comenta González.

La implementación de este tipo de ejercicio combinado con el HIIT ha demostrado excelentes resultados cada vez que se ha implementado. Programas de 6 semanas de entrenamiento con 3 sesiones semanales han demostrado cambios significativos a nivel cardio-respiratorio, como aumento de la frecuencia cardíaca, mejora el cronotropismo cardíaco, disminuye la presión sistólica, mejora el Consumo Máximo de O₂, mejora la tasa de recuperación cardíaca, de la capacidad de tolerancia al ejercicio, o actividades vigorosas. Además, destacan los cambios a nivel metabólicos, como bajas en el perfil lipídico, la concentración de triglicéridos en sangre, regulación de la glicemia, mejora en la capacidad oxidativa del músculo, y en las capacidades físicas y rendimiento deportivo, como coordinación, fuerza, potencia, velocidad, flexibilidad, equilibrio y tolerancia a la fatiga.

Cabe mencionar otros atributos que lo hacen muy atractivo, como accesibilidad económica, ya que no es una práctica cara, además tiene un bajo riesgo de lesión, no se utilizan grandes cargas de peso y no necesita una gran implementación. Se puede practicar en un espacio reducido, no ocupa mucho tiempo, los ejercicios se pueden modificar según la capacidad de cada persona, involucra todos los grupos musculares y no uno por si solo, es variado, dinámico y entretenido. Es decir, beneficios sobran.

Resultados según quien practique

Como es sabido, la respuesta que pueda tener un individuo al ejercicio es multifactorial, esto quiere decir que los resultados o respuestas adaptativas que se obtengan a través del ejercicio dependerán de varios factores, pero principalmente de la condición de base en la que nos encontremos: “la genética, a la intensidad del ejercicio, la dosis de entrenamiento




La respuesta que pueda tener un individuo al ejercicio es multifactorial, esto quiere decir que los resultados o respuestas adaptativas que se obtengan a través del ejercicio dependerán de varios factores, pero principalmente de la condición de base en la que nos encontremos.





diario y semanal, el descanso, la alimentación que estemos llevando, la hidratación diaria, si viene de un sedentarismo prolongado, si practicamos algún otro deporte, si tenemos sobre peso, si hay alguna lesión, adhesión al programa de entrenamiento, si tenemos alguna patología crónica metabólica o cardíaca, por nombrar algunos factores, van a incidir directamente en los resultados que tengamos finalizado el programa de entrenamiento”, explica el especialista.

Y lo puede practicar un público bastante amplio, solo basta tener ganas. Al tratarse de un tipo de entrenamiento que involucra funcionalidad y en el cual no se ocupan mayores cargas, más allá del propio cuerpo, se puede comenzar a practicar a corta edad. “Desde los 13 años se puede empezar con ejercicios más lúdicos hasta una edad en que la movilidad de la persona lo permita; obviamente, la dificultad del ejercicio va a variar según la capacidad del momento. Embarazadas y personas con alguna lesión que no limite en exceso también lo pueden realizar, tomando las precauciones del caso”, dice el Kinesiólogo. Y concluye: “Contraindicaciones, ninguna; el ejercicio y el movimiento es salud, siempre y cuando sea bien dosificado”. 



Dr. Gonzalo Sanhueza

El Síncope

corazón bajo presión

Si su organismo se manifiesta de manera repentina con una pérdida de conciencia ante situaciones cotidianas, como ponerse de pie o ir al médico, ponga atención porque esta podría ser la causa.





¿ Le ha ocurrido que al poner se pie bruscamente o al ver sangre siente un mareo que culmina en una pérdida de conciencia y al reincorporarse segundos más tarde no sabe qué fue lo que pasó?. Si ha vivido o presenciado una situación similar, es probable que haya sufrido un síncope.

Esta patología se presenta con mayor frecuencia en jóvenes que rodean los 15 años, y en personas que sobrepasan los 70, tanto en hombres como en mujeres. En el primer grupo son más frecuentes las causas reflejas, mientras que en el segundo, la causa responde a cardiopatías, enfermedades neurológicas o a uso de fármacos que bajan la presión.

Según el Dr. Gonzalo Sanhueza, cardiólogo de la Clínica Alemana, y miembro de la Sociedad Chilena de Cardiología, "el síncope es una pérdida de conciencia transitoria que se produce debido a una disminución de la irrigación cerebral



momentánea por una baja de la presión arterial, de rápido inicio, corta duración y con recuperación espontánea y completa”, explica. Pero, por qué ocurre este fenómeno?

Acto reflejo

La causa más frecuente, al menos en un 50% de los casos, es el síncope reflejo, también llamado vasovagal, producto de una falla transitoria del sistema nervioso autónomo o automático que está encargado del control de la presión arterial, especialmente al ponernos de pie. Si una persona permanece largo tiempo en esta posición, especialmente en ambientes calurosos, o por estímulos de desagrado o stress, como ver sangre, punciones venosas, etc, se produce un reflejo en que nuestro sistema autónomo responde inadecuadamente produciendo una baja de la presión y/o de la frecuencia cardíaca, lo que conlleva a la pérdida de conciencia.

También, puede desarrollarse un síncope debido a una hipotensión ortostática. Es decir, una caída de la presión arterial al adquirir la posición de pie. “Esto lo vemos por pérdida de



Frente a un síncope es necesaria la evaluación médica, que incluya la toma de un electrocardiograma de reposo.





volumen, frente a diarreas o vómitos abundantes, pérdida de sangre en una hemorragia digestiva por una úlcera o por uso de fármacos que bajan la presión arterial como los diuréticos, vasodilatadores o algunos antidepresivos, por ejemplo. En este grupo entran también las fallas estructurales del sistema nervioso autónomo, como en el Parkinson, o por la neuropatía diabética”, explica el especialista.

De causa cardíaca

Puede ocurrir también que el origen de este problema se deba a una causa cardíaca, la que potencialmente es de riesgo vital. Según explica el cardiólogo, “éstas pueden

producirse debido a arritmias lentas (bradicardia) o rápidas (taquicardia), ya que el corazón no es capaz de bombear adecuadamente la cantidad de sangre necesaria frente a frecuencias extremas. Por otra parte, es posible que se produzca por una alteración estructural del corazón, como enfermedades valvulares (estenosis de la válvula aórtica) o infarto del miocardio”.

En cualquiera de estos casos, es necesario buscar y tratar la causa que lo originó. “Si fue una arritmia lenta, puede requerir marcapaso; si es una rápida, necesita fármacos o procedimientos percutáneos a través de catéteres para eliminar su arritmia; en otras circunstancias se necesita cambiar una



Síncope y corazón

Usted debe sospechar un posible síncope de origen cardíaco si...

- La persona padece de cardiopatía estructural importante, como una enfermedad coronaria o valvular.
- Tiene historial familiar de muerte súbita cardíaca o de causa desconocida.
- El síncope ocurre en esfuerzo, en posición horizontal o es precedido de palpitaciones.
- El examen físico o el electrocardiograma de reposo muestra alguna alteración significativa.




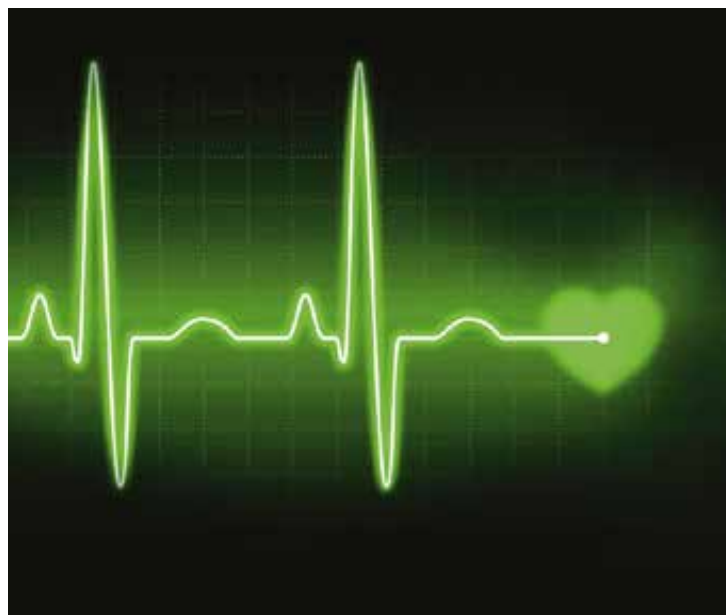
válvula como en la estenosis aórtica; y en los casos de riesgo vital, implantar un desfibrilador automático”, explica.

Recomendaciones

Frente a un síncope es necesaria la evaluación médica, que incluya la toma de un electrocardiograma de reposo.

En el caso del síncope reflejo es importante reconocer los síntomas que preceden al evento para evitar la caída al suelo, así como los factores gatillantes, por ejemplo, evitar estar tiempo prolongado de pie, los ambientes calurosos como saunas, termas, baños en tina o duchas largas y calientes, entre otros.

Otra recomendación del especialista es “evitar el uso o abuso de alcohol y fármacos que bajan la presión arterial, asegurar una buena hidratación y tomar resguardo frente a situaciones como punciones venosas, las que deben realizarse en posición horizontal”, concluye. 



Estudio Fundación Sochicar

Mujeres al borde de un ataque

Menos del 1% de las chilenas presenta una salud cardiovascular ideal, lo que es nefasto si consideramos que los problemas cardíacos y cerebrovasculares son la primera causa de muerte en ellas. La buena noticia es que la mayoría de estos factores de riesgo son modificables con cambios de conducta en nuestro estilo de vida.



Existen campañas masivas, como la versión chilena de Go Red For Woman (de la Asociación Americana del Corazón), llamada Mujeres en Rojo, que se dedica a concientizar a las mujeres respecto de la causa de muerte que más las aqueja: las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, pese a que ellas afirman conocer los factores de riesgo que existen o que padecen, lo cierto es que a la hora de mencionar de qué se mueren primero, la lista la encabezan otras patologías.

