

# Salud y Corazón



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

**¿Qué es  
el Síncope?**

**La importancia  
de no olvidar el Desayuno**  
*Claves de alimentación*

**Las calorías del alcohol**  
*Derribando los mitos*

**Enfermedades bucales**  
*Atentando contra  
el corazón*

**ENTREVISTA**

**Carola Correa**

*Cocinar para el corazón*



CON SÓLO  
**5** SEGUNDOS  
AL DÍA  
TE CUIDAS  
DE CORAZÓN



TOMAR UN VITAPLUS TE DEMORA  
SÓLO **5 SEGUNDOS**, UN  
SIMPLE HÁBITO CON EL QUE  
CONTRIBUYES EFECTIVAMENTE  
A CONTROLAR TU COLESTEROL.

RECOMENDADO POR LA FUNDACIÓN  
SALUD Y CORAZÓN, DE LA SOCIEDAD  
CHILENA DE CARDIOLOGÍA.



Cuídate de  
**corazón**

PORQUE CUANDO TE CUIDAS,  
TAMBIÉN ESTÁS CUIDANDO  
A TU FAMILIA.

Y TÚ, ¿QUÉ HACES PARA CUIDARTE?



✓ Libre de azúcar ✓ Libre de grasa ✓ Muy rico

Si quieres saber más: [www.vitaplus.cl](http://www.vitaplus.cl)

**Director**

Dr. Felipe Heusser R.

**Editor Médico**

Dr. Jorge Bartolucci J.

**Editor Médico**

Dra. Mónica Acevedo B.

**Asesores Médicos**

Dra. Paola Varleta, Dr. Juan Carlos Prieto

**Gerente**

Jeannette Roa V.

**Editora periodística**

Perta Ordenes L.

**Periodista**

Isadora Vargas del Campo

**Kinesióloga**

Claudia Román

**Nutricionista**

Margarita Celis

**Secretaria**

Inés Tapia



DIRECTORIO FUNDACIÓN SALUD Y CORAZÓN,  
DE LA SOCIEDAD CHILENA DE CARDIOLOGÍA  
Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR. AÑO 2011

**Presidente**

Dr. Felipe Heusser R.

**Past President**

Dr. Jorge Bartolucci J.

**Directores**

Dra. Mónica Acevedo B.

Dr. Carlos Akel A.

Dr. Miguel Oyonarte G.

Dr. Fernando Lanas Z.

Sr. Jesús Vicent V.

Dr. Juan Carlos Prieto D.

Dra. Paola Varleta O.

Sr. Jesús Vicent V.

**Colaboran en este número:**

Dra. Ximena Muñoz, Dr. Eduardo Bastías, Dr. Mauricio Ruiz,  
Claudia Pizarro, Dr. Edgardo Escobar, Dr. Boris Kuzmich,  
Dr. Hernán Chamorro, Dr. Gonzalo Sanhueza, Alejandra  
Cassanegra, EU. Verónica Krämer, Dra. Patricia Padrón,  
Dr. Francisco Soto, Paola Valenzuela, Pilar Sordo.

**Representante legal**

Dr. Jorge Bartolucci J.

**Impresión**

Gráfica Puerto Madero

**Diseño**Richard Gómez Vargas.  
crea.accion@gmail.com**Publicidad**

Inés Tapia M. / ines.tapia@sochicar.cl

Barros Errázuriz 1954, Oficina 1601. Providencia.

Teléfono: 269 00 76 - 269 00 77 - 269 00 78

Fax: 269 02 07

Casilla 16854

saludycorazon@sochicar.cl

www.fundacionsaludycorazon.cl



*Nos volvemos a ver, ya en el 2011. Con la llegada de este nuevo año nuestra Fundación ha tomado cada vez más importancia. Gracias a la revista y a nuestro sello certificador es mucha la gente que nos identifica. Estamos muy contentos y llenos de nuevos proyectos que esperamos les otorguen beneficios a ustedes, nuestros lectores.*

*Por lo mismo quiero invitarlos a que ingresen a nuestro sitio web: [www.fundacionsaludycorazon.cl](http://www.fundacionsaludycorazon.cl), donde podrán encontrar información actualizada sobre la Fundación, principalmente de nuestras actividades al público. Cada vez son más quienes visitan nuestra página y nos dejan sus inquietudes. Recuerda que estamos esperando tus consultas para respondértelas con mucho gusto, y es que para nosotros es primordial la salud de las personas, educar a la población y evitar que el número de enfermos cardíacos aumente.*

*Quiero contarte que en esta edición de nuestra revista, podrás encontrar temas muy interesantes, y no sólo en lo referente al corazón, como por ejemplo las jaquecas, que afectan a un gran porcentaje de la población. El Dr. Bastías llega nuevamente con su columna de opinión, siempre tan entretenida y educativa. ¿Quiere saber cuántas calorías consume cuando sale con sus amigos a tomarse un trago? Lea nuestro artículo La Voz de un experto, donde le contaremos lo bueno y lo malo del alcohol. El Dr. Escobar nos cuenta sobre el estudio que realizó en base al aumento de infartos registrados durante el terremoto del 2010 en el sur de Chile, e incluso te daremos algunos consejos para evitar arriesgar la salud de nuestro corazón durante hechos tan dramáticos. Para finalizar, te contamos cuál es la importancia del desayuno y cómo debiésemos alimentarnos en la mañana para poder así, rendir durante todo el día.*

*Esperamos que disfrutes de éste, el primer número del 2011.*

Dra. Mónica Acevedo B.

Editora Web y Revista Fundación Salud y Corazón

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.



34



16

**12** **Influenza**  
*Protégete este invierno*



40

**16** **Alcohol y Calorías**

**30** **Síncope**  
*Enfermedad cardiovascular frecuente*



56

**40** **Salud Bucal**  
*Las caries no son el único riesgo*



64

**56** **Yoga**  
*Mente sana en un cuerpo sano*

**64** **Recetas saludables:**  
*Postres ricos e innovadores*



# TENEMOS TODO LO QUE NECESITAS PARA TI Y TU FAMILIA.

## COBERTURA

MÁS DE 500 LOCALES EN TODO CHILE.

## COMPROMISO

LA SALUD DE LOS CHILENOS ES LO MÁS IMPORTANTE.

## SERVICIO

MÁS DE 5.000 ESPECIALISTAS EN SALUD.

## LIDERAZGO

LA FARMACIA LÍDER EN CHILE.

Para consultas llámanos al **800 802 800**

La farmacia de  
los precios bajos  
donde la mujer y  
su familia importan



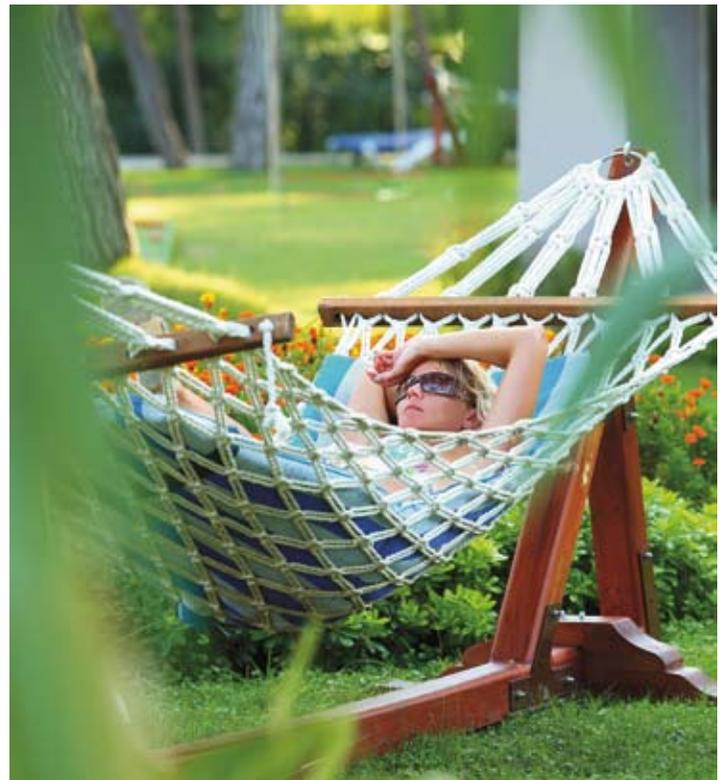


### Relacionan abortos espontáneos con riesgo de infarto

Sufrir varios abortos espontáneos no sólo significa un drama personal, sino que también podría indicar una mala salud cardiovascular; tanto así que es capaz de multiplicar por cinco las posibilidades de sufrir un infarto al miocardio.

La investigación publicada en la revista "Heart" espera que se tomen medidas preventivas ante estos eventos, ya que al parecer la pérdida de un bebé y las enfermedades al corazón parecen compartir los mismos factores de riesgo.

Si bien no se han determinado las causas, según los resultados, las mujeres que han sufrido de abortos o cuyos hijos han nacido muertos, tienen un riesgo sustancialmente mayor de sufrir un infarto a lo largo de la vida.



### Relajados tienen más riesgo de depresión y obesidad

Una actitud de relajo total frente a la vida, sobre todo ante situaciones de estrés que normalmente producirían una alteración, es tan perjudicial para la salud como sobrereactuar; según concluyó un estudio de la Universidad de Birmingham.

Así como una respuesta excesiva puede provocar hipertensión y arteroesclerosis, la falta de reacción puede llevar a una depresión, obesidad y problemas en el sistema inmune.

Los investigadores recalcaron que esto no afecta a todos los relajados, sino que cuando hay respuestas físicas anómalas, como latidos de corazón normales después de un susto.

### Viejos antidepresivos elevan el riesgo de enfermedad cardíaca

Los resultados de un reciente estudio publicado por la revista "European Heart Journal", relacionan los fármacos antidepresivos de una antigua familia llamados Tricíclicos, con el aumento de hasta un 35% en las posibilidades de sufrir un problema cardiovascular.

El estudio que duró ocho años, siguió los problemas de salud y la medicación de alrededor de 15 mil personas. Fue así como se concluyó que quienes consumían fármacos de nueva generación para el trastorno mental, como los inhibidores selectivos de recaptación de serotonina, no se asociaban a un mayor riesgo cardiovascular. Al contrario de los mencionados anteriormente, ya que estos presentan un gran número de efectos secundarios como la ganancia de peso y el aumento en el riesgo de padecer hipertensión.

Los autores de la investigación recomiendan a los pacientes que se tratan con tricíclicos, no abandonen la terapia por cuenta propia, sino que consulten con su especialista la posibilidad de iniciar un tratamiento alternativo.

# Esta es la nueva imagen de lo saludable



Prueba nuestros renovados Aceites Vegetal y de Maravilla o el Puré Instantáneo bajo en sodio de Bonanza, y estarás previniendo las enfermedades del Corazón.



Los aceites y el puré instantáneo Bonanza han sido recomendados por la Fundación Salud y Corazón, de la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, como productos sanos para el corazón.



*Con sabor a ti*



Claudia Pizarro

# Recuerde: vivir estresado *daña su corazón*



Situaciones como un duelo, quedar sin trabajo o una separación, pueden afectar nuestra estabilidad emocional y llevarnos a un estado de estrés, que no sólo provoca intranquilidad, si no que también, afecciones físicas, incluso, cardiovasculares.

**Llevar el peso de un mal momento** puede significarnos atentar en contra de nuestra salud. El aumento en el consumo de cigarrillo, de alcohol, y el desgano que provoca estar “estresado”, afectan bruscamente nuestra salud, y peor aun, nuestro órgano principal: el corazón. Vivir situaciones de enojos, o estrés en cualquiera de sus versiones (laboral, emocional, etc), puede hacernos pasar por algo más que un mal rato.

Según Claudia Pizarro Wattson, Psicóloga del Departamento de enfermedades cardiovasculares, nefrología y reumatología de la UC, el estrés se produce cuando un individuo se ve enfrentado a demandas externas y/o internas que sobrepasan la capacidad de respuesta, es decir, “los recursos que tiene el individuo para adaptarse a estas exigencias se agotan. Algunos eventos generadores de estrés que podemos mencionar son las pérdidas personales, cambios en el trabajo, problemas económicos, enfermedad o lesión, cambios en el estilo de vida o familiares, y la jubilación, entre otros”, señaló.

Así mismo, y dando una explicación desde la esfera cognitiva, el estrés es el resultado de la interpretación que hacemos de los eventos, lo que implica considerar las experiencias de vida que ha tenido la persona. De este modo, nos referimos al concepto de coping (enfrentamiento), el cuál puede ser activo o pasivo, en el que la persona aborda la situación generadora de estrés. Desde otro modo, se explica que “las múltiples causas que generan estrés pueden ser las mismas para cualquier persona. Las diferencias se encuentran en los distintos modos de interpretar las situaciones estresantes y las consiguientes respuestas adaptativas”, comenta Pizarro.

Pero, ¿por qué se dice con frecuencia que el estrés daña al corazón?. La Psicóloga explica que esta relación se produce dependiendo del afrontamiento que tenga el paciente al estrés que padezca. “Se verá directamente afectado en individuos con enfermedad cardiovascular o predisposición a ella, mediante la activación de la producción de cortisol y catecolaminas. Así, el estrés puede aumentar la frecuencia cardíaca, la presión arterial y las demandas de oxígeno del corazón”, explica.

## ¿Cómo se siente?

Algunos síntomas que se presentan en las personas con enfermedad cardíaca son el dolor de pecho cuando están bajo presión, y si sus arterias están tapadas, es probable que el corazón no reciba la sangre extra que necesita durante una situación de estrés. Esto puede ocasionar que los niveles de oxígeno en el corazón sean inadecuados. Así mismo, se elevan los niveles de presión arterial pudiendo actuar como factor gatillante en aquellos individuos que tienen predisposición a hacer una hipertensión arterial. Por otra parte, afecta de manera indirecta cuando se llevan estilos de vida poco saludables, como lo son la alimentación rica en grasas saturadas, el tabaquismo, la alta ingesta en el consumo de alcohol, sedentarismo y la baja adherencia al tratamiento médico.

**En estos casos, lo ideal es atenderse con un especialista psicólogo de modo de poder desarrollar destrezas que le permitan al individuo hacer frente a estas demandas que actualmente están agotadas y están generando el cuadro de estrés. Del mismo modo, poder generar un estilo de afrontamiento activo y poder reaprender formas de interpretación de los acontecimientos.**

“Es el estrés negativo y crónico el que afectará al corazón, por ello es imprescindible el trabajo psicoterapéutico para que el individuo desarrolle destrezas que le permitan un afrontamiento activo al estrés. Esto permite el desarrollo de nuevos esquemas cognitivos, nuevas conductas y por consiguiente un mejor y adecuado manejo emocional que le permitirá adaptarse a las demandas del medio”, señala la psicóloga.

## Tratamiento anti-estrés

En estos casos, lo ideal es atenderse con un especialista psicólogo de modo de poder desarrollar destrezas que le permitan al individuo hacer frente a estas demandas que actualmente están agotadas y están generando el cuadro de estrés. Del mismo modo, poder generar un estilo de afrontamiento activo y poder reaprender formas de interpretación de los acontecimientos.



Otros aspectos importantes a considerar para combatir el estrés son el mantener una nutrición adecuada, realizar ejercicio físico, conversar acerca de lo que le pasa y pedir ayuda. En ocasiones, y previa evaluación de un especialista, podría ser necesario el apoyo psicofarmacológico.

Pese a todo lo anterior, no todo el estrés es negativo, ya que existe también el estrés positivo, que moviliza, mantiene la atención y concentración, genera ideas positivas, optimismo, vitalidad y adecuada respuesta a los imprevistos. Algunos ejemplos de ello, son los ascensos laborales y enamorarse. 

**Si usted  
tiene algunos  
de estos síntomas,  
podría padecer  
de estrés.  
No se descuide:**

#### Físicos

- Dolor de cabeza
- Rechinar de dientes (bruxismo), mandíbula apretada
- Resequedad-tensión garganta
- Dolor de pecho y falta de aire
- Palpitaciones, presión sanguínea elevada
- Dolores musculares
- Indigestión, estreñimiento-diarrea
- Sudoración incrementada, manos frías y sudorosas
- Fatiga
- Trastornos del sueño
- Enfermedades frecuentes (somatización)

#### Psicológicos

- Irritabilidad
- Sensación de riesgo o problemas inminentes
- Sensación de impotencia, desesperanza e inseguridad
- Actitud defensiva
- Ira
- Hipersensibilidad
- Apatía
- Desconcentración

#### Conductuales

- Sobrealimentación/inapetencia
- Impaciencia
- Tendencia a discutir
- Tendencia a la postergación, retraimiento y asilamiento
- Mayor consumo de alcohol, tabaco y otras drogas
- Evitación de responsabilidades
- Rendimiento deficiente en el trabajo
- Dolor de pecho y espalda
- Agotamiento
- Higiene personal deficiente (en casos extremos)
- Asociado a cambio de prácticas religiosas
- Cambio en las relaciones familiares íntimas

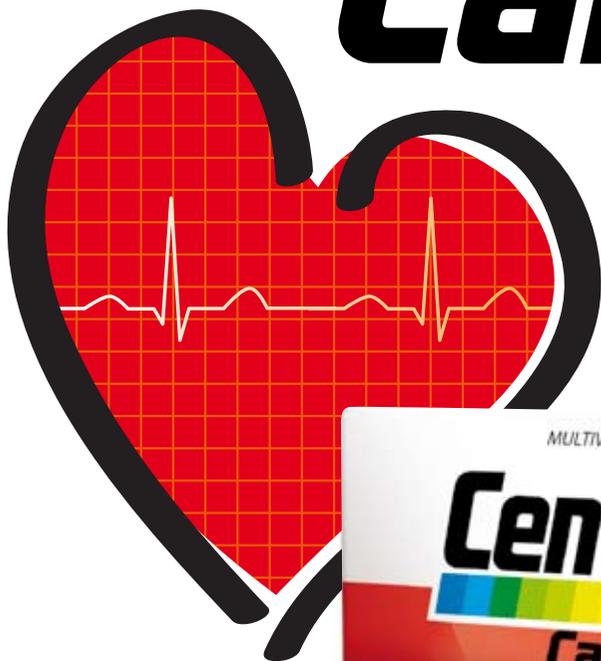
Vitaminas y Minerales con Fitoesteroles CoroWise®



# Centrum®



## Cardio



El multivitamínico con fitoesteroles CoroWise® que puede ayudar a reducir el colesterol y el riesgo de enfermedades cardiovasculares



Suplemento alimentario. "Su uso no es recomendable por menores de 8 años, en embarazadas y nodrizas, salvo indicación profesional competente y no reemplaza una alimentación balanceada". Se recomienda, además, el consumo de una dieta baja en grasas saturadas, baja en colesterol y ácidos grasos trans. Wyeth es ahora una subsidiaria de propiedad total de Pfizer Inc. La fusión de las entidades locales de Wyeth y Pfizer puede estar pendiente en varias jurisdicciones y está sujeta a completar diversas obligaciones legales y regulatorias locales. Más información disponible en nuestro Departamento Médico. Laboratorios Wyeth Inc., Obispo Arturo Espinoza Campos, N°2526, Macul - Santiago - Fono: 241.20.35



Asociación Chilena de Nutrición Clínica, Obesidad y Metabolismo



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



Consumer Healthcare



Dr. Mauricio Ruiz

***Vacunas contra la influenza:***

# Protectoras *del corazón*



En plena campaña de vacunación, es de suma importancia que quienes pertenecen a los grupos más vulnerables, acudan a los consultorios y postas rurales del país, donde se les vacunará gratuitamente. Recuerde que el objetivo es prevenir la infección, sus complicaciones y la muerte, ya que el tratamiento reduce entre un 50% a un 60% las hospitalizaciones y en un 80% la letalidad.



**Según estudios de otros países, las personas vacunadas contra la influenza tienen menos eventos cardiovasculares.**

**Como dato curioso**, el término influenza se debe a que esta enfermedad se originó en el siglo XV, en Florencia; época en la que se creía que esta epidemia se debía a una mala influencia de unas fuerzas astrales.

Entrando a lo científico, esta enfermedad infecciosa es de origen viral, y el 80% de las veces es producido por el virus influenza, fundamentalmente el tipo A y menos frecuentemente el tipo B. Se caracteriza por un compromiso de las vías áreas respiratorias superiores e inferiores, fiebre, decaimiento, más una intensa inflamación de los músculos (sensación de dolor generalizado).

El doctor Mauricio Ruiz Carmona, médico internista broncopulmonar y Director del departamento de medicina del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, cuenta que existen casos graves que progresan hacia el compromiso de las vías respiratorias inferiores, lo que provoca el desarrollo de una neumonía, ya sea por el mismo virus que ocasionó la gripe, o secundariamente por bacterias.

“La influenza es muy infecciosa, de 100 personas 20 se infectan, un número grande. Pero afortunadamente, de todos los que se infectan no más allá del 0,5% tiene una enfermedad grave y eventualmente muere. Pero en los grupos de alto riesgo la mortalidad va subiendo. Por ejemplo, cuando un paciente tiene neumonía que es una bacteriana y requiere hospitalización, la mortalidad rodea el 10%. No obstante, si ésta es por el virus que comprometió las vías respiratorias superiores y bajó hacia las inferiores (bronquios, pulmones) la mortalidad puede llegar incluso al 60%”, afirma el doctor.

## **El tratamiento: las vacunas**

Las vacunas son fragmentos de virus muertos que se cultivan a partir de embriones de pollo, que son capaces de estimular al organismo para producir defensas (anticuerpos) que protegen del contagio, y que normalmente son inofensivas.



La confección de esa vacuna toma en consideración la composición genética de los virus que atacaron el invierno anterior en el otro hemisferio; este desfase obligado abre la posibilidad de que la vacuna fabricada no sea del todo efectiva para el virus que afecta a nuestra hemisferio, debido a la gran capacidad para mutar de los virus influenza.

El especialista detalla que si bien la vacuna no evita necesariamente que aparezca la enfermedad, si disminuye la gravedad del cuadro clínico, la tasa de hospitalizaciones, y por supuesto, la muerte. “La vacuna contra influenza a lo más puede provocar fiebre de corto alcance, pero no es infectante. Las personas piensan que por vacunarse no van a resfriarse y no tiene nada que ver, porque el resfrío es una cosa y la influenza es otra. Además, con la vacuna no es que no les vaya a dar influenza, sino que les podrá dar pero más suave. Lo que nos interesa como plan de vacunación es que los pacientes afectados no fallezcan, ni terminen hospitalizados”, explica.

Es por esto, que debido al gran impacto se vacuna a los grupos de mayor riesgo de complicaciones o que puedan transmitir la enfermedad a grupos de alto riesgo, como personal de salud, niños de entre 6 a 23 meses, embarazadas, mayores de 65 años y pacientes con enfermedades crónicas.

**El especialista detalla que si bien la vacuna no evita necesariamente que aparezca la enfermedad, si disminuye la gravedad del cuadro clínico, la tasa de hospitalizaciones, y por supuesto, la muerte.**

La campaña de vacunación debe comenzar por lo menos dos semanas antes de que empiece la gripe, pero lo ideal son cuatro. Si se considera que la influenza puede comenzar a mediados de mayo, la campaña se dará inicio a fines de marzo y terminará a mediados de abril.

## Grupos de riesgo

Lamentablemente, a medida que avanza la edad las defensas del organismo se debilitan. Los adultos mayores deben vacunarse porque la influenza los ataca más fuertemente que a los jóvenes, ya que presentan más riesgo de contraer infecciones respiratorias agregadas, como bronquitis y neumonía, que requerirán hospitalización.

Cuando se habla de pacientes con enfermedades crónicas, el doctor especifica que son aquellas que se agravan a causa de la infección, las que atacan directamente los mecanismos de inmunidad como el VIH/SIDA, algunas enfermedades genéticas poco frecuentes, y aquellas que obligan a administrar quimioterapia, radioterapia o corticoides.

Otro grupo de alto riesgo son aquellas personas con enfermedades cardiovasculares, porque según explica el Dr. Ruiz, estos son los pacientes que hacen más neumonía, principalmente los que presentan insuficiencia cardíaca.

## Contraindicaciones

Si bien la vacuna no tiene contraindicaciones, el especialista cuenta que es posible tener un poco de fiebre y que aquellas personas con alergia al huevo presenten reacciones como diarrea y ronchas.

En el caso de los medicamentos antivirales que se recetan cuando se tiene influenza o de la misma vacuna, el doctor Ruiz explica que estos no interaccionan mayormente con los medicamentos cardiovasculares. “Puede haber un poco de vómito o diarrea que puede alterar la absorción del medicamento, pero no siempre ocurre. Eso si, con lo que hay que tener cuidado es con los tratamientos anticoagulantes, ya que si bien la inyección es subcutánea, por lo que no debería haber problema, es mucho mejor informar al personal médico que tenga especial cuidado para que no la administre de manera intramuscular”, cuenta.

## Influenza y Corazón

Según estudios de otros países, las personas vacunadas contra la influenza tienen menos eventos cardiovasculares (infartos y accidentes cerebrovasculares), principalmente los pacientes de la tercera edad. Una de las hipótesis es que tiene que ver con la respuesta inflamatoria del cuerpo frente a la infección, que puede afectar el revestimiento interno de los vasos sanguíneos.

Cuando ya se sospecha que se tiene influenza, por la fiebre, los dolores musculares y de garganta, la persona con factores de riesgo deberá ir lo más rápido posible a un centro de urgencia, antes de las 48 horas, para que la gripe no se complique.

“A una persona sin factores de riesgo le basta el tratamiento antiviral: paracetamol, régimen líquido y guardar reposo. Si en dos o tres días no mejora debe ir a consultar a su médico”, detalla el especialista.



Según estudios de otros países, las personas vacunadas contra la influenza tienen menos eventos cardiovasculares (infartos y accidentes cerebrovasculares), principalmente los pacientes de la tercera edad. Una de las hipótesis es que tiene que ver con la respuesta inflamatoria del cuerpo frente a la infección, que puede afectar el revestimiento interno de los vasos sanguíneos.



Dra. Ximena Muñoz

**“El alcohol genera  
un gran aporte calórico”.**

Salvo los antioxidantes obtenidos en los polifenoles del vino, y que se pueden obtener en otros alimentos, los destilados tienen más contraindicaciones que aspectos positivos en su consumo social, de hecho, aportan casi las mismas calorías que la grasa.



**Cosas buenas y otras malas.** Así define el consumo de alcohol la Dra. Ximena Muñoz, nutrióloga del Centro Médico Meds. Y no es tajante en su juicio, puesto que estudios realizados en los últimos años sobre algunos destilados, han entregado como conclusión beneficios comprobables en la composición de éstos.

Es el caso específico del Vino, el que luego de una investigación llevada a cabo por el Proyecto Ciencia, Vino y Salud de la Pontificia Universidad Católica de Chile (1997), concluyó que su consumo habitual en pequeñas cantidades aportaba una excelente fuente de antioxidantes y mejoras en la disfunción endotelial de manera precoz.

Sin embargo, pese a que también hay algunas investigaciones preliminares sobre los beneficios de la cerveza, no se han podido destacar sus reales beneficios, y nos encontramos con que, junto a los demás destilados de mayor graduación alcohólica, el aporte es más negativo que positivo.

### **¿Cuál es la relación entre calorías y alcohol?**

El alcohol tiene una densidad calórica muy alta. Si nosotros lo comparamos con otros nutrientes tiene casi el doble. Por ejemplo, un gramo de hidrato de carbono tiene cuatro calorías, un gramo de proteínas tiene cuatro calorías, un gramo de grasa tiene 9 calorías, y un gramo de alcohol tiene 7 calorías; o sea, se acerca más al aporte calórico de la grasa.

### **¿Cuál es la propiedad del alcohol que causa dicho aporte calórico?**

Se considera una bebida alcohólica aquella que contiene moléculas de etanol, que se obtiene por fermentación anaeróbica de azúcares con levadura y posterior destilación. La combustión de esta molécula genera mucha energía.

Por este motivo, por mucho que te cuides en lo que comes, si no consideras las calorías que te aporta el alcohol, tu intento por bajar de peso no tendrá buenos resultados. Por ejemplo, un pisco sour tiene aproximadamente 300 calorías que es el equivalente a un desayuno promedio.

**Por todo lo anterior, se afirma que el alcohol por sí solo engorda...**

El aumento de peso se produce cuando el balance energético es positivo, vale decir, consumimos más calorías de las que gastamos. Dado el gran aporte calórico del alcohol, es muy probable que este balance sea positivo, salvo que aumentemos el gasto, por ejemplo, haciendo ejercicio o bajando la ingesta en otros nutrientes.

### **¿Cuáles son los destilados que más aportan?**

Las calorías van a depender directamente de los grados de alcohol. Entre menos graduación alcohólica, como el caso del vino, va a tener mucho menos calorías de lo que tiene un destilado como el pisco. O el pisco aporta menos que lo que puede aportar el whisky,

**Las calorías van a depender directamente de los grados de alcohol. Entre menos graduación alcohólica, como el caso del vino, va a tener mucho menos calorías de lo que tiene un destilado como el pisco. O el pisco aporta menos que lo que puede aportar el whisky, que tiene más graduación de alcohol, y así sucesivamente. Es así como, el ron, el pisco y el whisky serían las opciones más altas en calorías**



que tiene más graduación de alcohol, y así sucesivamente. Es así como, el ron, el pisco y el whisky serían las opciones más altas en calorías

**Es decir que se puede llegar a subir de peso por beber alcohol con frecuencia...**

Sí, cuando se tiene un balance energético positivo, es decir, la ingesta de calorías es mayor que el gasto de las mismas, independiente de cómo se consuman, va a resultar en formación de depósitos de grasa.

Algunas personas con alcoholismo bajan su ingesta de otros nutrientes y son capaces de mantener el peso por su consumo de calorías provenientes del alcohol, lo que se traduce en un paciente desnutrido, pero con un peso normal.

Si bien el aporte de otros nutrientes es deficiente, ya que son calorías "vacías", el balance calórico hace que mantengan el peso.

**Algunas personas con alcoholismo bajan su ingesta de otros nutrientes y son capaces de mantener el peso por su consumo de calorías provenientes del alcohol, lo que se traduce en un paciente desnutrido, pero con un peso normal.**



Las personas no pueden vivir sin proteínas, sin hidratos de carbono o sin grasas, vitaminas y minerales. Pero el consumo de alcohol no es imprescindible.

**¿Qué pasa con el metabolismo, respecto de cómo se absorben las calorías en el cuerpo?**

El alcohol es absorbido por el organismo en forma rápida, independientemente, de las características del individuo. El nivel de la absorción depende de la ingestión previa del agua, del grado de concentración del alcohol en las bebidas y del consumo de alimentos.

Las grasas y proteínas retrasan el proceso de absorción, cuando es consumido poco a poco y sus efectos son menores que cuando se ingieren rápidamente.

Luego de su absorción se distribuye muy homogéneamente en el agua corporal. En personas sanas su metabolismo es a nivel hepático y a una velocidad muy constante.

**Las personas no pueden vivir sin proteínas, sin hidratos de carbono o sin grasas, vitaminas y minerales. Pero el consumo de alcohol no es imprescindible.**

**Si a las calorías del alcohol, que generalmente son destilados de alta graduación alcohólica, por lo tanto con más calorías, le agregamos jugo de fruta y azúcar, aumenta su aporte calórico. Por ejemplo, 100 ml de pisco tienen 210 cal y un pisco sour 300 calorías.**

*¿Qué ocurre cuando se consumen tragos preparados con azúcar, pero con menos cantidades de alcohol?*

*Seguimos aumentando calorías. Si a las calorías del alcohol, que generalmente son destilados de alta graduación alcohólica, por lo tanto con más calorías, le agregamos jugo de fruta y azúcar, aumenta su aporte calórico. Por ejemplo, 100 ml de pisco tienen 210 cal y un pisco sour 300 calorías.*

*¿Cuánta es la cantidad de alcohol que se puede consumir prudentemente?*

*Se puede decir cual es el consumo excesivo diario: 40 gramos de alcohol en hombres, y 32 gramos de alcohol en mujeres.*

*Se sugiere que el consumo de alcohol debe ser de moderado a bajo, lo recomendable es una copa para la mujer, y dos copas para el hombre.*

*Y restringir de esa indicación a aquellas patologías en las que el alcohol estaría contraindicado. Por ejemplo, en pacientes obesos no sería una buena alternativa su ingesta por el alto contenido calórico, pacientes con triglicéridos altos o con problemas hepáticos. Recordemos que el alcohol es un tóxico que se metaboliza, igual que muchos medicamentos, en el hígado, por lo tanto en pacientes con disfunción hepática no sería recomendable el consumo de alcohol. *





Dr. Edgardo Escobar

# El terremoto *del corazón*

Estudios de Telemedicina realizados tras el último terremoto en Chile, mostraron un aumento de los infartos por esta causa en las zonas más afectadas, sobre todo en mujeres. Mientras el miedo para muchos no cesa, es importante entonces aprender a manejarse en situaciones de estrés y evitar consecuencias mayores.