Las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares representan la primera causa de muerte en nuestro país, y la prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en la población chilena se ha mantenido elevada, pese a los múltiples esfuerzos que hacen organismos públicos y privados para reducir las cifras.

Y en el caso de las mujeres el panorama es desfavorable. Según la Dra. Mónica Acevedo, presidenta de la Fundación de la Sociedad Chilena de Cardiología, en la proporción de géneros, muere el doble de las chilenas a causa de un infarto, respecto de los hombres. La relación es 13% de muertes femeninas, respecto de 6% masculinas.

A raíz de este complejo escenario, es que la Fundación Sochicar junto al Centro de Encuestas de la Universidad Católica, con el apoyo de la Asociación Americana del Corazón, realiza actualmente una investigación donde se ha demostrado que en las mujeres de nuestro país, los factores de riesgo han empeorado, y por lo tanto, las cifras de mortalidad están lejos de disminuir.

El estudio

En el año 2011, la Asociación Americana del Corazón (AHA, en su sigla en inglés) propuso el concepto "Salud Cardiovascular Ideal" con el objetivo de disminuir las enfermedades y muertes por esta causa. Este concepto agrupa siete condiciones que las personas deben cumplir para lograr un estado ideal y así disminuir el riesgo de sufrir infartos al corazón o cerebrales, entre otras. "Sin embargo, estudios realizados en EEUU y Canadá han demostrado que sólo el 1% de la población posee estas siete condiciones propuestas por la AHA", comenta Amalia Berríos, enfermera coordinadora de la Fundación Sochicar y de la investigación en curso.

El estudio "Salud Cardiovascular Ideal en mujeres de la Región Metropolitana", en el que participan 650 mujeres de la Región Metropolitana, entre 35 y 70 años, de distintos niveles socioeconómicos, y que es liderado por la Dra. Mónica Acevedo y la Dra. Paola Varleta, presidenta y directora de la Fundación Sochicar, respectivamente, se propone los siguientes objetivos:

- Determinar cuántas mujeres entre 35 y 70 años de la RM poseen una Salud Cardiovascular Ideal (SCI).
- Medir el impacto en la SCI de las participantes mediante



Lo que se pretende mediante el envío de estos mensajes al grupo de estudio es crear conciencia sobre adquirir conductas saludables, o en su defecto, eliminar las que no lo son. La idea es que ellas tengan a mano tips y datos educativos que puedan aplicar en su rutina diaria.



una intervención vía mensajería de texto con consejos de vida saludable.

“Lo que se pretende mediante el envío de estos mensajes al grupo de estudio es crear conciencia sobre adquirir conductas saludables, o en su defecto, eliminar las que no lo son. La idea es que ellas tengan a mano tips y datos educativos que puedan aplicar en su rutina diaria”, comenta Berríos.

En lo que va de la investigación, que inicia actualmente su última etapa, los resultados preliminares son desfavorables, ya que los factores de riesgo presentes en la mujer han aumentado respecto de lo señalado en la última Encuesta Nacional de Salud 2010. Hoy, el 43% de las chilenas sufre de obesidad, 46% de hipertensión y 15% de diabetes, lo que en cada caso supera por lejos los valores que se presentaron en la ENS 2010, por lo tanto, estamos frente a un retroceso.

La Dra. Acevedo, en tanto, cree que “este importante aumento nos debe asustar como sociedad, ya que significa que a nivel de salud y de políticas públicas no estamos haciendo lo suficiente y necesitamos poner más énfasis en estas materias, realizar campañas masivas, tener un discurso en común, y hacerlo saber en las consultas médicas, en la calle, en la televisión, ya que es la única manera de que el mensaje llegue a nuestras mujeres definitivamente”, sentencia.

Resultados parciales

Hasta ahora, la presencia de SCI, es decir, del cumplimiento de los 7 factores en la muestra, fue solo de 0.8%. Según comenta Amalia Berríos, “en promedio las mujeres entrevistadas tenían 2.5 factores saluda-

Hoy, el 43% de las chilenas sufre de obesidad, 46% de hipertensión y 15% de diabetes, lo que en cada caso supera por lejos los valores que se presentaron en la ENS 2010, por lo tanto, estamos frente a un retroceso.



Factor de SCI según AHA	Resultados preliminares de la Investigación
No fumar	38% de las mujeres encuestadas fuma
Peso adecuado (IMC <25)	43% presenta obesidad
Dieta saludable:	0%
<ul style="list-style-type: none"> - Frutas/vegetales > tazas por día - Pescado > 100 grs semanal - Granos o fibras > 90 grs/día - Sodio < 1.500 mgrs/día - Bebidas azucaradas < 1lt semanal 	
Colesterol total <200 mgs/dl	54% presenta colesterol elevado
Glicemia < 100 mgs/dl	15% presenta diabetes
Presión arterial < 120/80	46% presenta hipertensión
Actividad física:	90.4% presenta sedentarismo (ausencia de actividad física)
<ul style="list-style-type: none"> - 150 minutos semanales de actividad moderada (bicicleta, caminata rápida, etc.) o - 75 minutos de actividad física intensa (fútbol, zumba, etc.) 	

Esta investigación confirma que la presencia de SCI en mujeres chilenas es baja en todas las edades y niveles socioeconómicos estudiados, y que sin duda, el factor más desafiante es el de alimentación, debido al consumo bajo en fibras y pescado, y alto en sodio y bebidas azucaradas.






bles presentes, y entre ellos, el factor que más preocupa es el de alimentación saludable, ya que el 0% cumplía con los criterios propuestos por la AHA”.

Otro importante resultado que se ha desprendido hasta ahora, es que la SCI disminuye a medida que aumenta la edad y aumenta a mayor nivel educacional.

“Por lo tanto, creemos que el camino para lograr cambios en la salud de nuestra población es a través de los programas de alimentación orientados a los adultos, niños y adolescentes, con especial énfasis en estos últimos, ya que los cambios de conducta se logran con mayor facilidad en estas etapas de la vida, y también a través de mayores restricciones y fiscalizaciones a la industria de alimentos”, comenta la Dra. Paola Varela.

Por su parte, la Dra. Mónica Acevedo señala que “dentro de este marco, reconocemos los esfuerzos gubernamentales que van este sentido, tales como la Ley 20.606 sobre Composición de Alimentos y su Publicidad, que indica que a partir de junio de este año, dentro de los colegios sólo se podrá vender alimentos saludables, así como también los productos envasados que superen los rangos nutricionales recomendados, deberán incorporar un sello de alerta, de manera que las personas puedan distinguirlos fácilmente. Pero el viaje recién comienza, aún hay mucho que se puede hacer”, concluye. 



Nutric. Claudia Serrano

La importancia de comer varias veces al día

Desde hace un tiempo escuchamos que ya no se estila comer solo al desayuno, almuerzo y cena, y que sumar pequeños snacks bajos en calorías entre horas es la clave para mantener un peso saludable. Es decir, comer más es estar mejor, y aquí te explicamos el motivo.





Generalmente, cuando una persona decide bajar algunos kilos y hacer una dieta para lograrlo, lo primero que piensa es que debe dejar de comer. Pareciera que la idea de que cuanto menos coma, más peso se perderá, es una ecuación matemática, pero lo cierto es que dista bastante de ser real.

El ritmo de vida actual, las largas horas en el colegio, las extensas e irregulares jornadas de trabajo, entre otras cosas, hacen que muchas veces pasemos por alto nuestras comidas del día. Eso, lejos de ir en ayuda de la deseada delgadez, lo que hace es afectar el metabolismo, y provocar un efecto que no estaba en los planes de dieta.

Y es que la relación es la siguiente: la falta de ingesta alimentaria en nuestro organismo por períodos prolongados, ya sea de las comidas principales o de meriendas, afecta el ritmo metabólico y provoca la absorción de nuestra alimentación. Es cierto que cuando hablamos de "colaciones" se nos viene de inmediato el recreo de los escolares a la cabeza, pero esta porción alimentaria del día no sólo es fundamental para los estudiantes, sino que es igualmente importante en la dieta de jóvenes, adultos, e incluso, ancianos.

La Nutricionista y directora de www.nutriamiga.cl, Claudia Serrano, explica por qué estos "tentempiés" son tan importantes. Según comenta, "ayudan a que nuestro metabolismo tenga un ritmo adecuado y a que nuestro cuerpo no guarde grandes reservas de las comidas principales. Nuestra alimentación debería estar fraccionada entre 3 a 4 horas como máximo, por lo tanto entre el desayuno y el almuerzo deberíamos contar con una colación, como también entre almuerzo y la hora del té".



La nutricionista Claudia Serrano nos entrega algunos tips para no olvidar llevar un snack en el bolso o cartera, y que no sea excusa ingerir alimentos a las horas adecuadas.

- Colocar post-it con recordatorios en diferentes lugares del escritorio o de la casa.
- La alarma del celular también es un buen aliado
- A tus porciones de colaciones, agrega una botella de agua la cual puedas recargar varias veces al día.
- Prepara tu colación en la noche anterior, con tiempo y en un bolsito térmico para llevarlo a todas partes. Nunca lo olvides.

Además, si no se cuenta con la costumbre de cenar, en este mismo horario deberíamos incorporar una colación, ya que desde la última comida ingerida pasarán muchas horas de ayuno hasta el día siguiente. "Esto provoca que, generalmente, tengamos la tentación de "picotear" alimentos no adecuados para este horario", agrega la especialista.

Un complemento muy eficaz

Es importante tener en consideración que las colaciones son un complemento a la alimentación, por lo tanto no debemos confundirlas, ni menos reemplazarlas, por una comida importante. "Las colaciones son una pequeña porción de alimento que evita que tengamos largas horas de ayuno", explica.





La falta de ingesta alimentaria en nuestro organismo por períodos prolongados, ya sea de las comidas principales o de meriendas, afecta el ritmo metabólico y provoca la absorción de nuestra alimentación.

Para realizar una buena elección de colaciones debemos priorizar alimentos saludables, livianos y que aporten baja cantidad de calorías y grasas, así como también de preferencia que estén libres de azúcar. "Una buena elección serían las frutas y algunas verduras si son de su agrado, ya que hacen excelentes aportes nutricionales, como las vitaminas y algunos minerales, además de la fibra que, entre otras cosas, favorece el desarrollo de la flora intestinal y colabora con la eliminación más fácil de las heces del cuerpo", comenta Serrano.

Dentro de las opciones de colaciones saludables también podemos incluir los frutos secos y variedad de berries, lo que traerá un doble beneficio, ya que como bien se sabe, estos últimos son muy beneficiosos por su generosa propiedad como antioxidantes.

Los lácteos también pueden incluirse, siempre y cuando sean bajos en grasa. "Pese a que el consumo de leche y deriva-






dos está más asociado a los niños, la recomendación para adultos es igualmente importante. Las porciones de lácteos indicadas para ellos son de 3 a 4 por día. La razón de esta recomendación es básicamente para prevenir enfermedades óseas, como la osteoporosis, a través del aporte de calcio que estos entregan. Ahora si los lácteos comunes le causan molestias, se puede optar por su variante sin lactosa”, comenta la nutricionista.

Hay que saber qué comer

Es importante tener en cuenta que la idea no es comer cualquier cosa del quiosco de la esquina, solo con el afán de no saltarse las colaciones. Claro está que no es lo mismo comerse un chocolate con almendras, o un helado, entre el desayuno y el almuerzo, a ingerir alimentos bajos en calorías.

Y esa es la invitación: preparar la despensa con tiempo y conciencia, leyendo las etiquetas, considerando alimentos bajas en grasas, azúcar y sodio, y que sean fáciles de transportar para que no complique llevarlas al trabajo o a las actividades diarias.

“Llevar una manzana en el bolso, una barra de cereal o un puñado de frutos secos son una buena colación y permiten un cómodo traslado. Así, además, nos sentiremos seguros de que si tenemos hambre es cosa de abrir la cartera y saciar esas ganas irrefrenables de comer, que son las que hay que trata de evitar. Si cada ciertas horas estamos ingiriendo algo, evitaremos el deseo de comernos todo lo que encontremos a nuestro paso”, concluye. 

Para realizar una buena elección de colaciones debemos priorizar alimentos saludables, livianos y que aporten baja cantidad de calorías y grasas, así como también de preferencia que estén libres de azúcar.





1 / 3

WWW.UNADETRES.CL

LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR
ES LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE
EN LAS MUJERES DE CHILE

MUJER, FRENTE A ESTOS SÍNTOMAS, INFÓRMATE

SÍNTOMAS INFARTO CARDÍACO

- DOLOR AL PECHO
- DOLOR AL CUELLO O MANDÍBULA
- DIFICULTAD RESPIRATORIA
- SUDORACIÓN O NAUSEAS
- MAREOS O FATIGA
- DESMAYO

SÍNTOMAS ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

- PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO O CONFUSIÓN
- PÉRDIDA DE SENSIBILIDAD O MOVIMIENTO EN MANOS Y PIERNAS
- PÉRDIDA SÚBITA DE VISIÓN
- DIFICULTAD AL HABLAR
- DOLOR DE CABEZA INTENSO Y SÚBITO

WWW.MUJERESENROJO.CL



MUJERES EN ROJO



@MUJERESENROJO



**UNA DE CADA TRES
MUJERES EN CHILE MUERE DE
ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR**

WWW.UNADETRES.CL



Fotos: Gentiza Andrea Tessa / Paula Ziegler

Entrevista a Andrea Tessa

“La música es el motor de mi vida”

Con su noveno disco en proceso y una carrera que suma éxitos incomparables, dice estar viviendo el presente intensamente y en plenitud. En esta conversación, una de las voces más importantes de Chile hace un análisis de su vida y de su obra, de las experiencias ganadas, y de lo que le resta por hacer. Andrea va por más.

Jazzy es el nombre que recibe su último disco, un viaje hacia distintos lugares del mundo y melodías reconocidas, en los que homenajea a algunos de los artistas que han marcado su senda musical. Jazzy también es aquel que la deja con esa sensación de la que tanto gusta: regocijarse con su voz al público que se ha cautivado con ella desde que era una veinteañera y que reconoció desde el primer momento su innegable talento vocal.

Son 36 años de carrera los que confirman lo que se piensa de Andrea Tessa, aun sin conocerla. Es una de las artistas más importantes de la escena musical chilena, y con una trascendente presencia a nivel internacional. Cantó para el Príncipe Alberto de Mónaco en 2008, animó el festival de San Remo junto al famoso comunicador italiano Teo Teocoli, fue la artista invitada al Carnaval de Miami en 1992, e hizo inolvidables duetos con Luis Miguel y Peabo Bryson, el que es considerado por ella el más importante de su carrera.

Todas grandes aventuras que se suman a un extenso camino en televisión que comenzó en 1984 frente al recordado programa Más Música por casi una década, y al que le siguieron otros tantos estelares.

Hoy, alejada de la pantalla chica y dedicada en gran parte a lo que más gusta hacer, prepara su próximo disco del que prefiere no dar detalles, y disfruta de la vida con la mirada de quien ha sembrado por muchos años y hoy cosecha en abundancia. Cree en que sus decisiones fueron las correctas y con esa tranquilidad se mueve hacia lo que viene, sin pausa, pero sin prisa.

Si tuvieras que definir tu actual momento, ¿qué destacarías?

Estoy en un momento de mucha plenitud, cuando siento que soy casi totalmente dueña de mi tiempo y de mis decisiones. Sigo haciendo música, quizás más intensamente que cuando trabajaba en televisión, porque no tengo nada que me distraiga. La verdad, me siento muy afortunada de mi momento actual, en general.

¿Qué parte de tu vida ocupa la música en este momento?

La música siempre ha sido el motor fundamental de mi vida, es mi terapia, es mi distracción, es lo que me ha permitido ser económicamente independiente desde muy joven. Como dijo mi querido Valentín Trujillo una vez, 'qué rico que el público financie tu hobby'.

A propósito de Valentín Trujillo, ¿Cuándo y cómo nace esta amistad y esta "sociedad musical" que los une?

A Valentín lo conozco desde que era una niña, y nos queremos como si fuésemos familia. Tengo permanente contacto con él, con sus hijos y con su mujer Aída, por lo tanto es una relación que excede lo puramente profesional. Y específicamente hablando de ese tema, puedo decir que cantar con





él es un deleite, tenemos una relación muy especial sobre el escenario que nos entendemos a la perfección y disfrutamos mucho cuando hacemos música juntos.

¿De qué manera ha aportado esta relación a tu carrera artística?

Es que no sólo ha aportado a mi carrera, si no que a mi vida en general. Valentín es una figura fundamental de la música chilena y tener el honor de ser acompañada por él no puede más que sumar al placer de cantar.

¿En qué proceso creativo te encuentras en este momento?

Estoy comenzando la pre producción de un nuevo disco que espero tener listo a fin del primer semestre. No quiero detallar mucho, porque espero que resulte, sólo puedo comentar que, como todos mis discos, esta también es una producción

independiente.

¿Qué opinas de la industria musical en Chile?

Veo bastante interesante el escenario musical en estos momentos. Veo a muchos músicos atreviéndose a salir de la zona de confort y probar suerte en el extranjero. Cabe destacar que las herramientas que los jóvenes tienen hoy, es decir, las redes sociales, YouTube, etc, ayudan mucho para darse a conocer y difundir el propio trabajo. La globalización era algo con lo que ni siquiera soñábamos cuando comenzamos los de mi generación.

Pero era más romántico el proceso ¿no sientes que la era digital ha hecho perder el encanto de hacer música a la antigua?

Por supuesto que sí, pero hemos ganado en la inmediatez



para hacer conocidas nuestras obras. Lo que hizo desmoronarse a la industria del disco fue la piratería, y en este país es donde más tenemos que lidiar con ella. Al parecer la gente quiere todo gratis. Siento que hoy el verdadero "ingreso" de un músico es a través de los conciertos en vivo, y es ahí, ciertamente, donde yo más disfruto.

Decisiones de vida

¿Qué habrías sido si no te hubieses dedicado a la música?

Probablemente, habría sido médico veterinario. Soy amante y protectora de los animales y creo que habría sido una buena profesional en ese ámbito, porque con los años que llevo criando perros desde cachorros, he aprendido mucho de ellos y he ido desarrollando una cierta habilidad para atenderlos cuando he estado lejos de una clínica. Me sentiría muy cómoda en ese rol.

"Sí, estoy en pareja. Tengo un novio hace casi siete años. Somos muy compinches, nos gusta viajar, nos gusta disfrutar de la vida. No puedo pedir más en ese sentido".



“Me siento muy lejana a la TV de hoy. No es mejor ni peor, sólo obedece a los tiempos en que estamos viviendo. Nada perdura, los programas de “realidad” lo que menos tienen es eso, y hay pocos programas con verdadero talento, con afán de perdurar”.



Beneficios versus costos

Alguna vez declaraste que no estabas preparada para el abandono, en referencia a la relación con tu madre. ¿Cómo llevas ese tema hoy en día?

Me pregunto '¿Quién está preparado para el abandono?'... Nadie, nadie lo quiere, nadie lo busca. Sólo ocurre y es nuestro deber salir adelante y no autocompadecernos. El '¿Por qué a mí?' no debe repetirse. Todos en algún momento nos hemos sentido abandonados, cuando se nos muere alguien querido, cuando se termina un amor. Lo importante es saber que hay vida, hay resiliencia, hay amigos, hay deporte y siempre habrá música.

Temas como el matrimonio y la maternidad, ¿qué lugar ocupan en tu vida?

Ese es un tema sobre el que me he cansado de responder, porque me parece que es algo tan privado que no tengo por qué dar explicaciones de no haberme casado, de no haber tenido hijos. En su momento fue una decisión, y punto. Creo en el amor, creo en la pareja. No necesariamente en el matrimonio y los hijos, simplemente no llegaron. Punto.