**Hace poco se cumplió un año** de uno de los peores desastres del país. El terremoto del pasado 27 de febrero del 2010, golpeó una de las zonas de mayor concentración de población y de actividad económica de Chile. El movimiento de magnitud 8.8 grados en la escala de Richter, más el gran tsunami que asoló las costas del país dejaron más de 500 personas fallecidas y 280 mil damnificados. Pero si bien hay quienes no sufrieron peligro por el azote de la naturaleza, hubo a quienes sus corazones no fueron capaces de resistir el gran susto de despertarse abruptamente esa madrugada.

Cualquier tipo de catástrofe que sorprende en forma súbita a un individuo genera estrés; es decir, se encienden los mecanismos de alerta frente al peligro, lo que lleva a que se generen una serie de sustancias adrenérgicas (adrenalina y noradrenalina) y hormonales (cortisol), que aceleran todas las funciones del organismo, más específicamente del sistema cardiovascular, aumentando la frecuencia cardíaca, la presión arterial y por ende, el trabajo del corazón.

A la hora de vivir una catástrofe, una persona que padece una enfermedad cardíaca que esté o no diagnosticada, tiene mayor riesgo que una sana. Al mismo tiempo, los sentidos a través del cerebro disminuyen su umbral de percepción, por lo que se refuerzan las capacidades sensoriales, aumentando la apreciación de los fenómenos externos a través de la audición, la vista, el tacto, el gusto y el olfato por debajo de lo habitual, es decir los hace más agudos.

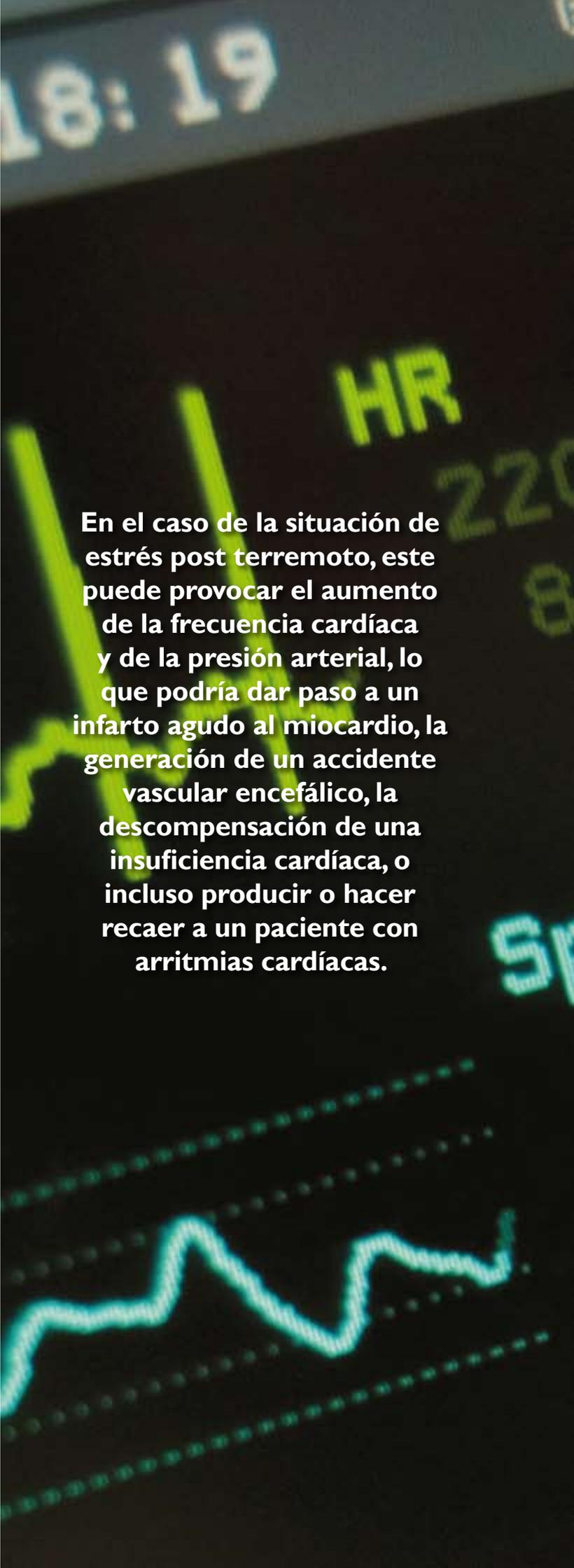
A esto, hay que agregar el pánico colectivo que se produce cuando se juntan más personas, lo que exacerba el estrés y hace perder la capacidad de discernimiento. Entonces, el grado de respuesta individual dependerá de la capacidad de autocontrol de cada uno.

En el caso de la situación de estrés post terremoto, este puede provocar el aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, lo que podría dar paso a un infarto agudo al miocardio, la generación de un accidente vascular encefálico, la descompensación de una insuficiencia cardíaca, o incluso producir o hacer recaer a un paciente con arritmias cardíacas.

Aunque el número de pacientes con enfermedad cardiovascular es alto en Chile y en el mundo entero, y que ésta es la primera causa de muerte en los países desarrollados y en vías de desarrollo, presumiblemente los casos de muerte súbita debido a estas patologías son bajos.

Incluso, en algunas ocasiones se puede observar en individuos aparentemente sanos, un cuadro clínico conocido como Enfermedad de Takotsubo, donde el estrés súbito e intenso produce una falta de irrigación del ventrículo izquierdo, cuadro clínico que simula un infarto pero no lo es, ya que las arterias coronarias se encuentran normales.

Se piensa que es producto de una brusca falta de irrigación del músculo del corazón, secundaria a la secreción exagerada y súbita de las sustancias adrenérgicas en el torrente sanguíneo.



**En el caso de la situación de estrés post terremoto, este puede provocar el aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, lo que podría dar paso a un infarto agudo al miocardio, la generación de un accidente vascular encefálico, la descompensación de una insuficiencia cardíaca, o incluso producir o hacer recaer a un paciente con arritmias cardíacas.**

**Otro hecho interesante y recalcado por el especialista, es que si bien normalmente los infartos son mucho más frecuentes en los hombres que en las mujeres, 65% versus 35%, en coincidencia con el terremoto los porcentajes se invirtieron.**



**Según los resultados del Dr. Escobar, hubo un aumento de 2,5 a 4,5% de infartos, y pese a que estadísticamente es significativo, la cifra está subestimada, ya que sólo se recibieron transmisiones de las regiones Metropolitana, Quinta y Sexta; porque las comunicaciones estaban cortadas en el epicentro del desastre, lo que hace creer que el alza sería aun mayor.**

## Despertar con el corazón en la mano

*El Dr. Edgardo Escobar, docente del Hospital San Borja, es también Director del Instituto de Telemedicina de Chile, donde se transmiten telefónicamente electrocardiogramas al centro de análisis, lo que permite el diagnóstico precoz del infarto agudo al miocardio, incluso en lugares remotos del país. Y fue en este Instituto, en el que se percibió un aumento en la cantidad de infartos diagnosticados durante los días post terremoto.*

*Según el estudio realizado por él, es categórico que el porcentaje de lesiones subepicárdicas prácticamente se duplicó, en comparación a la fecha del año anterior.*

### Controlando la situación



Como el objetivo principal de la Fundación Salud y Corazón es educar a la población en temas de salud cardiovascular, incluimos una serie de recomendaciones a seguir frente a situaciones de estrés o posibles infartos, particularmente en casos de terremoto.

- Lo primero que hay que hacer es tranquilizar al paciente y colocarlo en el lugar más seguro de la casa sólo si es necesario, de lo contrario no se debe mover. Luego, es imprescindible darle seguridad al enfermo, por ningún motivo exacerbar la situación y crear más pánico. Incluso es posible darle un sedante si se dispone de éste y se lo tiene a mano.
- Respecto al tratamiento, hay que mantenerlo tal cual está indicado. En caso de que falten pocas horas o minutos para la dosis siguiente de uno o más fármacos, estos se pueden adelantar en la búsqueda de una mejor protección cardiovascular.
- En el caso de que aparezcan síntomas como: dolor al pecho, dificultad respiratoria, pérdida de conciencia, cefalea intensa, palpitaciones rápidas ordenadas o desordenadas, que persistan por un tiempo prolongado, se deberá llamar a una unidad médica de atención domiciliaria privada o pública (SAMU), o en caso contrario llevar al paciente a una unidad de emergencia.
- Es importante que nunca se de un fármaco que no esté prescrito en su tratamiento ordinario, sin previa consulta médica; y evitar el descontrol que se suscita en estos casos, ya que siempre hay tiempo para hacer las cosas mejor, siempre que se piense y se mantenga la tranquilidad. La mayoría de los accidentes son de tipo traumático, por caídas ante la huida descontrolada, o cortes al pisar restos de vidrios; por lo tanto, es fundamental guardar la calma y pensar cada paso.



*“Nuestro estudio es el primero que está hecho por Telemedicina, se toma un electro, se transmite por teléfono a la central y luego hay un diagnóstico simultáneo y rápido”, explica el especialista.*

*Según los resultados del Dr. Escobar, hubo un aumento de 2,5 a 4,5% de infartos, y pese a que estadísticamente es significativo, la cifra está subestimada, ya que sólo se recibieron transmisiones de las regiones Metropolitana, Quinta y Sexta; porque las comunicaciones estaban cortadas en el epicentro del desastre, lo que hace creer que el alza sería aun mayor.*

*Otro hecho interesante y recalado por el especialista, es que si bien normalmente los infartos son mucho más frecuentes en los hombres que en las mujeres, 65% versus 35%, en coincidencia con el terremoto los porcentajes se invirtieron.*

*“En total nosotros analizamos más de 280 mil electrocardiogramas, entre el 2009 y 2010. De éstos, 1.795 personas tenían lesiones subepicárdicas, y el promedio en edad fue de 72 años. 48 horas después del terremoto fue evidente el aumento en el número de lesiones en las mujeres (75% mujeres, 25% hombres)”, comenta el doctor.*

*Además, se ha demostrado que en estos episodios de estrés importantes, como un terremoto, hay alteraciones de la coagulación sanguínea, de*

*la función del endotelio (telita que cubre todas las arterias), y además, hay una gran descarga de catecolamina (adrenalina, noradrenalina y dopamina) lo que eleva la presión arterial, aumenta la frecuencia cardíaca, dos factores que sobrecargan el corazón, y si la persona tiene un problema coronario previo que haya estado latente, puede desencadenar un infarto. La conclusión: el aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, son factores desencadenantes de algún episodio coronario, que se relacionan al estrés producido por el terremoto. Ambos fenómenos fueron confirmados en este estudio.*

## **Cuestión de hora**

*Las reacciones ante situaciones fuera de lo común dependerán del momento del día, porque por ejemplo cuando se está en una situación de despertar bruscamente, será peor.*

*“Para evitar despertar bruscamente y asustado, se recomienda que el despertador no sea de campana, sino que con música o radio que no produzca ese efecto. Entonces, si se suma un despertar brusco con una situación tan estresante como es un terremoto, ya tenemos dos factores que de seguro pueden desencadenar un infarto”, explica el Dr. Escobar. *

# Con G de...

**Gasto Cardíaco:** Cantidad de sangre que el corazón bombea a través del aparato circulatorio, en espacio de un minuto.

**Gammagrafía:** Método de diagnóstico en el que se inyecta una sustancia radioactiva en la corriente sanguínea, para obtener información sobre el flujo de sangre por las arterias. Es posible además, identificar el músculo cardíaco dañado o la muerte de éste, o un estrechamiento grave en una arteria.

**Grasa mono-insaturada:** Grasa presente en alimentos, capaz de reducir los niveles de colesterol LDL (malo), sin disminuir los del colesterol HDL (bueno). Se encuentra principalmente en la palta, aceites de oliva y otros aceites vegetales.

**Grasa poli-insaturada:** Principal grasa en la mayoría de los aceites vegetales, entre ellos los de maíz, girasol y soja. Ésta es líquida a temperatura ambiente, y tiene el efecto de disminuir los niveles de colesterol LDL, pero también puede reducir los del HDL.

**Grasa saturada:** Esta grasa se encuentra en alimentos de origen animal y algunos de origen vegetal. Por lo general es sólida a temperatura ambiente, abunda en la carne y los productos lácteos, suele elevar los niveles de colesterol LDL y posiblemente aumenta el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.





Dr. Hernán Chamorro



# Conozca más sobre el *Stent*

Este tubo diminuto que se coloca dentro de una arteria, ayuda a corregir la estrechez provocado por la aterosclerosis, dejando que la sangre fluya dentro de éstas, lo que evita que se produzca angina de pecho o infarto agudo al miocardio.



## ¿Qué es?

El stent es una malla de alambre, acero o metal que se introduce en las arterias coronarias para mantenerlas abiertas y permeables, cuando se han obstruido producto de la enfermedad coronaria aterosclerótica que tapa las arterias en forma progresiva o relativamente brusca, como por ejemplo en el infarto agudo al miocardio

Existen dos tipos de stent: con y sin drogas. Los primeros, también conocidos como recubiertos o liberadores de fármacos, liberan lentamente la dosis exacta de fármaco, lo que contribuye a prevenir la reestenosis, al limitar el exceso de crecimiento de tejido dentro del stent.

Además, según explican los especialistas, no hay un número máximo de stent que se pueden implantar en un paciente, pero si se van a colocar más de tres en un mismo acto, es preferible pensar seriamente en que la opción del cirujano es mejor.

## ¿Cómo?

El Dr. Hernán Chamorro, cardiólogo de la Clínica Santa María, explica que el stent se introduce mediante un procedimiento simple que no requiere anestesia general, sólo local en la arteria radial de la muñeca. "El paciente está conciente durante el procedimiento y no suele tener molestias, aunque es posible sentir un poco de dolor cuando se infla el stent; y una vez implantado, normalmente tampoco se siente", comenta el especialista.