Sin embargo, alguna vez señalaste que en el futuro podrías arrepentirte de no haber tenido hijos, ¿qué piensas de eso hoy?

No me arrepiento. No podría vivir con arrepentimientos de



esa naturaleza. He tenido una vida llena de aventuras, de viajes, de residencia en el extranjero, de salir y cantar por el mundo, he amado mucho y me he sentido muy amada, eso es lo importante.

¿Estás actualmente en pareja?

Sí, estoy en pareja. Tengo un novio hace casi siete años. Somos muy compinches, nos gusta viajar, nos gusta disfrutar de la vida. No puedo pedir más en ese sentido.

¿Cómo vives las relaciones de pareja en esta etapa de tu vida?

Esta etapa es maravillosa porque has aprendido de lo vivido, sabes no sólo lo que quieres, si no que sabes lo que NO quieres, aprovechas mejor tus horas. Hay una canción que hizo un

amigo que dice ya no tienes tiempo para perder el tiempo. Viajamos todo lo que podemos y disfrutamos mucho cuando estamos juntos.

El hecho de ser artista, de viajar tanto, ¿crees que provoca desapego familiar, emocional o material?

Creo que muy por el contrario; el hecho de ser artista y de viajar mucho hace que valores aún más el volver a casa, volver a tu centro, a la familia. Lo más importante es tener el apoyo de quienes te importan para hacer bien tu trabajo. Es muy desequilibrante cuando dedicas toda tu energía en ser la mejor en todo, y considero que siempre hay un precio a pagar. No conozco a nadie que pueda jactarse de ser el mejor en su trabajo y tener una vida familiar plena, es muy difícil encontrar el justo equilibrio. Hay una edad en que te quieres devorar al mundo, lo quieres todo y entras en una

etapa de egocentrismo que te puede llevar al fracaso en la vida familiar. Yo estoy en otra etapa de mi vida en que no necesito seguir probando nada, competir por nada. Se trata de continuar disfrutando de los años que me queden por delante, sacándole el jugo a la vida que me ha tocado vivir.

“Me siento muy lejana a la tv de hoy”

Durante la década de los 90 fuiste un activo rostro de televisión, ¿cómo recuerdas esa época?

Mi época en la televisión siempre será un recuerdo alucinante, emocionante y que guardo en lo más profundo de mi corazón. A la TV debo el hecho de hacerme conocida en todo el país, y en algunos otros lugares del mundo, de haber compartido con tantos grandes músicos que pasaron por el set del programa Más Música. De los cientos de entrevistas que hicimos como equipo, de los muchos recitales en vivo que cubrimos, a pesar de ser un grupo humano muy reducido, trabajando casi sin presupuesto, pero con camiseta y con una amistad que dura hasta hoy. En todo caso, hay que decir que mi paso por la TV fue mucho más que ese programa, tuve a cargo varios programas en horario prime, festivales, estelares, teleseries. Fue una época muy especial.

Y al respecto ¿Qué opinas de la televisión actual, qué extrañas y qué cambiarías de ella?

Me siento muy lejana a la TV de hoy. No es mejor ni peor, sólo obedece a los tiempos en que estamos viviendo. Nada perdura, los programas de “realidad” lo que menos tienen es eso, y hay pocos programas con verdadero talento, con afán de perdurar. Todo pasa, nada queda. Por ejemplo, extraño la presencia de la música en la televisión, hay pequeños atisbos, pero son muy pocos.

¿De tu época en televisión, quedan amigos?

Por supuesto que las relaciones se mantienen. Los verdaderos amigos quedaron y siguen en contacto conmigo. Yo soy mucho de afectos y de contacto. No son muchos los amigos, pero son excelentes.

¿Cuál es tu opinión sobre eventos como el Festival de Viña, el que alguna vez condujiste, y que hoy se presenta más como un programa de televisión que como un festival musical?

Al igual que la TV, el Festival de Viña ha ido cambiando con los tiempos. Por cosas del destino he estado en cinco oportunidades en la Quinta Vergara. Allí me inicié como cantante el 13 de febrero de 1978, volví al show en 1983, luego de jurado en 1985, oportunidad en que canté a dúo con Luis Miguel, luego en 2001 canté otro dúo, el que para mí fue más trascendente que el anterior, junto al cantante norteamericano Peabo Bryson. En 2002 regresé por última vez para animar junto a Antonio Vodanovic la noche chilena y cantar junto a Beto Cuevas y La Ley. Tengo un apego especial por obvias razones con el Festival, y siempre lo tendré, aunque es cierto que ha cambiado. En algunas cosas ha mejorado, como en el aspecto técnico, en las comodidades del Bac-






stage, en infraestructura, pero según yo, ha empeorado en la competencia, en los horarios, en el sexismo que rodea el tema de la "Reina del Festival", que a mi modo de ver se ha transformado en una feria de carne, poniendo a las mujeres en una situación que me parece degradante para el género. Pero bueno, claramente soy una minoría. La prensa busca circo...y circo tendrá.

¿Qué planes tienes para el futuro?

Siempre hay planes, siempre estoy pensando en mi próximo concierto, en el próximo viaje, en las mejoras que sueño hacer a mi casa, en disfrutar la vida, en cuidar mi salud, en juntarme con mis compañeros de curso, en ser feliz. Esos son mis planes.

¿Qué te falta por hacer?

Uffff... tengo tanto por hacer, tantos sueños por cumplir, tanto amor por dar y, espero, recibir. El día que sientes que no tienes más por hacer, quiere decir que te moriste, y yo amo la vida. 



Profesor Jorge Perales

Ejercítese

en casa... ¡ya no hay excusa!

A estas alturas, de las vacaciones sólo queda el lindo recuerdo y los kilitos de más que ganamos durante el verano, y que se tornan una pesadilla cuando volvemos a la realidad. ¿Quiere volver a su estado normal?. Entonces tome nota.



De poco sirvieron los muchos o pocos esfuerzos que se hayan realizado durante el año a nivel físico, si llegan las fiestas de fin de año, la época estival, la variada propuesta gastronómica de la que gozamos, y echamos todo por tierra entregándonos al placer de pasarlo bien y sin culpas.

Es por eso que el profesor de educación física Jorge Perales, director del programa "Entrenamiento a domicilio", diseñó una guía práctica que incluye una serie de ejercicios que puedes desarrollar en la comodidad de tu hogar, sin pagar un peso, y utilizando elementos cotidianos en vez de implementos deportivos, que te ayudarán a recuperar el peso adecuado y la confianza en ti mismo que se llevó ese vera-

no licencioso. ¿Qué necesitas? Sólo un buen motivo: querer mantenerte en forma y llevar una vida saludable.

Antes de describir los ejercicios es sumamente importante mencionar que todos ellos son sugeridos a nivel general, ya que el ejercicio debe ser un trabajo personalizado e individualizado, producto de la gran cantidad de personas con condiciones físicas distintas que existen.

Dicho esto, a continuación podrás comenzar el camino de retorno, realizando un ejercicio de los que se destacan por cada grupo muscular principal durante el día o la sesión. ¡Mucha suerte!



Ejercicio de piernas

El clásico y más eficiente ejercicio para trabajar piernas, tanto la parte anterior como posterior, es la "Sentadilla".

Este ejercicio consiste en ubicar los pies separados al ancho de caderas, manteniendo la espalda lo más recta posible. Luego, hacer una flexión de rodilla y cadera de manera conjunta hasta poder sentarse en una silla o sofá y volver a la posición de inicio, la mayor cantidad de veces que sea posible. Si no se ha entrenado hace un buen tiempo, se propone trabajar con solo el peso corporal con 20 a 30 repeticiones por serie. En caso de que el ejercicio no produzca fatiga y, siempre y cuando, se esté adaptado se podría aumentar la intensidad realizando el ejercicio con una sobrecarga en el pecho, pudiendo utilizar desde un disco hasta el pequeño hijo de la casa. Obviamente, en este caso, se aconseja disminuir la cantidad de repeticiones (8 a 12).

Ejercicio opcional: Subidas a una silla o a un banco; mientras más alto el banco mayor será la participación de glúteos en el ejercicio.



Sentadilla



En caso de que el ejercicio no produzca fatiga y, siempre y cuando, se esté adaptado se podría aumentar la intensidad realizando el ejercicio con una sobrecarga en el pecho, pudiendo utilizar desde un disco hasta el pequeño hijo de la casa.

Subidas a la silla





Flexo-extensión de codos



Ejercicio de pecho



Otro ejercicio tradicional es la flexo-extensión de codos, también conocidas como "lagartijas".

Este ejercicio consiste en ubicarse de cubito abdominal (o boca abajo) con las piernas extendidas y apoyadas en punta de pie. Apoyar las manos a la altura del pecho, no muy separadas del cuerpo y producir una extensión completa de codo de manera controlada. En caso de no poder desarrollar más de 6 repeticiones se sugiere apoyar las rodillas y mantenerlas flexionadas durante la ejecución, esto disminuye la intensidad lo que permitiría trabajar con un rango de 20 repeticiones, aproximadamente. Es sumamente importante que la flexión se produzca en el codo y no en el hombro; este es el mayor error que comete la gente.

Ejercicio opcional: De pie frente a la pared, hacer el mismo movimiento. Mientras más atrás estén apoyados los pies mayor dificultad tendrá la ejecución.



Flexo-extensión de codos adaptado

Ejercicio para hombros

El press de hombros vertical se ha vuelto uno de los ejercicios más utilizados al momento de darle fuerza a la musculatura principal de esta articulación, llamada deltoides. Es importante mencionar que la cantidad de movimientos que otorga el hombro es variada, de este modo se vuelve importante integrar otros ejercicios para su completo desarrollo.

Como este artículo es para personas que se ejercitarán en casa, nuestra recomendación de ejecución será hacerlo con un kilo de arroz o un kilo de azúcar, ya que son productos que generalmente están en la despensa del hogar. De todos modos si se cuenta con mancuernas deportivas será recomendable utilizarlas.

La persona debe estar erguida con los pesos en las manos, brazos flexionados y hombros rotados externamente a la altura de los hombros, desde ahí empujar hacia arriba los brazos hasta la extensión completa, deshacer el movimiento a la posición inicial de manera básica hasta hacer de 20 a 30 repeticiones. Si la persona se fatiga rápidamente sin cumplir el mínimo de repeticiones será importante disminuir el peso, o en su defecto, aumentar el peso a vencer y disminuir la cantidad de repeticiones.

En caso de arquear mucho la columna sería recomendable desarrollar este ejercicio sentado apoyando la espalda en el respaldo.

Ejercicio opcional: Realizar "vuelos laterales"; esto es ponerse de pie con los codos flexionados para disminuir la tensión de los hombros, y desarrollar movimientos similares a los aleteos de un pájaro, idealmente no sobrepasar la altura de los hombros en la ejecución.

Press de hombros



Vuelos laterales

Curl de bíceps

Curl de brazos

Producto de su gran utilidad en la vida cotidiana es sumamente importante tener brazos bien desarrollados. El brazo a nivel general se divide en parte anterior y posterior, en los que principalmente se desarrolla la musculatura de bíceps y tríceps, respectivamente.

El movimiento principal para su desarrollo es la flexión y extensión de codo.

De este modo, proponemos el desarrollo de curl de bíceps y extensión de codos.

El famoso curl de bíceps debe ser desarrollado con una resistencia que podría ser perfectamente un kilo de arroz, azúcar o sal, que encontramos en la mayoría de los hogares.

Se debe estar de pie con el peso en la mano, extender el brazo, realizar una flexión de codo máxima y deshacer el movimiento. Esto se debe desarrollar, inicialmente, unas 20 a 30 repeticiones. En la medida que pase el tiempo se debería buscar alguna opción de subir el peso de tal forma que disminuya la cantidad de repeticiones.

Por otra parte, se encuentran los ejercicios de tríceps tras nuca. Este ejercicio se debe desarrollar sentado y, al igual que el ejercicio anterior, sosteniendo 1 kg de peso, de tal manera que la mano donde está el peso comience el movimiento desde atrás de la nuca, y desde allí producir una extensión máxima de codo de manera controlada.

Inicialmente, se deben desarrollar entre 20 a 30 repeticiones, para que una vez adquirida la técnica y la fuerza, se pueda aumentar la resistencia.

Ejercicio opcional: Esta recomendación apunta a la resistencia con la que se puede trabajar. Se da como opción trabajar la misma flexión y extensión de codo con las bolsas del mercado. Algunas pueden alcanzar una resistencia de hasta 4 kilos. Esta alternativa obligaría a disminuir la cantidad de repeticiones para no sobreentrenar la musculatura.




Tríceps tras nuca



Remo para espalda

Para el desarrollo de la musculatura de la espalda se propone el desarrollo del ejercicio llamado Remo. Este ayuda a desarrollar los músculos de esta zona, principalmente el llamado Dorsal Ancho que es el motor de todos los movimientos de tracción que se producen en el día a día.

Para este ejercicio utilizaremos una silla como resistencia. La posición de inicio del cuerpo es con el tronco inclinado hacia delante levemente. Tomar la silla con las manos y, traccionando, elevar la silla lo más cercano al cuerpo posible, después se debe deshacer el movimiento hasta la posición de inicio. Se debe considerar también que dependiendo de la manera en que tomemos la silla, podría involucrarse más o menos la musculatura de bíceps, disminuyendo la participación de los músculos dorsales. El ejercicio puede ser desarrollado alternando los brazos o los dos al mismo tiempo.

Ejercicio opcional: Un clásico muy de moda hoy en día para el desarrollo de la musculatura de la espalda es la clásica "dominada", no se consideró como el principal ejercicio sugerido acá, ya que requiere de una gran de adaptación muscular antes de someterse a este ejercicio. De realizarlo sin una condición muscular adecuada se expone demasiado a la persona a lesión muscular producto de la gran carga (peso corporal) que el cuerpo debe soportar. En caso de ejecutarse debe ser con ayuda de un compañero e, idealmente, en un inicio con tomada en supinación y siempre llevando el pecho a la barra. 

Remo con silla



Dominada



Enfermedades

respiratorias de invierno

¿Cómo prevenirlas?

Una serie de virus inician su período de mayor circulación en los próximos meses, provocando cuadros donde se puede presentar congestión nasal, tos y fiebre. No todos los casos requieren atención médica. Sepa a qué poner atención y en qué situaciones recurrir al especialista.





Consejos clave:

- Lavado de manos frecuente
- Uso de pañuelos desechables
- Mantener superficies limpias
- Ventilar las habitaciones
- Mantenerse alejado de las multitudes
- Evitar la exposición al humo del tabaco
- Separar a las personas enfermas de las sanas

Llegó el otoño, con sus temperaturas templadas y un hermoso paisaje de vegetación en distintas tonalidades. Sin embargo, la belleza de esta estación que precede al invierno puede verse opacada por la tradicional preocupación que se despierta en esta época a raíz del aumento de contagios por infecciones respiratorias.

Estas enfermedades afectan con mayor gravedad a niños pequeños y a personas de la tercera edad, especialmente aquellos que tienen alguna condición de vulnerabilidad especial. La buena noticia es que aún hay tiempo para tomar medidas de prevención que pueden evitar el contagio, o bien, disminuir la seriedad de los cuadros respiratorios.

“En el caso de los niños muy pequeños, recién nacidos y menores de 6 meses, un factor protector fundamental es la Lactancia Materna Exclusiva durante este período”, destaca el Dr. José Perillán, Pediatra Broncopulmonar del Hospital San Juan de Dios.

Evitar la contaminación intradomiciliaria, con calefacción más limpia en base a electricidad o gas, y eliminar o, al menos, reducir al máximo el consumo de tabaco también son medidas que resultan clave. “Cualquier persona que tenga algún fenómeno que altere sus mecanismos de protección de la vía aérea, como sucede con el tabaco, es más fácil que se enferme. En este sentido, los niños que están expuestos al humo del tabaco se encuentran mucho más vulnerables ante los virus respiratorios. Por eso el llamado es a evitar



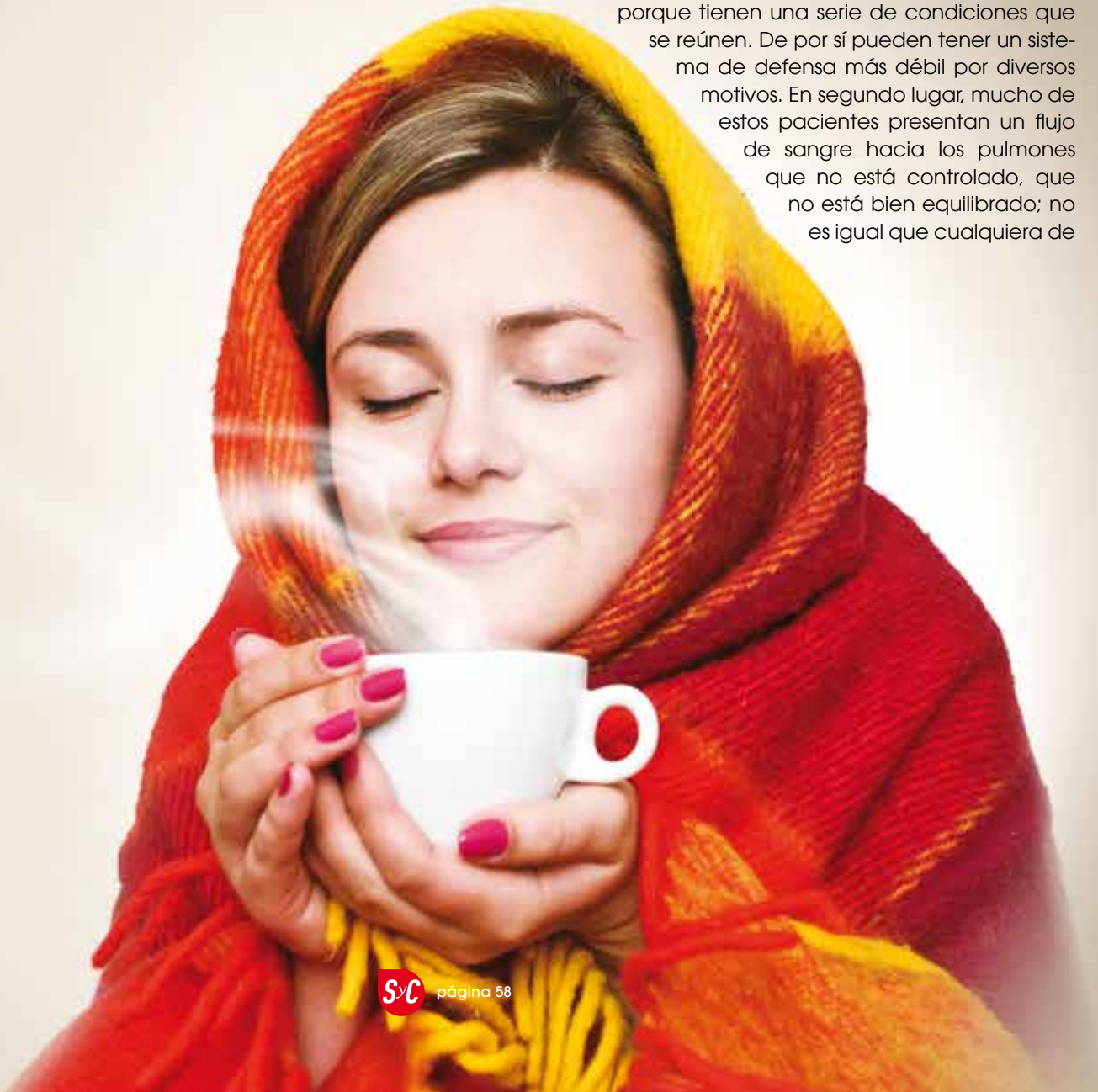
Los principales mecanismos de contagio son a través de la vía aérea, es decir, por medio de la tos y los estornudos, por lo que la sugerencia inicial es separar al enfermo del resto de la familia y reducir los contactos.

fumar, especialmente en esta temporada”, agrega el especialista.