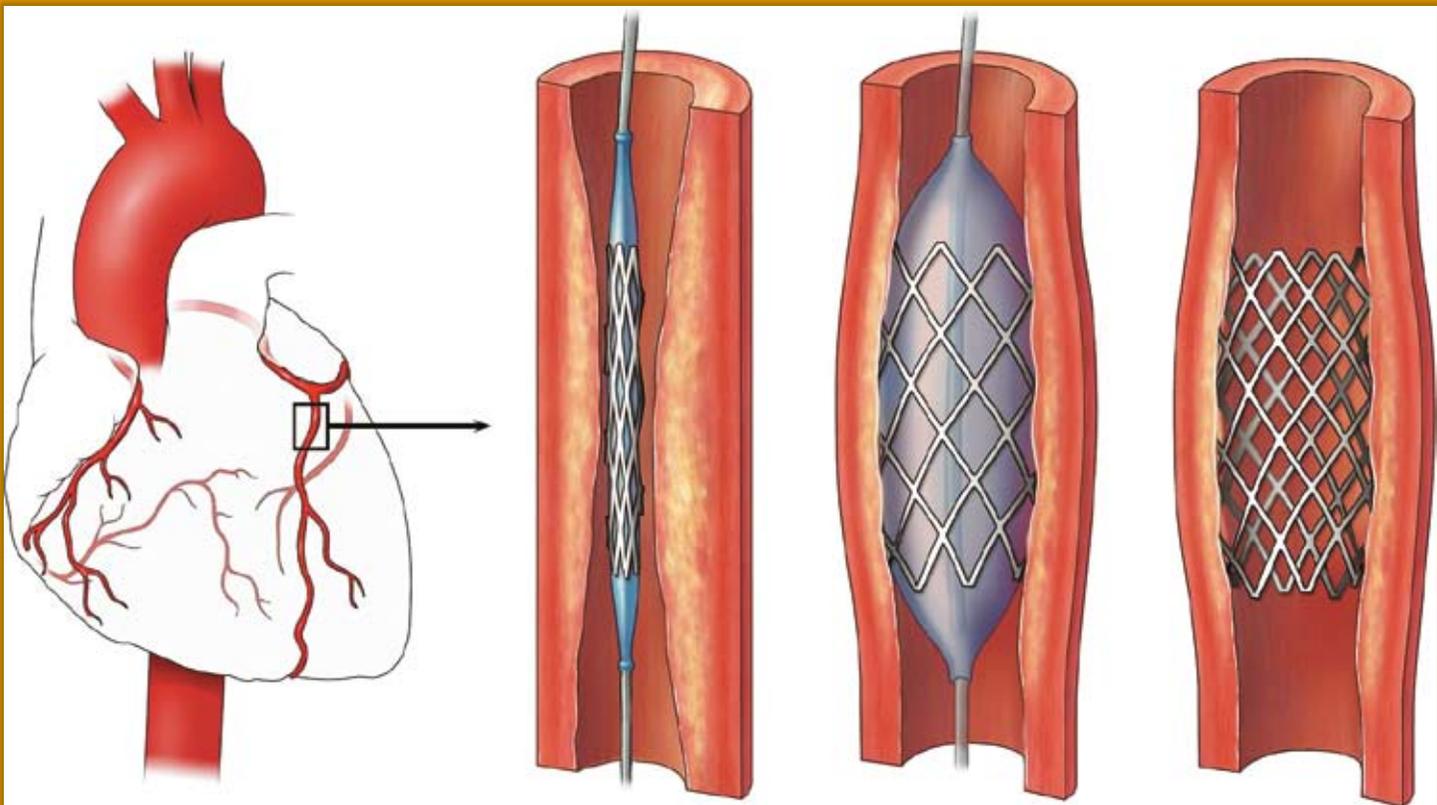
Una vez que se le da el alta al paciente, se le medican antiplaquetarios y aspirina, y se le aconseja un estilo de vida nuevo, como por ejemplo, seguir una dieta que le reduzca el colesterol y le controle además todos los factores de riesgo coronario.

También, se recomienda dejar de fumar, si es que lo hacía, ya que cada vez que una persona consume un cigarrillo, su arteria coronaria se aprieta, lo que puede provocar un espasmo coronario que le puede romper una placa aterosclerótica madura y generar un trombo oclusivo en el lumen de la arteria.

## Duración

Los especialistas esperan que el stent dure el resto de vida del paciente, sin embargo aún no se sabe qué ocurre con ellos a largo plazo, razón por la que está en estudio. "Pero si involucramos las complicaciones, la reestenosis alcanza su máximo a los seis meses, por lo que a partir del cuarto se deben realizar estudios de isquemia", explica el Dr. Chamorro.

Luego del sexto mes, se produce un efecto contrario: disminuye la reestenosis que se pudo producir hasta este momento, y se produce una expansión del lumen. Después de cuatro años, estudios han demostrado que puede empezar a progresar una reestenosis tardía de los stent.



## Complicaciones

Un caso excepcional de complicación es la reacción inmunológica en contra de este cuerpo extraño que se ha insertado, pero en general son casos muy excepcionales.

En el 15% de los stent tradicionales, se corre el riesgo de que se produzca un exceso de cicatrización del tejido alrededor de la malla de metal, lo que determinará una reestenosis. Gracias a los stent con droga, la probabilidad de que ocurra disminuye a un 5%.

Otra posible complicación es la aparición de un coágulo, producido por el daño en la arteria que provoca el implantar el stent y el contacto del metal con la sangre, durante la fase aguda, ya que al ser estimulada la arteria, se favorece la producción de trombosis; por lo que hay que evitarlo con el uso de drogas antiplaquetarias potentes.

Pero la complicación viene dada por el abandono del tratamiento antiplaquetario que se requiere. En el caso de los stent tradicionales, estos necesitan dos meses de medicación; en cambio aquellos con droga, en general un año, por lo que si el paciente deja de cuidarse con los medicamentos, corre el riesgo de hacer un infarto.

# QUE TUS MOMENTOS NO QUEDEN INCONCLUSOS.

Porque la vida tiene muchas cosas para disfrutar, Cardioaspirina te ayuda a prevenir infartos cardio y cerebrovasculares\*.

Cardioaspirina te invita a tener un estilo de vida saludable y consultar a tu médico acerca de tus factores de riesgo.

B  
B  
D  
O



TÚ  
PUEDES  
ESTAR  
ACÁ.



**Cardioaspirina, prevención y protección cardio y cerebrovascular.**

\*Las principales causas de muerte en Chile y el mundo, según encuesta de Salud Minsal 2010.



Dr. Gonzalo Sanhueza

# ¿Qué es el *Síncope?*

Se presenta generalmente en dos épocas de la vida: alrededor de los 15 años y luego entre los 70 y 79 tanto en hombres como en mujeres. En el primer grupo son más frecuentes las causas reflejas, y en el segundo hay más cardiopatías, enfermedades neurológicas y uso de fármacos que bajan la presión.

**El síncope es una pérdida de conciencia** transitoria 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. Cabe señalar que la pérdida de conciencia debe ser asociada a pérdida del tono postural y no secundaria a un trauma cerebral.

El Dr. Gonzalo Sanhueza, cardiólogo de la Clínica Alemana, cuenta que en la categoría de síncope no caben la epilepsia ni los accidentes vasculares transitorios, los trastornos metabólicos como la hipoglicemia o la hipoxia ni las intoxicaciones. La causa más frecuente, en un 50% de los casos, es el síncope reflejo, también llamado vasovagal, que es 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.

Es por tanto, que frente a largo tiempo en esta posición, especialmente en ambientes calurosos, o por estímulos de desagrado o stress, como ver sangre, punciones venosas, dolor o temas médicos, 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 volumen como frente a diarreas o vómitos abundantes, pérdida de sangre como en una hemorragia digestiva por una úlcera, o por uso de fármacos que bajan la presión arterial como los diuréticos, vasodilatadores o algunos antidepresivos. En este grupo entran también las fallas estructurales del sistema nervioso autónomo, como en el Parkinson, o por la neuropatía diabética", explica el especialista.

## Síncope cardíaco

Finalmente están las causas cardíacas, las que potencialmente son de riesgo vital. 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 válvula como en



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

## 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 para poder evitarlos, dentro de lo posible.
- Evitar las estadías prolongadas de pie, los ambientes calurosos como saunas, termas, baños en tina o duchas largas y calientes.
- 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. 

**Puede desarrollarse un síncope debido a una hipotensión ortostática. Es decir una caída de la presión arterial al adquirir la posición de pie.**

**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 para poder evitarlos, dentro de lo posible.**

### 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.

Entrevista a Carola Correa

**“Convencer a la gente sobre la comida saludable no es tarea fácil, pero se puede”**

En Puerto Varas nació su amor por la cocina, la vida libre y la televisión, y probablemente, porque es un torbellino de emociones, pudo aprenderlo todo, hoy ser reconocida, y no morir en el intento.

**Prefiere que la nombren cocinera** y no “chef” porque según dice, no le gustan los conceptos rebuscados. Se reconoce simple, espontánea, y aunque es de profesión paisajista, no pretende dejar su oficio en la cocina, menos ahora que ha encontrado su nicho: la cocina saludable.

#### **¿En qué momento supiste que la cocina era lo tuyo?**

Lo supe porque mis papas tenían un restaurante en Puerto Varas, y a mi me encantaba meterme en la cocina, en los postres, en el bar, hacía tragos pese a que no me dejaban probarlos, pero decían que me quedaban exquisitos. Yo estudié paisajismo, no cocina, pero a los 20 años, cuando tenía las maletas listas para venirme a hacer la práctica profesional a Santiago, me tuve que hacer cargo del restaurante completo por temas familiares. De todas maneras estaba fascinada, porque siempre quise trabajar en eso.

#### **¿El hecho de no ser titulada de cocinera, afecta en algo el oficio?**

Las críticas han estado siempre, pese a que ya no se da. Cuando uno se gana un espacio en lo que hace la gente no tiene por qué criticar, y hay que demostrar que uno no está ahí porque sí. Yo creo que mi vida siempre ha sido de esfuerzo y el no estudiar me obligó a trabajar mucho; los míos son los estudios de la vida, y en ese aspecto, se podría decir que yo hice la práctica toda mi vida, mis conocimientos son desde la olla. Además, me siento súper orgullosa de lo que he logrado. A veces me digo “yo, Puertovarina, sin haber estudiado, y hoy haberme ganado un espacio a puro esfuerzo, trabajo, pasión, orden, y persistencia...”, encuentro que es súper notable, porque siempre todo será mucho más fácil con un título.

#### **¿Quién te ha criticado?**

Ya no, pero los mismos pares en algún momento pueden haberse sentido amenazados de que llegara esta niña de 25 años en ese entonces, que salía en televisión, en las revistas, aplaudida en todos lados, y que ni siquiera había estudiado, y además con esa soltura de cuerpo que tengo, porque no me pongo el gorro blanco, ni el delantal blanco y no hablo con términos de cocina; mi lenguaje quiero que lo entienda la dueña de casa, mi cocina es casera, económica, entonces a muchos no les gustó mi irrupción en este tema.

#### **¿Y cómo fue tu arribo a la televisión?**

Como buena provinciana me gustaba la televisión y soñaba con llegar a trabajar ahí. En un momento se me ocurrió hacer, para enviarlas a un canal de Santiago, unas cápsulas de cocina; contraté a un camarógrafo, hice la producción, todo sola, y quedaron muy buenas. Por alguna razón esas notas llegaron al Buenos días a todos. Me llamaron Juan Carlos Díaz, el editor, y Jacqueline Zepeda, productora...pensé que era una broma, ¡imagínate!, tenía 25 años, nunca había entrado a TVN, me maquillaron y me peinaron, di mi prueba de cámara, y como para mí los famosos son seres comunes y corrientes, tuve muy buena onda con Margot Kahl y Jorge Hevia, los conductores de la época. Ahí estuve 6 años, partí con una vez a la semana y llegué a estar los 5 días, fue mi primera gran experiencia.

#### **Pasado el tiempo, ¿no te hubiese gustado seguir por el camino del paisajismo?**

Me habría encantado, pero algún día lo voy retomar. El problema es que



FOTOGRAFÍAS PAULA ZIEGLER

**Como buena provinciana me gustaba la televisión y soñaba con llegar a trabajar ahí. En un momento se me ocurrió hacer, para enviarlas a un canal de Santiago, unas cápsulas de cocina; contraté a un camarógrafo, hice la producción, todo sola, y quedaron muy buenas.**

en este país la gente te encasilla, y creen que sólo se puede ser buena en una cosa, y no es así. Uno en la vida puede ser y hacer muchas cosas y aprender de muchos temas, es nada más aburrido hacer siempre lo mismo, y me encanta explorar en otros temas.

**Además de todas las cosas que haces, también eres rostro de marcas, ¿eso no afecta tu credibilidad o tu libertad de acción en tu profesión?**

Yo todavía no lo he vivido así, porque yo acepto marcas que sean de mi perfil, que tengan un respaldo, no voy a aceptar marcas desconocidas por mucha plata que paguen, y que incluso, ya me han ofrecido. Creo que uno debe ser súper consecuente, y eso hace decir a muchas cosas que no. Yo voy por la línea de la comida saludable, por lo que no puedo aceptar ser rostro de una marca de choricillos, por ejemplo, soy súper consecuente, no me salgo de mi línea porque eso es pan para hoy y hambre para mañana. Además, con las marcas negocio bien, me piden

mi hijo Francisco, y al año siguiente de Agustina, es decir que tengo 35 años y dos niños de 12 y 10 años, es lo máximo.

**¿Quieres tener más hijos?**

¡Ay, no sé!, a veces me dan ganas, después se me quitan, uno de los temas es que tengo muchas cosas que hacer...

**¿Y cómo compatibilizas tantas actividades con la familia?**

Ese es un tema no menor. Uno se transforma en la mamá trabajólica, cosa que los niños saben, porque desde que nacieron estuvieron en el restaurante. Hace dos años traté de ponerle límites a mis horarios, y trato de estar todos los días de 4 a 7 de la tarde en mi casa, en época de colegio. Hay días que no logro llegar, pero trato de cumplirlo a cabalidad. Los niños saben que soy ultra trabajadora, y creo que están muy orgullosos de mí, aunque a veces me dicen que no trabaje tanto,

**Uno se transforma en la mamá trabajólica, cosa que los niños saben, porque desde que nacieron estuvieron en el restaurante.**

restricciones que las cumplo, y soy comprometida. Creo que ser rostro de marca hoy, va más allá de ganar plata, y tiene que ver con que te eligieron porque eres creíble, que haces las cosas bien, es un gran respaldo positivo para mí en un 100%.

## Todo queda en familia

A los 35 años, tiene dos hijos y más de una década casada con Francisco Toro, su primo hermano. Sin duda, sólo una personalidad como la de ella, pudo con una relación que fue el entredicho de una familia conservadora durante mucho tiempo.

**Te casaste muy joven, raro en las personas de tu edad...**

Sí, es que pololeé 6 años, somos primos hermanos con mi marido, nos conocemos de toda la vida, por lo que ya era tiempo de casarnos. Además, mi papá era súper estricto, no me dejaban hacer muchas cosas, y yo ya era grande, así que decidimos casarnos. Me embarqué de inmediato de

pero les digo que me encanta lo que hago, y los involucro en mis cosas. Por ejemplo, los llevo a mi trabajo para que ellos encuentren entretenido lo que hago y digan que, pese a que trabajo mucho, hago algo que a ellos también les gusta.

**¿Y cuál es la opinión de tu marido ante el trabajo que elegiste?**

Él me tiene mucha paciencia, sabe de todas mis negociaciones, nuevos proyectos, me conoce y le gusto así, lo pasa regio conmigo, le cuento cosas insólitas todos los días. Le comento todas mis decisiones, pero le pregunto sólo algunas, en el fondo le pido la opinión, y él muchas veces me responde que ya no quiere más...pero siempre término por convencerlo. El tema está en que yo no trabajo por plata, trabajo porque la "guata" me lo indica, y él se da cuenta de eso.

**¿Cuáles son los beneficios de casarse con el primo hermano?**

Súper entretenido, porque la suegra no es suegra, es tía, la cuñada en realidad es prima, y te ahorras mil problemas, todo queda en familia.

### **¿Pero siempre fue así de fácil?**

No, fue un tema. Vivimos castigados, en su momento fue tremendo y la historia da para escribir un libro. Para mí nunca fue un tema, porque soy súper libre de mente. Había problemas, pero yo no estaba dispuesta a terminar con él, para hacer feliz a mi tía. Los rollos eran de ellos, y en mi familia siempre me apoyaron y con eso bastó y sobró. Cómo me iba a casar con otra persona si yo estaba enamorada de él. Yo creo que el tema en mi caso iba por el lado de los hijos: dicen que cuando te casas entre primos hay una probabilidad mayor a que salgan los niños con síndrome de down. Mi marido lo pensó mucho, pero yo me relajé al final. Siempre creí que si en mi destino estaba tener un hijo con algún problema, iba a ser independiente de si me casaba o no con mi primo. Existían más probabilidades, pero todo sería por algo. Dejamos que la vida actuara, yo quería tener hijos como vinieran. Hoy probablemente lo pensaría más.