En lo posible, es ideal que los niños muy pequeños o que presentan condiciones de mayor riesgo no asistan a sala cuna o jardín infantil durante los meses más fríos. También se sugiere evitar condiciones de hacinamiento o concurrir a lugares cerrados y con mucha afluencia de gente, como los centros comerciales. Y, por último, aunque quizá lo más importante, la recomendación básica es lavado de manos frecuente, sobre todo al llegar a casa.

Estas medidas de prevención aplican para todas las personas, pero son especialmente importantes en el caso de hogares donde viven bebés y niños más vulnerables, como prematuros extremos y aquellos que nacieron con una cardiopatía congénita, así como también para adultos mayores que tienen su inmunidad reducida o padecen alguna enfermedad crónica de carácter respiratorio o cardíaca.

Según explica el Dr. Luis Cárdenas, Pediatra Cardiólogo del Hospital Luis Calvo Mackenna, “los niños que tienen una cardiopatía congénita son pacientes más vulnerables porque tienen una serie de condiciones que se reúnen. De por sí pueden tener un sistema de defensa más débil por diversos motivos. En segundo lugar, mucho de estos pacientes presentan un flujo de sangre hacia los pulmones que no está controlado, que no está bien equilibrado; no es igual que cualquiera de



nosotros, hay un exceso de sangre a los pulmones por diversos motivos y eso hace que estos pacientes sean más susceptibles a que se agraven sus enfermedades respiratorias, por decirlo en términos simples”.

Qué hacer cuando ya se produjo el contagio

La verdad es que por muchas medidas que tomemos para prevenir una infección respiratoria, no resulta extraño que un integrante de la familia termine enfermo este invierno y lo más probable es que contagie a otros miembros del grupo familiar.

“Los principales mecanismos de contagio son a través de la vía aérea, es decir, por medio de la tos y los estornudos, por lo que la sugerencia inicial es separar al enfermo del resto de la familia y reducir los contactos, pero un aspecto fundamental también son las manos. El lavado de manos es clave tanto del enfermo como de los que no se quieren enfermar, ya que basta tener el virus en las manos y tocarse luego la cara para activar la infección en el organismo”, destaca el Dr. Perillán.

Lo importante es tener en consideración que gran parte de los cuadros respiratorios que se observan en esta temporada son condiciones que no requieren consulta al médico. Así lo

Los virus de invierno

Durante el invierno se registra el peak de circulación de varios virus respiratorios. En su mayoría están presentes durante todo el año, pero con bajas tasas de contagio. Los más frecuentes son:

Virus Respiratorio Sincicial: lidera la lista de los que más preocupación generan en esta época, especialmente porque tiene un comportamiento epidémico, es decir, se concentra en un corto período de tiempo con una alta presencia por 2 o 3 meses. Provoca cuadros especialmente graves en lactantes pequeños y adultos mayores, que pueden derivar en Bronquitis Obstructiva o Neumonía.

Rinovirus: es el causante de la mayor parte de los resfriados. Más del 50% de los resfríos proviene de un Rinovirus. Circula todo el año y en invierno es el segundo más importante. También puede provocar Bronquitis Obstructiva. Causa crisis principalmente en personas con asma.

Influenza: provoca un resfrío con síntomas más intensos, fiebre, decaimiento, dolor muscular y un compromiso generalizado del cuerpo.

Parainfluenza: se caracteriza por ser el virus que más provoca cuadros de laringitis.

Adenovirus: puede provocar conjuntivitis y compromiso de múltiples órganos. También puede causar neumonías más graves en niños pequeños.





En los bebés recién nacidos es fundamental acudir lo más pronto a un especialista si se aprecia que su respiración se vuelve más rápida y hay hundimiento de costillas.

explica el especialista: "la historia natural de una infección viral aguda no complicada no necesita consulta médica. ¿Con qué nos vamos a encontrar en estos casos? Congestión nasal y coriza durante una semana aproximadamente, dolor de garganta y/o fiebre los 2 o 3 primeros días, y también es probable que se presente tos".

Entonces, ¿cuándo corresponde consultar? Primero que todo, se recomienda acudir a un médico en el corto plazo si se observan síntomas de resfrío en bebés menores de 6 meses, niños prematuros con alguna complicación respiratoria, pequeños que presentan cardiopatías y adultos con enfermedades crónicas pulmonares o cardíacas. En los bebés recién nacidos es fundamental acudir lo más pronto a un especialista si se aprecia que su respiración se vuelve más rápida y hay hundimiento de costillas.

En el resto de los casos se recomienda esperar y observar. Algunas señales que alertan sobre la necesidad de llevar al paciente al médico son: que la fiebre se prolongue por más de 3 días, que no responda al tratamiento antipirético, o que a pesar de bajar la temperatura corporal, la persona sigue estando muy decaída y tiene un compromiso más generalizado en su estado. En el caso de la tos, si ésta no provoca dificultad respiratoria o en el sueño, se trata de un proceso normal.

¿Qué pueden hacer los padres?

Lo ideal es que sepan qué antipirético dar y en qué dosis,


Protección contra VRS para niños prematuros extremos

Uno de los grupos de mayor riesgo ante las infecciones respiratorias de invierno son los bebés prematuros extremos. A partir de este año, a través de la Ley Ricarte Soto existe cobertura gratuita para una inmunización mensual que se administrará entre mayo y septiembre.

Para poder tener esta protección los requisitos son ser prematuro con gestación inferior a las 32 semanas o haber nacido con menos de 1.500 grs, tener diagnóstico de Displasia Broncopulmonar y tener menos de 1 año cronológico al 1 de mayo.

Todos los niños que reúnan estas condiciones pueden ser postulados a la cobertura. El trámite debe ser efectuado por su médico tratante lo antes posible.

generalmente indicado por el pediatra. También se recomienda hacer aseo nasal para reducir molestias, pero evitar el uso de descongestionantes nasales, los que se deben evitar antes de los 6 años. Y, en el caso de los jarabes antitusivos y expectorantes, la realidad es que la gran mayoría no tiene evidencia científica que respalde su efectividad", destaca el Dr. Perillán.

Los efectos específicos de los virus varían de acuerdo a las características de cada uno, pero si el cuadro respiratorio sigue su proceso, al cabo de una semana los síntomas tienden a desaparecer, por lo que el llamado es a tratar de transitar por este proceso de la forma más natural posible. 



Nutric. Evelyn Morales



Dr. Santiago Muzzo

Colaciones

saludables:

tarea de padres

Comienzan las clases, y las preocupaciones se centran en útiles escolares, matrículas y uniformes, pero hay un tema que se asoma con fuerza desde hace algún tiempo en las ocupaciones paternas: cómo alimentar mejor a los hijos. Aquí, algunos buenos consejos.





Con la entrada de los escolares a clases es de gran importancia que los padres tomen conciencia sobre criar hijos saludables. Para comenzar bien el año escolar, podríamos recomendar un estudio clínico para conocer la relación del niño según su peso, talla, estatura y edad. Dicha evaluación debe indicar cuál es la condición nutricional del niño en ese momento, analizar los factores de riesgo genéticos y poner especial énfasis en la alimentación diaria de los menores, sobre todo si comen fuera del hogar.



Se recomienda a los padres que sus hijos lleven a sus establecimientos escolares colaciones saludables que no aporten más de un 8% de las calorías totales diarias. Esto significa que en un niño que requiere un aporte calórico diario de 1300 kcal/día, no debemos dar una colación mayor a las 100 kcal, que puede consistir en una fruta, un lácteo descremado, o una barra de cereal.

Una infaltable: la leche

La Federación Panamericana de Lechería, FEPALE recomienda que la leche y los derivados lácteos deben estar siempre presentes dentro de una colación saludable. Y es que según el Lic. en Nutrición, Rafael Cornes, Coordinador de la Campaña "Sí a la Leche!" para América Latina, el consumo de este lácteo en las primeras etapas de la vida es fundamental para lograr un adecuado crecimiento y desarrollo de la masa ósea del niño y prevenir así patologías que se presentan en la vida adulta, como la osteoporosis y algunas enfermedades crónicas no transmisibles.

Por su parte el Dr. Santiago Muzzo, del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile (INTA), recuerda la importancia del consumo de este alimento ya desde el embarazo. "La mineralización ósea (MO) se produce debido a un proceso continuo de formación y resorción ósea, necesario para mantener una adecuada homeostasis de calcio y de fósforo, y una adecuada matriz y mineralización ósea. La acreción de calcio al hueso va cambiando a lo largo de la vida, así, durante la etapa de crecimiento es muy intensa especialmente en el último trimestre del



Se recomienda a los padres que sus hijos lleven a sus establecimientos escolares colaciones saludables que no aporten más de un 8% de las calorías totales diarias.




embarazo, los primeros 2 años de vida postnatal y la pubertad”.

En este sentido, es importante destacar que en la concepción queda determinada en los genes la masa ósea máxima que tendrá una persona, la que puede variar de acuerdo a la influencia de factores ambientales. La masa ósea máxima (MOM) se adquiere habitualmente entre los 25 y 30 años de edad, para iniciar desde la cuarta década una disminución paulatina e irreversible, propia del envejecimiento.

El calcio y el fósforo son fundamentales para la mineralización de los huesos. El calcio, además, participa en reacciones enzimáticas, secreciones hormonales, neurotransmisores, contractibilidad muscular, coagulación sanguínea y es el principal catión de la estructura cristalina del hueso.

El niño y el adolescente tienen un balance de calcio positivo, debido a que la formación supera a la resorción, mientras que el adulto joven presenta un balance de calcio cero, para después de la cuarta década de la vida hacerse negativo debido a una mayor resorción ósea.

En la adolescencia la absorción neta de calcio aumenta al 30%, sin embargo, si reciben ingestas muy bajas de calcio (< de 500 mg/día) logran un balance menos positivo que los niños menores. Una baja ingesta de calcio lleva a una menor MO y densidad mineral ósea (DMO), que favorece una osteoporosis a edades más tempranas, información que adquiere mayor relevancia tomando en cuenta que según un estudio del INTA y Tetra Pak, en la actualidad, niños y jóvenes sólo cubren un 40% de sus necesidades de calcio en nuestro país.

Un adecuado peso de nacimiento, una nutrición adecuada de proteínas, calorías y de calcio, una actividad física suficiente, junto a un buen estado de salud, constituyen las condiciones ideales para expresar al máximo el potencial de mineralización ósea, obtener una masa ósea máxima lo más alta posible a la edad de adulto joven y así retrasar la edad de aparición de la osteoporosis, disminuyendo la morbilidad por fracturas del adulto mayor. 





Laura Ulloa

El rincón saludable de Lau



Hola a todos,

Ya pasaron las vacaciones, los hijos de vuelta al colegio y, por lo mismo, hay que empezar a ordenarse en la alimentación, sobre todo, para los niños, quienes muchas veces son los más afectados con estos cambios.

Por esto, es que les quise compartir una receta de unos ricos bombones saludables, no sólo para un antojo, sino hasta como una colación para sus hijos o un postre para el café cuando tengan invitados.

Estos bombones están llenos de grasas saludables pertenecientes al coco, frutos secos y semillas, las que, además, tienen proteína vegetal. Por su parte, la avena aporta la cantidad de carbohidratos complejos necesarios para un snack. Eso sí, no abusar y comérselas todas...basta con una porción de máximo 4 unidades.

No podemos negar qué rico es comer sano y bien, cargado de nutrientes y grasas buenas, las que también aportan energía alterna a los carbohidratos que no elevan la insulina, como lo es la avena, por ejemplo.





INGREDIENTES



Así que, ¡manos a la obra!

Ingredientes para los bombones:

- 1/2 taza coco rallado sin azúcar.
- 1/4 taza avena en polvo.
- 1/4 taza avena a granel.
- 1/4 taza frutos secos picados (maní, almendras, avellanas, los que tengas).
- 20 uvas pasas picadas muy pequeñas.
- Gel de chía (1/2 taza de agua+2 cucharadas de chía).
- Endulzante de tu preferencia (stevia, tagatosa, maple sin azúcar, miel cruda sin filtrar).

PREPARACIÓN:



Pon las dos cucharadas de chía en 1/2 taza de agua, revuelve y deja reposar por al menos 1/2 hora en el refrigerador. Se formará un gel. También puedes reemplazar por un plátano molido.

Una vez listo el gel, mézclalo con los demás ingredientes, hasta que tengas una sola masa.

Divídela en bolitas y le vas dando la forma redonda con una cuchara de helado por ejemplo.

Al final, bañas las bolitas en chocolate derretido sin azúcar. Recuerda que es mejor mientras más alto sea el porcentaje de cacao. Incluso venden uno especial para derretir. Con uno o dos cuadrados tienes demás para bañar la mitad de los bombones.

Si no tienes, puedes usar cacao amargo sin azúcar en polvo (también lo venden en el supermercado). Lo mezclas con un poco de agua, endulzante de tu preferencia y tienes tu salsa de chocolate sin azúcar.

Esta receta es ideal para preparar en familia.

Compárteme tu resultado si las hiciste. Puedes encontrarme en Instagram, Facebook y Snapchat como @Lausaludable.

Saludos! 



Kíga. Claudia Valenzuela

Actividad física y rendimiento escolar

En la lucha por la obesidad infantil y el sedentarismo, la actividad al aire libre cobra real importancia. Pero una rutina de ejercicios no solamente puede combatir estos factores de riesgo, sino que además estimular a los niños en el desarrollo escolar.





Cuando pensamos en mejorar el rendimiento escolar de nuestros hijos, se nos viene a la cabeza el aumentar las horas de estudio, o bien dar un apoyo extra con clases a modo de "reforzamiento". Esta podría ser una buena forma de "nivelarlos", sin embargo, es una alternativa que tiene un lado poco amable: disminuye la posibilidad de que puedan realizar la cantidad de actividades físicas recomendadas.

Lo anterior podría ser un dato irrelevante, si consideramos que las materias que los harán entrar a la Universidad, o sin ir más lejos, pasar de curso, no son aquellas que implican actividad deportiva en la mayoría de los casos. Sin embargo, la falta de ejercicios en una persona en etapa de desarrollo es sumamente negativa, puesto que puede aumentar el nivel de estrés, generando de esta manera un ambiente poco óptimo para el desarrollo de un adecuado aprendizaje.

En efecto, hay una relación entre el ejercicio y el desarrollo intelectual. Así lo señala la Kinesióloga de Centro Médico Odissi, Claudia Valenzuela, quien explica que cuando un niño realiza actividad física de forma sistemática, aumenta el flujo sanguíneo y la oxigenación del cerebro. Debido a esto, mejora la comunicación celular, lo que hace que aumente la concentración, mejora el aprendizaje. Por otro lado, realizar actividad física aumenta la producción de adrenalina y endorfinas, ambas hormonas que influyen en la disminución del estrés, mejorando el desempeño intelectual.

Según la especialista, el número de sesiones y horas que se necesitan a la semana para considerarse beneficioso en el rendimiento físico e intelectual de un niño, dependerá de la edad. "Es recomendable que los menores de 15 años realicen actividad física moderada a intensa una hora diaria, cinco días a la semana, mientras que sobre los 15 años se necesitan 30 minutos diarios, cinco días a la semana".



No se necesita un especialista para poder realizar ejercicios, ir a la plaza, jugar a la pelota, bailar en casa. Estas también son maneras de ejercitarse, y no ameritan gastos de dinero o esfuerzos de otro tipo que no sea el físico.

Es recomendable que los niños menores de 7 años realicen actividades que movilizan todo el cuerpo. Esa actividad debe ser variada, ya que así podrán ir conociendo sus preferencias deportivas, además de darles un mayor bagaje motor, lo que desarrolla su motricidad. La natación, gimnasia, ballet, fútbol, atletismo, voleibol etc., son ideales para nuestros niños, ya que movilizan todos los músculos del cuerpo de manera asimétrica. Si el deporte que se realiza es colectivo, podremos obtener los beneficios del trabajo en equipo, socialización y tolerancia a la frustración, entre otros.

En la batalla contra el sedentarismo

Un niño sedentario no sólo está atrayendo enfermedades en su adultez que complicarán su vida, si no que en lo inmediato, el hecho de no hacer ejercicios provoca que se produzca menos irrigación sanguínea y oxigenación al cerebro, lo que se traduce en menor interacción neuronal, y menor poder de concentración. Por lo tanto, dejar que su hijo pase el día frente al computador, el televisor o la consola, es bastante más perjudicial de lo que parece.

La kinesióloga destaca que cuando se habla de ejercitarse, no se está refiriendo a deportes pagados, en los que se involucra gastos en implementación, ni tampoco de supervisión específica. "No se necesita un especialista para poder realizar ejercicios, ir a la plaza, jugar a la pelota, bailar en casa. Estas también son maneras de ejercitarse, y no ameritan gastos de dinero o esfuerzos de otro tipo que no sea el físico. Sí es






Es sumamente importante, realizar un chequeo completo a nuestros hijos antes de que comiencen una rutina de ejercicios, o incluso antes de iniciar su época escolar.

importante la estimulación familiar, y el apoyo de los padres cuando un niño manifieste su intención de ejercitarse”.

Sólo hay que tener cuidado con aquellos niños que tienen contraindicaciones médicas. Y Valenzuela se detiene en este punto: “Es sumamente importante, realizar un chequeo completo a nuestros hijos antes de que comiencen una rutina de ejercicios, o incluso antes de iniciar su época escolar. Es fundamental descartar problemas congénitos o alguna otra patología que pueda estar escondida y que se asome a la hora de exigir al cuerpo”.

Está claro que todo lo anteriormente expuesto, debe sumarse a una adecuada dieta, buenos horarios de sueño y momentos de esparcimiento al aire libre, que ayuden a disminuir el estrés del día a día. “Es importante establecer horarios, tanto de estudio como también de ocio. Los pasatiempos cumplen un papel fundamental, ya que en esa instancia cuando se producen las descargas hormonales de catecolaminas y endorfinas, provocando una disminución del cansancio”, cierra la especialista. 



En Chile se realizó el Congreso Interamericano de Cardiología 2015

Nuestro país fue sede de uno de los eventos más importantes de la especialidad a nivel mundial: el Congreso Interamericano de Cardiología. Durante el pasado diciembre Chile recibió a los mayores exponentes en esta materia, los que disfrutaron de nuestro país y de sus bondades durante los días en que se llevó a cabo este evento de gran magnitud. Uno de los momentos más destacados fue, sin duda, la entrega del Premio Ciencia de la Paz, al Presidente de Uruguay, Dr. Tabaré Vázquez, quien asistió a la ceremonia inaugural, la que fue engalanada con la participación magistral de la Soprano chilena, Verónica Villarroel, y la Ministra de Salud, Dra. Carmen Castillo. Con estas importantes visitas comenzamos uno de los Congresos nacionales más exitosos que hayamos registrado como Sociedad Chilena de Cardiología. ¡Gracias a todos quienes participaron!



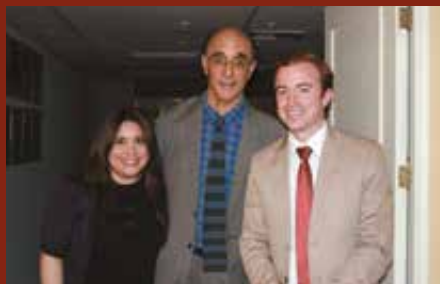
Dr. Tabaré Vázquez, Presidente de Uruguay, recibe premio en nuestro Congreso

En una emotiva ceremonia que se realizó durante la Inauguración del Congreso Interamericano de Cardiología 2015, el Presidente de la República Oriental de Uruguay, Dr. Tabaré Vázquez, recibió el Premio Ciencia de la Paz por su aporte a "la búsqueda de la salud para todos y todas en un mundo complejo". Estamos muy orgullosos de que haya sido nuestro país el elegido para entregar este importante reconocimiento a la salud a un Primer Mandatario de la Región.