## **Cocina y salud**

### **¿Por qué surgió la idea de preparar comida saludable?**

Trabajé muchos años en la Clínica Las Condes, y realizamos cocina saludable, todas avaladas por médicos, y me empecé a dar cuenta de que todo se puede hacer más sano, que se pueden cambiar las recetas, y que podía hacer un filete de cerdo sacándole la grasita, y ponerle aceite de oliva en vez de mantequilla, o salsa blanca con leche descremada en vez de crema, y si empezaba a jugar con los ingredientes quitándoles los aportes de grasa, hacía una comida mucho más saludable. Me di cuenta de que gente que se supone que debe estar informada, porque tiene mayor acceso a la información, por ejemplo, piensa que la comida saludable es cara y mala, y hay que enseñarles que la comida saludable no es comida para enfermos, y que con una buena preparación, todo puede quedar sano y sabroso. Con todo eso claro, me lancé a convencer al mundo, lo que no ha sido tarea fácil.

### **¿Hay algo que nunca uses en la cocina?**

Crema. Está vetada porque no es saludable, y la suplo con salsa blanca, yogur natural o maicena, sin ningún problema. El queso también lo uso muy poco, y en su reemplazo prefiero hacer preparaciones con queso rallado, me he dado cuenta que al gratinarse entrega mucho más sabor a las comidas. La fritura, hace como tres años que no es parte de mi cocina, y las papas fritas, por ejemplo, las hago en el horno eléctrico y quedan exquisitas, lo mismo con las hamburguesas. Los queques, por ejemplo, los hago con las medidas hasta la mitad, es decir que si hay que echarle tres huevos, yo le echo uno entero y dos claras, no uso las otras yemas porque ahí está la grasa, y así hago todo.

### **¿En qué momento supiste que esto era atractivo como mensaje para la gente?**

Me costó mucho, de hecho una de mis condiciones para estar en el último matinal en que estuve, fue hacer comida saludable, y nadie quería. Me decían que era una lata, que eso no se iba a vender, que bajaría el rating y los auspicios. Los insté a probar y nos fue regio. Hay muchos mitos, me costó mucho, pero lo logré.

### **¿Y cuales son tus motivaciones por hacer comida saludable? Podrías cocinar normalmente y tendrías a todos contentos...**

Me encantan los desafíos, además que yo sé que tengo la razón.



### **Y tú, ¿cómo te cuidas?**

Yo lo practico. En mi casa cocino como lo hago en la tele. Sí, tengo problemas con mis hijos a veces, porque las mamás tenemos una responsabilidad muy grande, y hay que crearles conciencia. Las personas adultas ya están formadas y es difícil cambiarles la percepción y las ideas, pero la comida que se hace en la casa es para los niños y ahí es donde pongo mi atención. Mis hijos me alegan, porque les mando colaciones saludables, y me da mucha rabia que las autoridades de este país todavía permitan que en los kioscos de los colegios se vendan papas fritas. Es un tema que yo pongo en el tapete en mi programa de radio (Programa Sentido Común, Radio Conquistador), y no me importa a quien le moleste, porque es un deber social y no cuesta nada implementarlo.

### **¿Cuáles son tus maneras de educar cuando no estás en televisión?**

Por medio de mi revista de recetas, que se reparte junto al Diario La Hora y que ya prepara su 7ª edición. Incluye recetas simples, ricas y saludables. Otra cosa que me tiene muy orgullosa es la página web, que relancé hace poco, y la gracia que tiene es que ahí está mi sello, puedo ver desde mi teléfono si alguien me manda una duda, y todos los platos que ahí se muestran fueron cocinados por mí antes de ser fotografiados, y eso tiene un valor agregado. Otro de mis canales actuales, es el programa diario que desde marzo conduzco junto a Tomás Cox, en Radio Conquistador entre las 6 y las 7. Me gusta poner temas duros en el tapete, darle un sello. Ha sido un gran trabajo junto a mi productora, Paula Domínguez, para que todo lo que estamos haciendo salga en perfectas condiciones. 

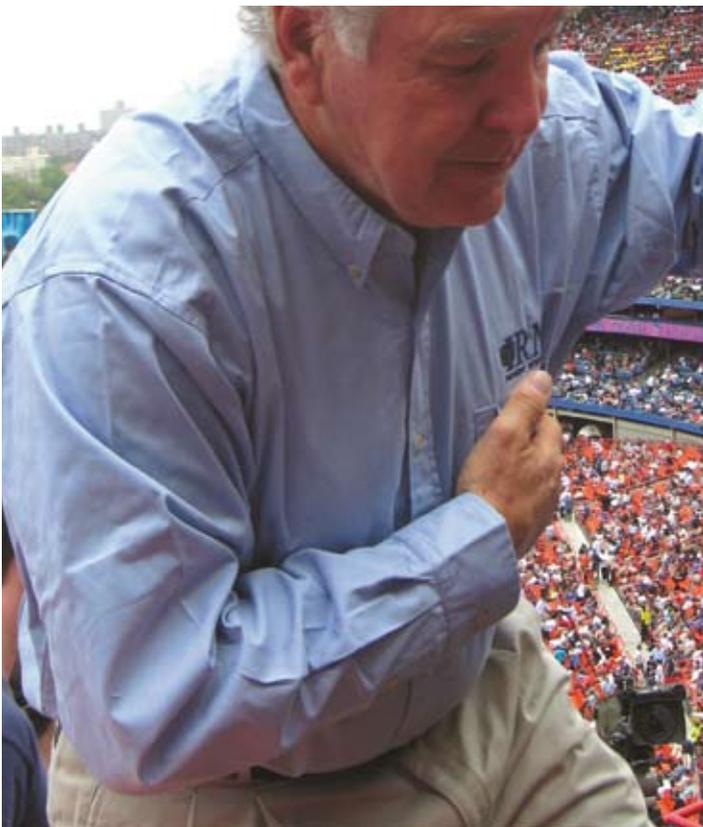
Estimados Lectores,

Cada vez son más frecuentes las preguntas a nuestros cardiólogos de la Fundación Salud y Corazón. En esta oportunidad, las Dras. Mónica Acevedo y Paola Varleta, y el Dr. Juan Carlos Prieto, han respondido algunas de las inquietudes que nos han hecho llegar a nuestro sitio web. Usted también puede hacer lo mismo ingresando a [www.fundacionssaludycorazon.cl](http://www.fundacionssaludycorazon.cl), sección "Preguntas al experto". Pronto responderemos a sus requerimientos.

### **¿Cuál es la diferencia entre la Sucralosa y la Fructosa, y qué beneficios traen al organismo?**

**Carlos, 30 años.**

La sucralosa es el único edulcorante sin calorías que se fabrica a partir del azúcar y se utiliza en su reemplazo para alimentos procesados de bajas calorías o para consumir en el café. La sucralosa es una molécula que no se metaboliza en el cuerpo y por ende se elimina totalmente después de consumida. En cambio el edulcorante más conocido por nosotros es la sacarosa. La sacarosa corresponde al azúcar común. Es una molécula formada por dos azúcares: la glucosa y la fructosa; y al metabolizarse dentro de nuestro cuerpo genera energía. Por lo tanto, cuando consumes sacarosa tu cuerpo debe eliminarla a través de la generación de calorías. Es por eso que si quieres bajar de peso debes consumir sucralosa.



### **¿Con qué frecuencia es normal que ocurran las taquicardias? A mi me dan al menos día por medio y me empieza a preocupar. ¿Responde a un problema cardíaco?**

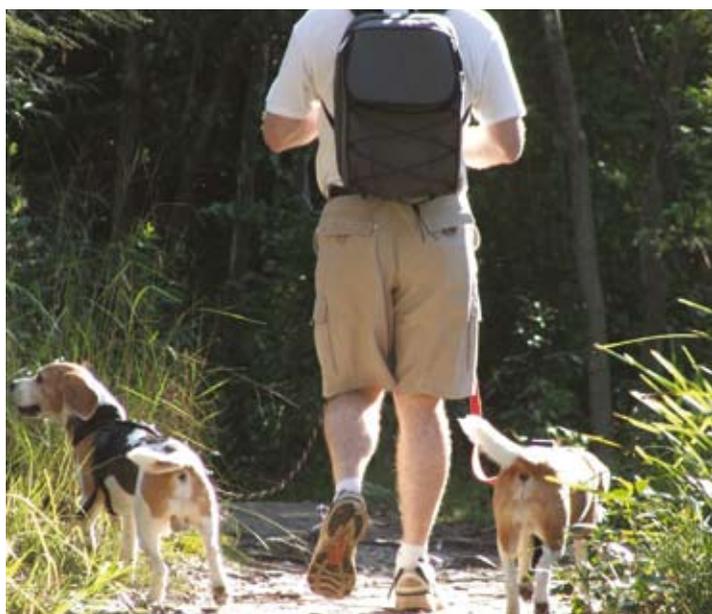
**Francisco, 37 años**

Taquicardia es tener la frecuencia de pulsaciones del corazón a más de 100 latidos por minuto. Esta frecuencia puede ser normal, si usted está realizando algún ejercicio, si está con fiebre, o se asusta por algo. Es decir, sentir que se acelera el corazón puede ser "normal" en ciertas circunstancias. También el corazón aumenta su frecuencia de pulsaciones durante algunas enfermedades, como la anemia o el hipertiroidismo. Finalmente, las taquicardias pueden ser "anormales" si es que se producen por arritmias rápidas, es decir, alteraciones del ritmo cardíaco secundarias a alguna enfermedad al corazón. Para saber si sus taquicardias pueden traducir alguna enfermedad hay que consultar al médico y realizar una buena historia clínica, y a veces realizar exámenes generales y cardiológicos dirigidos.

**Si tengo antecedentes de infarto en mi familia, ¿Cada cuánto es necesario hacerme un chequeo para descartar posible problemas genéticos?**

**Marcia, 35 años**

Antes que nada se debe definir que los antecedentes familiares de infarto que importan son los ocurridos en familiares directos, vale decir, padres o hermanos. Cobran mayor valor si este infarto ocurrió antes de los 55 años en los hombres y antes de los 65 años en mujeres. Si éste es el caso, a partir de los 30 años se debería conocer con detalle el estado de los factores de riesgo con componente genético, en especial, presión arterial y niveles de colesterol y glucosa en sangre. Obviamente, de encontrarse alterados deben ser tratados. En caso de que estos exámenes iniciales sean normales, se recomienda una evaluación anual.



**Me operé hace poco de un by pass, y no sé si está bien que deba hacer ejercicios, ¿no puede ser contraproducente exigir a mi corazón a tan poco tiempo de ser operado?**

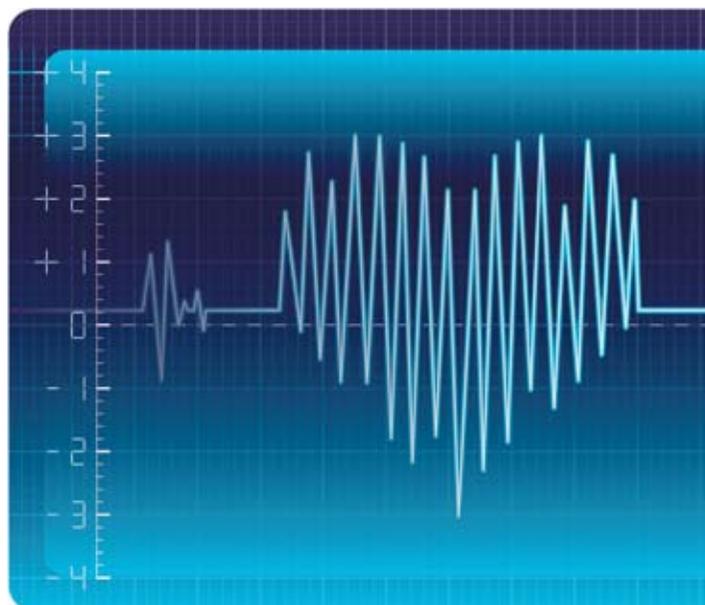
**Cristián, 55 años.**

El ejercicio siempre es recomendable. Si has sido sometido a una cirugía de by pass, o sea a cirugía cardíaca, es sumamente aconsejable que te involucres en un programa de ejercicio. Luego de la evaluación clínica realizada por tus médicos (cirujano cardíaco y cardiólogo) y de su autorización, es muy aconsejable que empieces a caminar y subir gradualmente escaleras. Si puedes ingresar a un programa de rehabilitación cardíaca ¡Aún Mejor!. Se te indica como ir gradualmente aumentando tu carga de ejercicio y se controlan tus signos vitales, pero recuerda que siempre le damos prioridad a la caminata. Cristián, no temas, si tu cirugía ha sido exitosa, la actividad física controlada ayudará a que tus puentes coronarios (o by pass) te duren más tiempo, además de ayudar a controlar otros de tus factores de riesgo cardiovascular.

**Tengo arritmia por fibrilación auricular, me trato con anticoagulantes y tratamiento hipertensivo. ¿Existe algún procedimiento para eliminarla?**

**Manuel, 68 años**

La fibrilación auricular es una arritmia que aumenta de frecuencia con la edad. La posibilidad de convertirla con éxito al ritmo normal, ya sea con terapia eléctrica o farmacológica, depende del tiempo de evolución de la arritmia y de las condiciones anatómicas del corazón. En los últimos años se ha desarrollado una técnica denominada "ablación con radiofrecuencia" que se aplica por medio de catéteres intracardiácos en zonas específicas del corazón. Esta técnica podría eliminar la arritmia en pacientes específicos, sin embargo requiere de una evaluación previa acuciosa por parte del especialista para ponderar las posibilidades de éxito.





Alejandra Casanegra

# Cuidar la salud bucal *protege tu corazón*

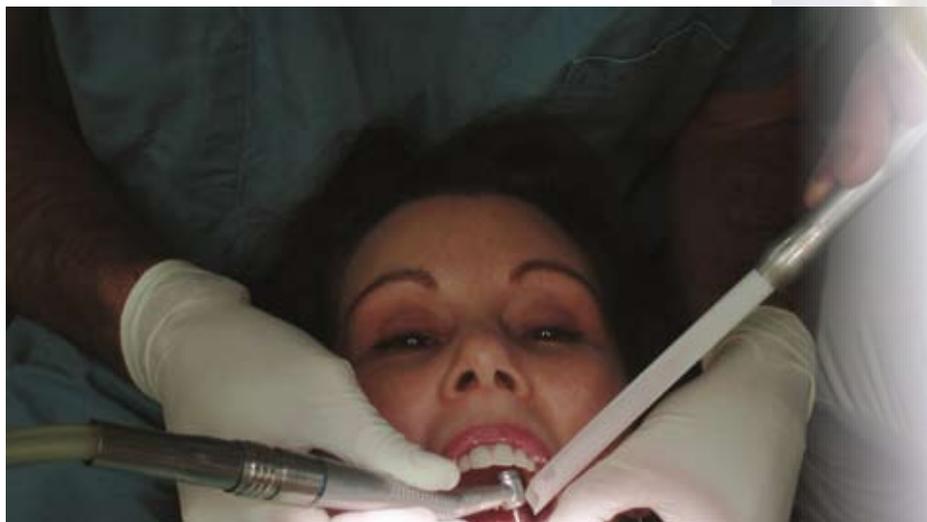
Numerosos estudios nacionales e internacionales, han permitido asociar la Periodontitis con las enfermedades cardiovasculares.

Sepa aquí las causas y la real relación entre ambas patologías.

**Las infecciones bucales**, como las caries y la enfermedad periodontal, se producen por bacterias que comúnmente se tienen en la boca, las cuales al acumularse en la superficie del diente y encía, provocan lesiones en pacientes susceptibles.

Dentro de ellas, encontramos a la enfermedad periodontal, infección que afecta los tejidos que rodean y soportan a las piezas dentarias, que puede ser gingivitis o periodontitis. La primera afecta sólo a la encía que rodea al diente, causando inflamación y sangramiento gingival. En cambio, la periodontitis compromete además los tejidos que soportan al diente, produciéndose una pérdida gradual del hueso, lo que puede llevar a la caída de una o varias piezas dentarias.

Alejandra Casanegra, cirujano dentista y periodoncista, cuenta que la prevalencia de infecciones periodontales en la población es bastante alta: "a nivel mundial es superior al 75% en sujetos entre 35 y 44 años. Y según un estudio realizado en Chile, específicamente en la Región Metropolitana, se encontró una prevalencia de un 98,7% entre esas edades", comentó.



**No sólo basta tener una buena higiene bucal, sino que es necesario también controlarse periódicamente con el dentista (cada 6 meses, máximo 1 año), debido a que la higiene personal nunca es efectiva en un 100%, y las bacterias que se van acumulando pueden provocar daño.**



## Salud bucal y salud cardiovascular

En los últimos años se ha estudiado la relación entre infecciones bucales y enfermedad cardiovascular, en la que fundamentalmente se identifica a la boca como portadora de bacterias que pueden pasar al torrente sanguíneo, y así afectar a otros órganos del cuerpo, como el corazón. “Actualmente, se considera que existe una asociación entre la periodontitis y la enfermedad cardiovascular, debido a que la infección es crónica, con la participación de bacterias bastante agresivas, las cuales se han identificado incluso en paredes arteriales cercanas al corazón. Estas bacterias y sus productos podrían afectar la formación de ateromas y trombos a nivel vascular”, destaca la especialista.

No sólo basta tener una buena higiene bucal, sino que es necesario también controlarse periódicamente con el dentista

Incluso, la especialista destaca que los pacientes con patologías cardiovasculares deben advertir al dentista sobre su enfermedad, ya que es muy importante disminuir la cantidad de factores que podrían afectar el desarrollo de la enfermedad cardiovascular, especialmente la presencia de periodontitis, de caries u otras afecciones bucales. También, los pacientes hipertensos deben comentar su condición al dentista, para que use anestésicos locales sin vasoconstrictor. 



(cada 6 meses, máximo 1 año), debido a que la higiene personal nunca es efectiva en un 100%, y las bacterias que se van acumulando pueden provocar daño. “Una correcta higiene bucal debería considerar el uso de un cepillo suave con una correcta técnica (movimientos circulares y de suave intensidad) y el uso de seda dental una vez al día”, explica la dentista.

En el caso de los pacientes con enfermedades cardiovasculares, deberían ir cada seis meses a controles con su dentista, debido a que hay que chequear periódicamente la presencia de inflamación en sus encías, supuración, caries y realizar su tratamiento. “En estos pacientes es importante reducir al mínimo la cantidad de bacterias en la cavidad bucal, aunque siempre va a existir cierta cantidad normal de bacterias” comenta.

Además, es recomendable prevenir los factores que agraven la infección, como el tabaquismo, el estrés y la diabetes. Quienes poseen esta última, deben vigilar aun más su salud bucal, ya que este tipo de infecciones puede aumentar la dificultad para controlar la glicemia.

**En los últimos años se ha estudiado la relación entre infecciones bucales y enfermedad cardiovascular, en la que fundamentalmente se identifica a la boca como portadora de bacterias que pueden pasar al torrente sanguíneo, y así afectar a otros órganos del cuerpo, como el corazón.**

**En el caso de los pacientes con enfermedades cardiovasculares, deberían ir cada seis meses a controles con su dentista, debido a que hay que chequear periódicamente la presencia de inflamación en sus encías, supuración, caries y realizar su tratamiento. “En estos pacientes es importante reducir al mínimo la cantidad de bacterias en la cavidad bucal, aunque siempre va a existir cierta cantidad normal de bacterias” comenta.**





Verónica Krämer



## Vida sexual:

# Otra víctima de las enfermedades cardiovasculares

Luego de un evento cardiovascular, puede ser normal que el sujeto o su pareja teman reiniciar su vida sexual y eviten este tipo de encuentros, por lo que abordar este tema a tiempo y cotidianamente es fundamental.

**Una de las dudas más frecuentes** entre las personas con enfermedad cardiovascular, es qué ocurre con la vida sexual luego del diagnóstico. Es fundamental que tanto el paciente como su pareja estén informados de la enfermedad que la persona padece y qué tipo de esfuerzos puede llevar a cabo. Y aunque el potencial trastorno sexual lo padezca un único miembro de la pareja, es recomendable que ambos acudan al médico y así conozcan el diagnóstico y los posibles tratamientos.

Verónica Krämer, enfermera de la División de Enfermedades Cardiovasculares de la UC, señala que la sexualidad puede verse afectada en sujetos con enfermedad cardiovascular luego de un infarto o en sujetos

con insuficiencia cardíaca. “Entre las causas es posible identificar una baja en la capacidad funcional, depresión, miedo o ansiedad, efectos adversos de los medicamentos o las mismas consecuencias sobre la sexualidad que pueden tener los factores de riesgo cardiovascular”, comenta.

Y si bien no existen datos chilenos acerca de la prevalencia de disfunciones sexuales en enfermedad cardiovascular, cifras mundiales demuestran que la incidencia de disfunciones sexuales luego de tener un primer infarto se ha estimado en entre un 50% a 75%. Por ejemplo, en España se ha reportado un 53% de disfunción eréctil en pacientes de 25 a 74 años luego de un infarto. En EEUU por otra parte, se reportó una mayor incidencia de disfunciones sexuales en mujeres con enfermedad cardiovascular, respecto de las sanas. Ellas también presentaban menor frecuencia, poco deseo y baja satisfacción sexual.

## Viceversa

La especialista destaca que la sexualidad también afecta, en cierta medida, el funcionamiento del corazón, el sistema cardiovascular y los factores de riesgo asociados. Además, la actividad sexual puede gatillar síntomas cardiovasculares, por lo que es muy importante abordar este tema en todas las personas que sufren este tipo de enfermedades.

“Durante las distintas fases de una relación sexual se van teniendo cambios en la respuesta del sistema cardiovascular. A lo largo de la excitación es normal que aumente la frecuencia cardíaca, respiratoria y la presión arterial, lo que puede inducir fatiga en las personas que tienen alguna alteración cardiovascular”, explica Krämer.

Estos cambios llegan a su máxima intensidad durante el plateau y orgasmo, y debieran volver a la normalidad en la resolución del acto sexual, es decir, posterior al orgasmo. Pero es muy importante tener en cuenta que si en cualquier momento durante la relación sexual se presenta angina, es decir dolor al pecho), la persona debe detenerse y relajarse. Si el dolor continúa, necesita acudir a un centro asistencial o llamar a su médico tratante.

## ¿Cuánto se debe esperar?

Es primordial no evitar el tema y conversarlo, tanto con su médico como con su pareja. Será en ese momento en el que se le recomiende cómo, cuánto y cuándo es recomendable reanudar la vida sexual, y si es que es posible utilizar algún fármaco de apoyo.

“Lo más normal luego de un evento cardiovascular, es que el sujeto o su pareja estén asustados de reiniciar su vida sexual evitando los encuentros, por lo que abordar el tema es fundamental”, aclara la especialista.

**Verónica Krämer entrega algunos consejos prácticos que se deben corroborar con el médico tratante:**

- Aproximadamente tres o cuatro semanas luego de haber sufrido un evento cardiovascular, se indicará un test de esfuerzo, a partir del cual el médico tratante tomará la decisión de permitir practicar actividad física,

**La especialista destaca que la sexualidad también afecta, en cierta medida, el funcionamiento del corazón, el sistema cardiovascular y los factores de riesgo asociados. Además, la actividad sexual puede gatillar síntomas cardiovasculares, por lo que es muy importante abordar este tema en todas las personas que sufren este tipo de enfermedades.**

incluyendo la actividad sexual. Cuando no se indica un test de esfuerzo, se considera que si la persona puede subir sin dificultad dos pisos de escaleras o caminar 300 metros a paso rápido, es probable que ya esté preparada para reiniciar su vida sexual. Sin embargo, si a la persona se le practicó una cirugía de revascularización / by-pass, debe esperar por lo menos un mes a que el esternón se encuentre estable.

- Para reanudar la vida sexual, se debe comenzar lentamente y aumentar la actividad de manera gradual; es importante promover un ambiente cómodo, íntimo, seguro, tranquilo y de temperatura cálida.

## Factores de riesgo

Los factores de riesgo inciden en el funcionamiento del sistema cardíaco continuamente, no sólo a la hora de tener relaciones sexuales. Al respecto, hay mucha relación entre los factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular y las disfunciones sexuales, ya que los factores que generan ambos problemas muchas veces son los mismos.

Por ejemplo: la hipertensión y la diabetes, a nivel sexual pueden generar disfunción eréctil en el hombre y trastorno de la excitación en la mujer; la depresión por otra parte, puede generar disfunción eréctil, baja de la libido (deseo sexual hipoactivo) e inhibición orgásmica femenina. Incluso, se ha dicho que en ocasiones, la aparición de una disfunción sexual puede ser útil como un marcador del pronóstico de una enfermedad cardiovascular.



## Recomendaciones

.....

Las disfunciones sexuales en los pacientes cardiopatas pueden mejorar si se sigue una serie de consejos y recomendaciones:

- Preocúpese de recibir la **información adecuada**, para así acabar con los miedos y dudas que se puedan tener respecto a retomar con naturalidad la vida sexual luego de un evento cardiovascular.
- Mejore su capacidad funcional, a través de un programa de **ejercicios, autorizado por su médico tratante**. Así, aumentará su flexibilidad articular y su capacidad física por encima de los valores mínimos requeridos para llevar una vida sexual activa.
- **Evite** posiciones en las que su **gasto energético sea superior**, por ejemplo aquellas en la que la persona con la enfermedad cardiovascular se sitúa encima. Se recomienda que la pareja de la persona (aquella que está sana) ocupe la posición superior, o que ambos adopten una postura lateral.
- Prefiera un **entorno cómodo y agradable**, sin temperaturas extremas de frío, calor o humedad, como por ejemplo la habitación habitual.
- **Evite relaciones extraconyugales**, ya que está demostrado que éstas generan más estrés y mayor riesgo para las personas con problemas cardiovasculares.
- Prefiera realizar la actividad sexual en los momentos en que está **relajado y descansado**, como por la mañana o después de una siesta.
- Evite tener relaciones sexuales luego de una **comida copiosa**, de haber ingerido alcohol o realizado un ejercicio agotador.
- Si usted es **usuario de nitratos** (nitroglicerina sublingual, isosorbide sublingual, isosorbide mononitrato y dinitrato, entre otros) tiene **absolutamente contraindicado el uso de fármacos potenciadores de la erección**, como el Sildenafil, Tadanafil o Vardenafil.



Dr. Eduardo Bastías

# Fábula del corazón perezoso

**Corazón Animoso** trotaba por el bosque, disfrutando del aire otoñal, cuando pasó delante de Corazón Perezoso, que reposaba a la sombra de un eucaliptus. Corazón Animoso detuvo la marcha, aunque se mantuvo en el mismo lugar, marcando el ritmo del trote.

- Hola Corazón Perezoso - saludó.

-Hola - contestó el aludido, alzando la vista, sin mover un solo músculo.

- ¿No sales a trotar en un día tan exquisito?

- ¿Para qué?...estoy cómodo así.

- Para que te llenes de oxígeno. Así tendrás larga vida.

- Estás loco. La tuya no es vida. Vivir trotando, sin reposar, sin disfrutar de la paz del bosque. Así no vale la pena vivir.

Algunos animales del bosque prestaron atención al diálogo. Pajarillo Picaflor detuvo su labor y se posó en una rama de la camelia, agitó su cabeza y antes de volver a volar comentó:

- Es cierto. Yo no puedo estar más de unos segundos sin moverme.

Corazón Perezoso, molesto, le respondió a viva voz:

- ¿Quién te ha preguntado algo, pájaro intruso?

Pajarillo Picaflor ignoró la respuesta, giró en redondo, voló sobre ambos y se acercó para decir:

- Es cosa de mirar a tu alrededor, Corazón Perezoso, mira cómo salta el conejo, cómo corre el potrillo, cómo volamos los pájaros.

- Así será, pero es mejor descansar y reposar, para observar cómo viajan las nubes y cómo se agitan las ramas de los árboles.

- Pajarillo Picaflor tiene razón, Corazón Perezoso. Si no te mueves, terminarás mal - sentenció Corazón Animoso, y comenzó a trotar alrededor del árbol. - Si no haces ejercicios, vas a terminar como Cerdo Goloso.

Cerdo Goloso, que dormía a pocos metros, despertó al oír su nombre.

-Bahh, cada cual elige su forma de vivir - rezongó Corazón Perezoso.

- ¿De qué hablan? preguntó Cerdo Goloso

- De ti - respondieron ambos corazones, al unísono.

-¡Déjenme en paz! – exclamó pesadamente Cerdo Goloso y se encogió

para volver a dormir.

Corazón Animoso sonrió, elevó la vista, se volvió hacia el arroyo y siguió su camino, trotando.

Al día siguiente, Corazón Animoso volvió a pasar por donde descansaba Corazón Perezoso. Nuevamente se detuvo sin suspender el trote.

- Hola.

- Hola.

- ¿Todavía aquí?

- ¿Y qué esperabas?

- Que te levantasés y salieses a caminar. Hay tanto que recorrer, tanto que visitar. El bosque es maravilloso.

- Me basta con disfrutar de lo que veo desde aquí.

- ¿Igual que Cerdo Goloso?

- Bueno... él ya no está.

- ¿Cómo?

- En verdad no lo sé. Esta mañana ya no estaba... dicen que, bueno, parece... en fin, se murió... o se lo llevaron.

Pajarillo Picaflor se aproximó al escuchar la conversación.

-Te lo dije, Corazón Perezoso. Si te quedas descansando, también vas a terminar mal - comentó el ave.

Esta vez, Corazón Perezoso no respondió. Se limitó a murmurar en voz baja y se apoyó para levantarse, a duras penas.

- Espero que no sea tarde- dijo, con voz apagada, y con dificultad comenzó a caminar como si estuviese entullido.

- Nunca es tarde para recuperar el tiempo perdido - dijo Corazón Animoso, trotando a su lado.

Pajarillo Picaflor dio tres vueltas y voló hacia un rosal. A pocos metros pasó una liebre corriendo.

Así fue como Corazón Animoso y Pajarillo Picaflor, convencieron a Corazón Perezoso que la actividad física es buena para la salud y para disfrutar de la vida. **SC**



Dr. Francisco Soto

# Vivir *con Jaqueca*

La genética puede ser un actor principal al sufrir esta patología, sin embargo, con un tratamiento adecuado y mejores en los estilos de vida, se puede mantener controlada la aparición de éstas.

**Es una de las principales** causas de invalidez, provocando pérdida de días de trabajo, placer, y distracción, el 10% de la población mundial la padece, y aunque no causa la muerte por intensas que sean, se han convertido en un gran y frecuente problema de salud pública en Chile y el mundo.

Se debe entender que la jaqueca no tiene una causa muy clara, pero el Dr. Francisco Soto, neurólogo del Depto. de Neurología de Clínica Las Condes, la explica como "una especie de corto circuito eléctrico a nivel cerebral, que llevaría a producir fenómenos vasculares, es decir, se contraen las arterias y después se vasodilatan produciendo este dolor pulsátil característico en la mitad (hemicráneas) o en la totalidad de la cabeza (holocráneas)".

Pero más allá de conocer el mecanismo que provoca este dolor, lo interesante es saber cuáles son los gatillantes de jaqueca que se han reconocido hasta ahora. Es decir, qué factores hacen que una persona sufra de esta patología. "Si uno conoce estos gatillantes, podrá analizarlos, usar analgésicos o evitarlos" señala el doctor. En orden de frecuencia, estos son:

- Estrés, que es el más importante en la población jaquecosa
- Las variaciones del ciclo hormonal en la mujer
- El ayuno, o la falta de alimentación en el día, lo que ocurre muy a menudo debido a los estilos de vida actuales
- El clima, el calor excesivo o el frío
- El mal dormir
- Los perfumes
- Olores a solventes orgánicos, como la bencina
- Dolor cervical
- Excesiva iluminación
- Consumo de Alcohol y tabaco
- Ciertos alimentos.

Respecto de éste último punto, aunque no hay una dieta para evitar las jaquecas, se ha comprobado que algunos quesos maduros, el vino tinto, la comida china, el glutamato monosódico que se agrega en algunos alimentos para exacerbar el gusto y también el Sushi, pueden provocar jaquecas. Por lo tanto, basta con que las personas susceptibles a padecerlas eviten algunos de estos estímulos externos, para evitar también la aparición del dolor.