Sochicar reúne a sus socios en cuenta anual

Como una forma de hacer un recuento de todas las actividades que se llevaron a cabo durante el año, la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, reunió a sus socios en una jornada en la que destacaron los integrantes del Directorio, y nuevos miembros, quienes dan sus primeros pasos en las actividades societarias. ¡Bienvenidos!

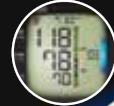




Elite +

HEM-6300

Mayor precisión
con el **nuevo**
Sensor de Posición



HEM-6221

HEM-6131

HEM-6122

Nueva línea de Monitores de Presión Arterial de Muñeca La forma precisa e innovadora de medir la presión arterial

Los nuevos monitores de presión arterial de muñeca Omron cuentan con un sensor de posición que ayuda a guiar la muñeca a la altura del corazón para asegurar una posición correcta. El sensor detecta cuando la postura es correcta e inicia la inflación. Esta tecnología asegura mediciones más exactas y cómodas.

PRÓXIMAMENTE Nueva Línea de Monitores de Presión Arterial de Brazo OMRON



HORÓSCOPO DE BLANCHE

BLANCHE

Consulta de tarot, numerología y feng shui.

Teléfonos: 26327442 - 26383887

ARIES



Aries (del 21 de marzo al 20 de abril)

Lo más importante será el trabajo. Lo que haga le saldrá bien, aceptarán sus ideas y logrará alcanzar metas. Estará más sensible y menos racional. Debe ser más consciente que nunca, para controlar bien su vida. Su relación con la familia puede verse afectada. El amor estará regular y un poco inestable, pero su pareja le equilibrará. Los solteros encontrarán oportunidades para conocer gente nueva y puede llegar a encontrar a su media naranja. Su salud puede estar delicada, debido al ritmo de trabajo que le dejará cansado y sin tiempo para recuperar sus fuerzas. Debe relajarse y descansar, de lo contrario podría cometer errores, que no cometería en condiciones normales.

LIBRA



Libra (del 24 de septiembre al 23 de octubre)

En esta etapa, los astros influenciarán para que se sienta más sensible y tendrá una forma de comportarse distinta a la habitual. Su racionalidad y su lógica, quedarán relegados a un segundo plano y se sentirá más sensible y nervioso. Económicamente bien. Sentirá deseos de comprar cosas y cambiar su look personal. Si tiene que pedir un préstamo o renegociar una deuda, este puede ser el mejor momento del año. El amor estará en el aire y le irá perfecto. Si tiene pareja vivirá momentos de complicidad extraordinarios. Si está soltero, vivirá un tiempo de romanticismo increíble. Su salud será muy buena y tendrá energía para lo que quiera.

TAURO



Tauro (del 21 de abril al 21 de mayo)

Debería tener un cambio de imagen y explotar socialmente esta nueva faceta y adaptarse a las nuevas circunstancias. Si lo hace le irá bien. Viene un tiempo en el que debería tener mucha vida social. En el trabajo, no sucederá nada especial, pero empezará a ver las cosas con más claridad. En el amor se sentirá feliz, pero su relación puede volverse algo distante. Debe escuchar a su corazón y regalonear a su pareja. Los solteros encontrarán personas interesantes y se divertirán. Puede surgir un romance. Económicamente bien y sin problemas. Si quiere invertir, es un buen momento. Debe controlar su salud, pues sentirá falta de energía. No fuerce la máquina.

ESCORPIÓN



Escorpio (del 24 de octubre al 22 de noviembre)

Debería entrar en un periodo de prosperidad, que le beneficiará en muchos aspectos, tanto financiero, como laboral. En su familia vivirá un periodo de estrés, pero será sólo temporal. En el trabajo, le irá bien, es un periodo excelente para usted. Debe centrarse en el trabajo, porque es lo más importante, ya que hay posibilidades de encontrar una buena oferta de trabajo si es que está buscando uno o si es que quiere cambiar de empresa. En el amor le irá bien, pero debe ocuparse de su pareja y sembrar la armonía. Financieramente, es un buen momento de invertir. Su salud será buena, pero es probable que se sienta cansado y deba hacer todo lo posible por recuperar sus niveles energéticos.

GEMINIS



Géminis (del 22 de mayo al 21 de junio)

Entrará en un momento de desarrollo personal. Conocerá gente y a través de ellos aprenderá muchas cosas. Se sentirá muy sensible este período debido a la cantidad de energía emocional que sentirá. Su lógica y sentido práctico, podría herir la susceptibilidad de sus amigos. Sus finanzas podrían traerle problemas. Cíñase a sus gestiones normales, pero no en préstamos ni inversiones. Este no es el mejor momento y debe tener mucho cuidado con el dinero. Sentimentalmente bien para los que tienen pareja y para los que no, surgirán nuevas amistades y bastante vida social. La salud estará bien y sin grandes percances, sólo molestias pasajeras.

SAGITARIO



Sagitario (del 23 de noviembre al 21 de diciembre)

Su punto de vista racional tiene menor valor que de costumbre, pues se dejará llevar más por sus sensaciones y sentimientos, que por su mente. Debe tener mucho tacto con los demás, porque podría herirlos sin querer. En el trabajo todo transcurre favorablemente, sobre todo para los que buscan trabajo. Económicamente debería ser una buena etapa. Tendrá ganas de hacer actividades y salir con los amigos. En el amor le irá bien y debería estar en buena armonía con su pareja. Los solteros pueden encontrar pareja y vivirán momentos románticos. La salud será buena durante este período, se sentirá con fuerzas y de buen humor.

CÁNCER



Cáncer (del 22 de junio al 23 de Agosto)

Durante este período pueden surgir cambios radicales en el seno de su familia o un duro momento, pero todo se resuelve. Problemas familiares o inestabilidad en el trabajo. Todo esto hará que se sienta estresado o desanimado. Puede haber importantes cambios financieros. Si debe realizar alguna operación o algún cambio, este será el momento. Deberá pensar con claridad, para no equivocarse. Los que tienen pareja pueden afrontar una crisis, pero llegan a un acuerdo. Los solteros tendrán una buena comunicación, lo que le facilitará las situaciones amorosas. La salud será buena, pero no permita que lo domine la ansiedad. Aprenda a tomarse la vida con calma.

CAPRICORNIO



Capricornio (del 22 de diciembre al 20 de enero)

Este será un tiempo para preocuparse más de la familia, pues lo necesitan. Buen momento para el trabajo, sucederán cosas que le harán sentir satisfecho y podría surgir una nueva oportunidad. En cuanto al aspecto económico, le irá bien y es un buen momento para hacer pequeñas inversiones, pero con cuidado. En el amor un poco regular. Si tiene pareja, podría tener algunas diferencias, por falta de paciencia, cierta inestabilidad o una pequeña crisis. Si no la tiene habrá grandes posibilidades de encontrar una pareja. La salud será buena durante todo este período. El único problema puede ser con el peso, tendrá que cuidar la alimentación y su corazón.

LEO



Leo (del 24 de Agosto al 23 de agosto)

Debería ser una buena etapa con armonía y bienestar. En este tiempo debiera estar cosechando lo que ha estado sembrando durante estos largos años, pero no sólo en el plano material. En cuanto a la familia, su hogar y su equilibrio emocional, estos requieren su máxima atención. Aparecerán agradables sorpresas. Económicamente bien, pero no se entusiasme fácilmente y sea prudente con su dinero. En el amor, la sensualidad estará a flor de piel y se sentirá feliz. Si está soltero conocerá a alguien especial con quien vivirá un bonito romance. La salud estará bien. Se sentirá contento y con energía, pero debe tener cuidado con la comida o el exceso de peso.

ACUARIO



Acuario (del 21 de enero al 19 de febrero)

Viene un período de mucha sensibilidad para todos, debido a la influencia de los planetas. Debe ser prudente con sus expresiones, porque podría herir a alguien, sin querer. Se sentirá creativo e inspirado. Con la pareja habrá armonía. Compartirán un buen momento económico y se apoyarán en todos los sentidos. Los solteros tendrán mucha actividad en el plano sentimental, aproveche el momento. Tenga cuidado estos meses. Le costará mucho avanzar, concretar y hacer algunas cosas. Las finanzas estarán tranquilas en este período de tiempo. Su salud y energía andará bien, pero no estaría mal que se tomara las cosas con algo más de calma.

VIRGO



Virgo (del 24 de agosto al 23 de septiembre)

Será un tiempo favorable en la familia y los aspectos laborales. Es probable que surjan buenas oportunidades laborales, que deberá aprovechar. Estará algo sensible por la influencia de los astros. Tenga cuidado. Financieramente le irá muy bien y podría hacer inversiones interesantes. El amor estará regular, porque su pareja estará nerviosa y tendrá que tener un poco de paciencia, tal vez pueda surgir una crisis. Para los solteros será un período de vida social, donde puede enamorarse. Si ha tenido problemas de salud, estos desaparecen. No se estrese tanto por su ritmo laboral, de lo contrario sentirá ansiedad, que le afectará en su tránsito intestinal.

PISCIS



Piscis (del 20 de febrero al 20 de marzo)

Los nativos de este signo deberán ir con cuidado con lo que dicen, porque podría herir la sensibilidad de alguien cercano. Su pareja no estará muy de acuerdo con sus actividades, pero a pesar de todo habrá armonía. En este período la conjunción astral no lo favorece tanto, actúe con cautela. No es el momento de discutir, ni tampoco de tomar decisiones con respecto a su pareja. Financieramente, vivirá cambios drásticos pero se estabilizará, es necesario que piense bien en sus gastos o inversiones. Para los que buscan otra nueva opción en el trabajo pueden encontrar alguna buena opción laboral. En salud, se sentirá en su plena potencia, fuerte e independiente.