## Genética y algo más

El que una persona sea propensa a padecer jaquecas tiene una agregación familiar a tomar en cuenta, es decir, existen familias en las que hay un mayor número de personas jaquecosas, lo que equivale a una condición genética, y no se puede evitar la aparición de este cuadro de dolor.

Pese a esto, un jaquecoso, por mucha genética que lo defina, puede sufrir, además, de cefaleas secundarias, y en el mismo paciente pueden convivir ambas patologías. Dichas razones secundarias incluyen, entre otras, la trombosis venosa cerebral o de tumor cerebral, que se puede

estar avisando silenciosamente. El Doctor Soto comenta que "no por ser jaquecoso, no voy a sufrir de otros dolores de cabeza, incluso hay aquellos que se pueden enmascarar como jaquecas y realmente tienen una causa subyacente que es curable y tratable o eventualmente peligrosa", señaló.

Efectivamente, si hablamos de dolor de cabeza, el 100% de la población mundial lo ha padecido alguna vez, ya sea por trasnochar, por haber bebido en exceso, u otros factores externos, pero las jaquecas se dan sólo en un en un 10% de ellos.

Un tipo especial son las llamadas jaquecas con aura. Este es el fenómeno premonitorio antes de que aparezca el dolor. El neurólogo explica que "se presenta como una lucecita, una mosquita brillante, un hormigueo, o algo que nos avise que está por presentarse el dolor de cabeza". Y sigue: "Este tipo de jaquecas, se han visto levemente asociadas a infartos cerebrales, sobretodo, cuando se da con la triada de usos de anticonceptivos orales, tabaco, y jaqueca con aura. Por lo tanto las mujeres que presentan estos factores, tienen mayor riesgo de sufrir infartos cerebrales".

**Efectivamente, si hablamos de dolor de cabeza, el 100% de la población mundial lo ha padecido alguna vez, ya sea por trasnochar, por haber bebido en exceso, u otros factores externos, pero las jaquecas se dan sólo en un en un 10% de ellos.**

**El abuso de los medicamentos analgésicos, como los ergotamínicos, que tienen derivados del ergot, puede ser riesgoso, debido a que provocan espasmos en las arterias y pueden generar infartos.**

### **¿Pastillita milagrosa?**

Otros efectos tardíos que puede tener una jaqueca son producidos por el abuso de medicamentos para calmar el dolor. “Las jaquecas se relacionan erróneamente con una respuesta a ciertos fármacos, ya que las personas suelen adjudicar la solución al dolor con algún tipo específico de dolor de cabeza, pero no siempre es así. Hay Jaquecas que responden al paracetamol, y dolores de cabeza de otro origen no jaquecoso que responden a los ergotamínicos”, señaló el médico.

Existen dos tratamientos para esta patología: uno farmacológico, y otro no farmacológico. El segundo tiene que ver con el control de los gatillantes mediante el orden de las rutinas, y puede lograr excelentes resultados. “Por experiencia en múltiples pacientes, aquellos que mantienen un orden en los horarios de acostarse, de comidas, de trabajo, sin exagerar ninguno de estos, logran tener menos jaquecas e incluso desaparecerlas por períodos de su vida. De todas maneras esto es menos frecuente, ya que por los estilos de vida de las personas en la actualidad es difícil seguir horarios y rutinas al pie de la letra”, señala el doctor.

Pero en honor a la verdad, la mayoría de las jaquecas requieren de un tratamiento farmacológico, que puede llevarse a cabo en dos fases: el preventivo, y el tratamiento de crisis. “Aunque en casos específicos en los que se tiene jaqueca durante el período menstrual, uno puede hacer una manipulación hormonal que evite la aparición de ésta. Pero generalmente se requiere un paraguas de protección más amplio, ya que si dan en ese período, es muy normal que también dé en otros momentos”, comentó el especialista.

Los tratamientos de prevención actuales son, principalmente, dos: los beta bloqueadores, que es un término técnico y que se refiere a fármacos que evitan espasmos de vasos sanguíneos, y los antiepilépticos, que hacen sentido cuando se comprende a la jaqueca con un gatillante eléctrico. “No es que sea la jaqueca un tipo o una variante de la epilepsia, pero en su origen tiene este golpe eléctrico que puede ser bloqueado con un fármaco específico”, señala.

El abuso de los medicamentos analgésicos, como los ergotamínicos, que tienen derivados del ergot, puede ser riesgoso, debido a que provocan

espasmos en las arterias y pueden generar infartos. Por otra parte, pueden provocar las jaquecas de rebote, caracterizadas porque se toma el remedio y se quita el dolor, pasa el efecto y vuelve el dolor con mayor intensidad, lo que transforma a la jaqueca en una patología crónica y diaria. En definitiva, se provoca una adicción.

por lo tanto, hay que desconfiar si están partiendo las jaquecas a los 50, sería un caso extraño y podría estar avisando otra enfermedad. De todas maneras, la relación de que los jaquecosos terminen en un accidente vascular es muy infrecuente, no es una relación sólida”, concluye el Doctor. 

## Tratamiento

Los verdaderos adictos a los ergotamínicos los usan diariamente y varias veces al día, en el caso de jaquecas frecuentes. Si son frecuentes, se justifica un tratamiento para prevenir los mecanismos de las jaquecas, como los betabloqueadores y los antiepilépticos, y reservar los analgésicos más adecuados para ciertas circunstancias.

En efecto, el Doctor señala que han aparecido nuevas generaciones de analgésicos que son más seguros y menos adictivos que los ergotamínicos.

“La jaqueca afecta generalmente a los jóvenes, es decir, el peak de incidencia para debutar con jaquecas es entre los 15 y los 35 años,

**Los verdaderos adictos a los ergotamínicos los usan diariamente y varias veces al día, en el caso de jaquecas frecuentes.**





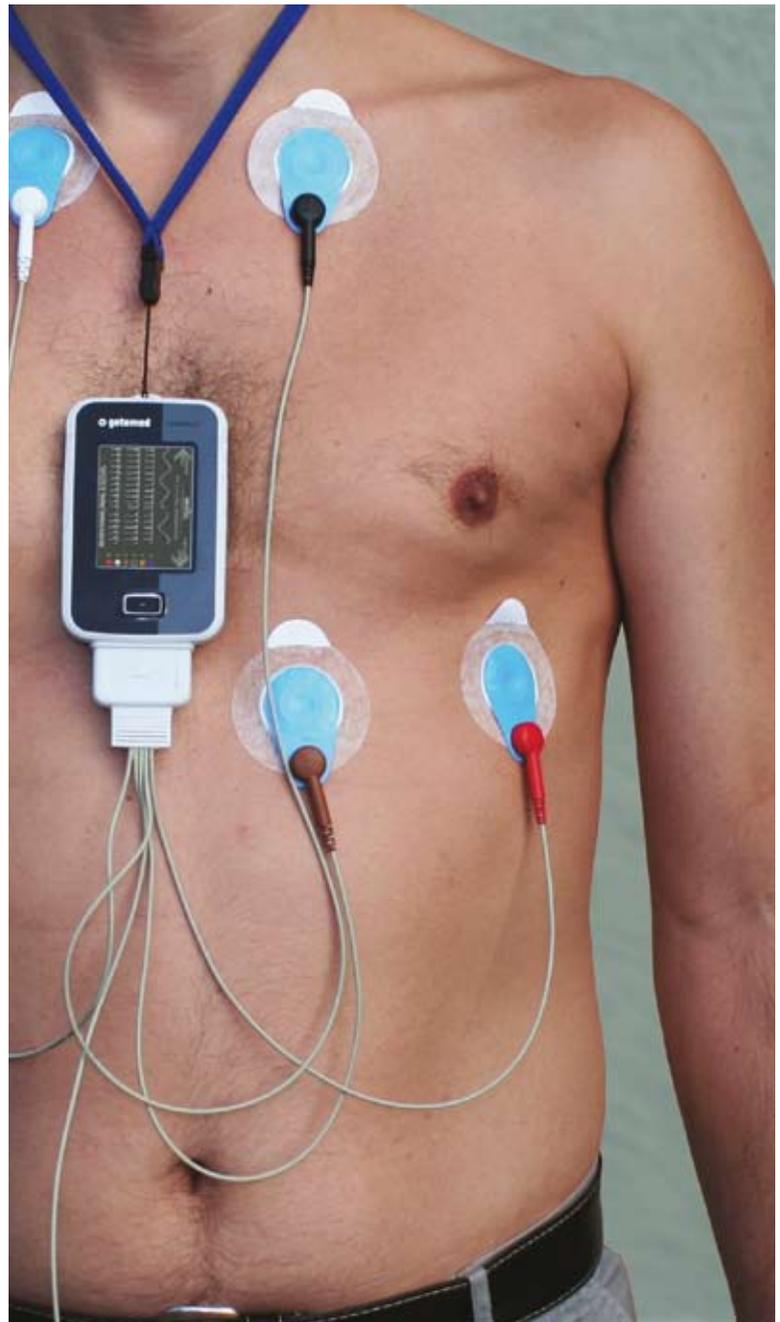
Dr. Boris Kuzmich

# Holter de arritmias

Este examen indoloro, que no requiere ingreso hospitalario, se realiza para analizar la frecuencia cardíaca y las posibles alteraciones del ritmo.

**La también conocida Electrocardiografía ambulatoria**, funciona a través de un dispositivo de grabación que va conectado a electrodos, que se colocan en el pecho para captar los impulsos eléctricos del corazón, los que registran la frecuencia y el ritmo cardíaco en el momento en que el paciente siente dolor en el pecho, o tiene síntomas de latidos irregulares (arritmias). Además detecta zonas del corazón que no reciben impulsos eléctricos o lo hacen de forma insuficiente o anormal.

El doctor Boris Kuzmich, cardiólogo de la Clínica Antofagasta, cuenta que gracias a los datos registrados por la máquina durante 24 horas, será posible determinar la naturaleza del problema cardíaco.



## Para qué

El Holter se utiliza para determinar cómo responde el corazón a la actividad normal, para diagnosticar problemas con el ritmo cardíaco como: fibrilación auricular, taquicardia auricular, palpitaciones, frecuencia cardíaca lenta (bradicardia), taquicardia ventricular, o las razones de un desmayo.

También, se recomienda luego de un infarto cardíaco y al comenzar un nuevo medicamento para el corazón.

## Durante

El examen puede ser realizado de forma ambulatoria, por lo que se interrumpirán parcialmente las labores diarias. El paciente deberá acudir a un centro médico donde el personal le instalará el equipo y los electrodos autoadhesivos, lo que obligará a preparar la piel donde se adherirán.

Los electrodos quedarán conectados al grabador a través de cables eléctricos, que quedarán bajo la ropa, por lo que es importante vestir holgadamente. La grabadora quedará contenida en una pequeña bolsa que será colgada al cuello. Se le explicará al paciente el modo de funcionamiento del equipo y le entregarán una hoja donde deberá anotar las actividades que irá realizando y la ocurrencia de síntomas. Es de suma importancia que se registre con precisión la hora de ocurrencia de estos, para que su cardiólogo pueda hacer la correlación con los hallazgos electrocardiográficos.

“El paciente deberá evitar golpear la grabadora por lo que la práctica de deportes de contacto no es recomendable durante la realización de este examen. Si tiene pensado trotar o pedalear, es prudente llevar un par de electrodos extras de recambio en la eventualidad que el sudor despegue los originales. Si accidentalmente se desconecta un cable a su electrodo deberá reconectarlo apenas haya sucedido. Deberá evitar cualquier cosa que pueda interferir con la señal de los registros, como el contacto con fuentes de alto voltaje, exámenes de resonancia magnética, o mojarla, por lo que no podrá nadar o ducharse”, recomienda el especialista.

## Para tener en cuenta

■ Si bien el examen no tiene riesgos para el paciente ni existen contraindicaciones, en aquellos con pieles sensibles puede aparecer una irritación transitoria (dermatitis de contacto) en la zona de la piel sobre la que se coloca el electrodo, principalmente cuando es necesario rasurar el vello del tórax para adherirlos bien.

Además, el paciente debe comunicarle a su médico si está sometido a algún tratamiento farmacológico, especialmente si es para el corazón o para el control de la presión arterial.

■ El especialista nos detalla que el Holter electrocardiográfico no forma parte de los exámenes de chequeo rutinario preventivo, ya que está orientado a estudiar la causa de síntomas como la presencia de

**Si bien el examen no tiene riesgos para el paciente ni existen contraindicaciones, en aquellos con pieles sensibles puede aparecer una irritación transitoria (dermatitis de contacto) en la zona de la piel sobre la que se coloca el electrodo, principalmente cuando es necesario rasurar el vello del tórax para adherirlos bien.**

palpitaciones o pérdida de conciencia. Una vez aclarada la causa de estos, es posible que no lo vuelvan a solicitar, a no ser que se quiera evaluar la respuesta al tratamiento.

■ Para quienes sólo tienen acceso a la salud pública, el doctor recalca que los Hospitales del Ministerio de Salud con servicio de Cardiología disponen de grabadoras y del software para realizarse este examen. En la II° Región, donde vive actualmente, hay seis centros donde se puede realizar el Holter Electrocardiográfico, por ejemplo en el Hospital Regional de Antofagasta.

## Holter implantable

Existen casos en que los síntomas son muy esporádicos, por lo que la eficacia del estudio convencional es limitada. Cuando esto ocurre, se utiliza un Holter implantable de menor tamaño, que se coloca bajo la piel y se mantiene hasta que se produce la incidencia, momento en el cual el paciente acude al cardiólogo para recabar los datos a través de un programador especial. 

## Un poco de historia

El doctor Boris Kuzmicic nos cuenta que en el año 1948 se consiguió transmitir un electrocardiograma a distancia mediante un equipo de 40 kg de peso que el paciente debía portar a sus espaldas. El primer medio utilizado para grabar los latidos del corazón fue la cinta magnética, un cassette de 60 minutos que resultaba muy poco conveniente por el alto consumo de baterías y la gran cantidad de contratiempos que podía significar el atasco de la cinta.

Pero el método de diagnóstico fue evolucionando, y en los últimos años la cinta ha sido reemplazada por tarjetas de memoria, lo que aceleró el análisis de la grabación y permitió la reducción del tamaño y consumo eléctrico de las grabadoras.

“Fue así como se pasó de una mochila de 40 kg, a tamaños bastante similares a un personal stereo en la década del 80, y para el 2000, a un tamaño equivalente a un paquete de naipes”, explica el Dr. Kuzmicic.

## Cuando usted y su corazón nos necesiten



 2327830

 08-2195145

Laboratorio de Cardiología no invasivo

Atención de adultos y niños

Código	PROCEDIMIENTOS.
1701001	Electrocardiograma
1701003	Ergometría (Test de Esfuerzo)
1701006	Holter de ECG
1701009	Monitoreo continuo de presión arterial
1701045	Ecocardiograma Doppler Color
1701017	Pletismografía
0404118	Ecotomografía vascular periférica (bilateral)
0404119	Ecotomografía carotídea bilateral
s/código	Monitoreo Electrocardiográfico Transtelefónico (Loop ECG)



Av. Pedro de Valdivia Norte 091 (esquina Los Españoles, cruzando el Río Mapocho), Providencia - Santiago. Teléfono -Fax: 56 - 2 - 2327830

[www.cardiologiamec.cl](http://www.cardiologiamec.cl) / [imec@cardiologiamec.cl](mailto:imec@cardiologiamec.cl)



Pilar Sordo

# Gracias vacaciones

**Estamos llegando al final** de lo que para algunos ha sido un lindo período de descanso y vacaciones. Yo gracias a Dios, este año tuve la posibilidad de descansar y poder disfrutar con los que amo en un espacio distinto. No siempre ha sido así, han habido muchos años en los que no he podido hacerlo, y otros en los que me he quedado en casa y disfrutado de la maravillosa manguera para capear el calor.

Independiente del lugar donde hayamos estado este verano, creo que hay que agradecerlo. Me duele mucho - quizás porque entiendo que si he podido descansar, ha sido gracias a mi trabajo - la gente que dice que lo "bueno dura poco", "lo terrible que es que se acaben las vacaciones", y que se viene algo muy malo durante el año; tanto afecta que me pregunto por qué tendremos tan poca capacidad de agradecer todo, y cuando digo todo, es todo lo que nos pasa.

Esa tendencia que tienen algunos papás para colocarse contentos cuando sus hijos entran al colegio, porque así la "casa", y no el hogar, volverán a la "normalidad". Esa tendencia a suspirar haciendo sentir que "lo bueno se acabó" y que se nos apareció marzo como una linda forma de mostrar un drama que no tiene nada de distinto de aceptar el mismo flujo de la vida.

Descansar, conocer lugares nuevos, estar en familia, pasear al aire libre, disfrutar del calor y de la ropa ligera, sin duda es un agrado. Pero volver a ver a los amigos, reencontrarse con compañeros de trabajo, que los niños disfruten sus nuevos uniformes y útiles, como lo hacíamos en mi época de estudiante, es también un regalo que la vida trae y que sin duda nos hace a todos ser mejores personas.

El desarrollo de la voluntad, el "pulir" el alma, es sin duda lo mejor que nos puede pasar a los seres humanos. El roce con el esfuerzo y salir de

nuestros estados de comodidad es lo que nos hace evolucionar y poder potenciar nuestros talentos y minimizar nuestras debilidades.

Es maravilloso que los niños entren al colegio y que puedan aprender a crecer todos los días un poquito. Es maravilloso volver al trabajo, hay muchos que no tienen donde regresar y otros que lo hacen a algo que no les llena el alma.

Gracias verano y vacaciones por poder respirar profundo, por sentir en mi cuerpo ricas y agradables temperaturas, por usar ropa liviana y poder hacer ejercicio.

Gracias por poder caminar, encontrarme con amigos, vivir los días hasta más tarde y poder conocer gente y/o lugares nuevos.

Gracias vacaciones, porque si las tuve pude renovar mis energías, replantear mis sueños, solucionar algunos conflictos que con la dinámica del año se hacen más difícil.

Gracias vacaciones, porque si las tuve fue gracias a mi esfuerzo, a mi capacidad de vencer la flojera y las situaciones cómodas, y tal vez al ahorro sacrificado de unos pesos para poder hacer algo distinto en estos días.

Estas reflexiones no son sólo mías, sino de mucha gente con la que he conversado el tema y que creen que debemos empezar este 2011 laboral con menos quejas y con más sensaciones de goce y de alegrías. ¿No les parece que debiéramos decir entonces "gracias vacaciones y BIENVENIDO ESFUERZO"?, el que ojalá me permita el próximo año repetir esta columna.

Pilar Sordo.

Pilar Sordo  
Psicóloga



Paola Valenzuela

# El Yoga: *reparador y preventivo*



Los beneficios de esta disciplina son muchos y los cambios que se experimentan una vez que se practican, gracias a la conciencia corporal, hace que la gente logre verse y sentirse diferente.

**Practicar yoga es una excelente actividad** con la que no sólo se logra relajar y conectar la mente y el cuerpo de quien lo practica, si no que además se cree que puede mejorar la salud cardiovascular de los pacientes. Según los resultados de un estudio realizado en la India, se concluyó que la variabilidad del pulso cardíaco bajo situaciones de exigencia, es mucho mejor en practicantes de yoga que en adultos saludables que no llevaban a cabo esta práctica. Y la clave es una sola: el yoga incentiva el trabajo intenso con todo el cuerpo y favorece la circulación sanguínea.

Paola Valenzuela, kinesióloga y quiropráctica de la Universidad Católica, realiza terapias a través del yoga donde asisten pacientes con patologías músculo-esqueléticas. Para comenzar les realiza una evaluación donde se determinan las asanas, o posturas de yoga, que más le convienen al paciente para ir rehabilitándolo en el tiempo. Luego, pueden insertarse en otras clases de yoga o en algún deporte que practiquen.

La especialista quiso complementar la kinesiólogía con el yoga Iyengar, cuya característica esencial es la intensidad de la atención que debe mantenerse en la práctica de asana y pranayama (disciplina de la respiración), y de esta manera “poder alcanzar una conciencia corporal que es fundamental para recuperarse de cualquier patología, ya que cuando se tiene una disfunción, el cuerpo toma conciencia de si mismo, por lo que hay que cambiar esa información y debe volver a aprender a moverse” señaló. ¿Cómo? Con una secuencia de posturas de yoga para la disfunción en particular. Y es que el yoga es preventivo, pero además reparador; la persona aprende a moverse de distinta manera, por lo que se ve y se siente diferente.

**En el plano físico, es de gran importancia la mejora de la postura, producto del perfeccionamiento de la alineación corporal que se trabaja en el yoga Iyengar. “Además, hay un avance en la musculatura, flexibilidad, resistencia, potencia, entre otras cosas; sólo hay que decidir lo que se quiere lograr”, señala la kinesióloga.**



## Beneficios

En el plano mental, Paola hace hincapié en la relajación que se puede alcanzar al tomar conciencia corporal gracias a las asanas, las que se realizan con respiraciones largas y profundas, lo que determina un ritmo distinto al que uno está acostumbrado.

En el plano físico, es de gran importancia la mejora de la postura, producto del perfeccionamiento de la alineación corporal que se trabaja en el yoga Iyengar. “Además, hay un avance en la musculatura, flexibilidad, resistencia, potencia, entre otras cosas; sólo hay que decidir lo que se quiere lograr”, señala la kinesióloga.

Son tantos los beneficios que se desprenden del yoga, que incluso ha sido de mucha ayuda en el tratamiento de personas obesas. “Hay a quienes les genera mayores beneficios que a otras. A quienes son muy laxas debemos ponerles límites para que mejoren su estabilidad articular; y a quienes son más rígidas, hay que optimizarles su flexibilidad”, cuenta.

Probablemente lo más grato de entrar en este mundo de equilibrio, es que no existen las restricciones y es posible que el yoga lo practiquen niños, adultos y ancianos. “Los adultos mayores se benefician mucho más, porque el corazón y la respiración están muy ligados; entonces, cuando uno ya respira bien, el corazón mejora inmediatamente. Además, es increíble la mejora del tono muscular y la flexibilidad, porque los adultos mayores, al entrar en edad, cambian el músculo por tejido fibroso, por lo que se vuelven más tiesos”, explica la kinesióloga.

**Son tantos los beneficios que se desprenden del yoga, que incluso ha sido de mucha ayuda en el tratamiento de personas obesas**

## Yoga para el corazón

Una práctica reciente en países como Estados Unidos, es practicar yoga en pacientes con cirugías post cardíacas. Según Paola Valenzuela todo comienza con un trabajo de ejercicios en la extremidad superior y el tronco, y hacer un buen manejo del estrés. “Como kinesióloga, puedo opinar que lo mejor para la rehabilitación cardíaca es una combinación de yoga y trabajo cardiovascular, por ejemplo la caminata que pide el médico, o un training. En general, sugiero que hagan las actividades mezcladas, no sólo yoga, porque nunca va a entregar lo que te da un trabajo cardiovascular y viceversa”, concluye.

A las personas que vienen saliendo de una enfermedad cardiovascular se les recomienda el yoga Iyengar, porque en una cirugía no sólo se necesita que el corazón comience a funcionar como músculo, sino que también se debe volver a tener la elasticidad que se pierde con la cicatrización, luego de la operación misma, que atraviesa esternón, tejidos y músculos.



## Recomendaciones



- Siempre estar sentado quieto y observar la respiración. Hay que concentrarse en uno, ya que habitualmente se percibe sólo lo exterior.
- Un ejercicio que limpia bastante la mente es el estar concentrados en la respiración, alargar las inhalaciones y exhalaciones.
- No practiques yoga solo, sin la supervisión de un profesional, puedes terminar lesionado.
- Pero si los recursos son limitados, siempre es posible ir a un par de clases. Se le realizará una pauta, que luego podrá llevarse para la casa y realizar los ejercicios con la certeza de que va a hacer algo que le va a servir directamente.

## Yoga y cuerpo

Los principales efectos de la práctica de posturas de yoga a nivel músculo-esquelético son los siguientes, en orden de importancia:

1. Corrige y alinea la postura.
2. Estira y relaja los músculos.
3. Tonifica y fortalece los músculos.
4. Recupera las curvas naturales de la columna y la descomprime.

*Más Info:*

*Academia Chilena de Yoga: [www.academiachilenadeyoga.cl](http://www.academiachilenadeyoga.cl)*

*Yoga a Luca: <http://www.yogaluka.cl/>*





Patricia Padrón  
Nutricionista

# Disfrute del desayuno ideal... *pero aprenda a comerlo*



**Patricia Padrón**, nutricionista de la Clínica las Condes, nos enseña la mejor forma de empezar el día, combinando un buen aporte energético con alimentos sanos y balanceados. La idea es nunca saltarse esta comida, pero no abusar de lo que se coma, ya que en la medida en que se siga una dieta saludable los beneficios para el organismo serán mayores.

A continuación, una guía práctica con preguntas simples sobre lo que siempre quiso saber de su majestad, el desayuno.

### **¿Qué debo comer?**

La mejor versión del primer alimento del día, debe incluir siempre un lácteo semi o totalmente descremado. Esto, debido al aporte de proteína de alto valor biológico y el calcio que aporta. Además es importante sumar un hidrato de carbono, que es la fuente de energía lenta necesaria para comenzar la jornada, que puede ser una porción de cereal, pan integral o pita. El preferir estos productos con fibra, entregará un beneficio adicional, ya que mejora el tránsito intestinal, provocan saciedad, y disminuyen los valores de colesterol y glicemia en la sangre.

Por su parte, la vitamina C la aportará una porción de frutas o de jugo natural y lo recomendable es que el pan se acompañe con quesos bajos en grasa, como el quesillo, mermelada baja en azúcar, y si no tiene problemas de sobrepeso, puede acompañarlo también con una porción de palta, que le ayudará a elevar el colesterol bueno o HDL.

### **¿En qué orden se deben comer los alimentos del desayuno?**

El orden no es relevante, y la idea es mantener los nutrientes necesarios en un desayuno, ya que como primera comida del día debe proveernos energías para toda la primera mitad de la jornada, sobretodo en alumnos o escolares, ya que se ha demostrado que el rendimiento mejora cuando ha tomado un buen desayuno.

### **¿Cuántas calorías debe tener un desayuno?**

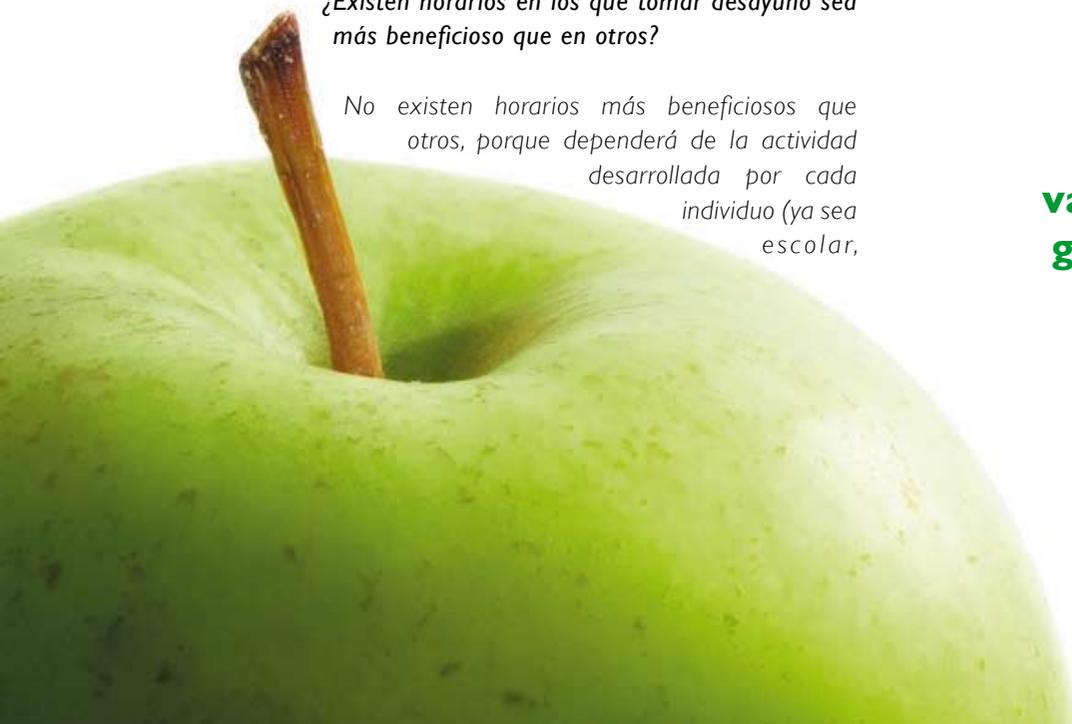
No existe un mínimo o máximo, ya que va a depender de la edad, la actividad física, estatura y peso actual de la persona.

### **¿Existen horarios en los que tomar desayuno sea más beneficioso que en otros?**

No existen horarios más beneficiosos que otros, porque dependerá de la actividad desarrollada por cada individuo (ya sea escolar,



**El preferir estos productos con fibra, entregará un beneficio adicional, ya que mejora el tránsito intestinal, provocan saciedad, y disminuyen los valores de colesterol y glicemia en la sangre.**



**¿Los llamados “desayunos continentales”, que incluyen frutas, jugos, yogures, mermeladas, son un buen ejemplo de un “buen desayuno”?**

**Sí, son un buen ejemplo, pero teniendo la precaución de tener las porciones y las restricciones que se tengan por antecedentes de salud (diabetes, hipertensión, dislipidemia, etc.)**



maestro, obrero, embarazada, deportista u otro). Lo que sí es importante es iniciar su jornada laboral con el desayuno, y eso ojalá no sea más allá de las 10 de la mañana.

**¿Hay diferencias entre el desayuno que debe ingerir un niño, un hombre y una mujer?**

Sí, efectivamente hay diferencias, ya que las necesidades nutricionales de un individuo corresponden a la suma de sus necesidades básicas y de otras variables en función de su edad, sexo, estado fisiológico, actividad y del medio en que vive. Existen grupos vulnerables, como los niños, ya que su desarrollo físico y mental está muy influido por el estado nutricional de la primera etapa de su vida, y las mujeres embarazadas, las lactantes y, finalmente, las personas de edad avanzada.

**¿Los llamados “desayunos continentales”, que incluyen frutas, jugos, yogures, mermeladas, son un buen ejemplo de un “buen desayuno”?**

Sí, son un buen ejemplo, pero teniendo la precaución de tener las porciones y las restricciones que se tengan por antecedentes de salud (diabetes, hipertensión, dislipidemia, etc.)

**¿Qué es lo que debe ser eliminado siempre del desayuno, y lo que nunca puede faltar?**

Se debería eliminar la mantequilla, por su alto contenido de colesterol y de grasas saturadas. Nunca debieran faltar los productos lácteos y sus derivados, y lo mejor es que en el mercado los encontramos de muchas variedades, hasta para los intolerantes a la lactosa: existen extra calcio, con sabores, semi a descremados, y si además no se tiene preferencias por leche líquida, existen las alternativas de yogurt y de leche cultivada con azúcar y sin azúcar (sucralosa, splenda o stevia).

**¿Por qué se dice que el desayuno es la comida más importante del día?**

Se debe aclarar que todas las comidas son importantes, considerando cuatro comidas principales: desayuno, almuerzo, onces y comida.

En la edad adulta y por los horarios de trabajo y compromisos actuales se ha perdido la tercera comida y esto ha incidido en llegar a casa con mucha fatiga y sensación de hambre, aumentando rápidamente la ingesta y comiendo aceleradamente. Además, el hecho de que se consume alimento muy cercano a la hora de dormir, provoca que el organismo guarde en forma de calorías esta última comida y sin tiempo para gastarla.

El desayuno siempre será importante en todas las etapas de la vida, ya que se inicia una nueva jornada y el organismo estuvo sin consumir alimentos durante por lo menos 8 horas. Esto último, podría haber provocado el descenso en la glucosa y presentar fatiga y bostezos permanentes, e incluso, llevar a una pérdida de concentración. 

**El desayuno siempre será importante en todas las etapas de la vida, ya que se inicia una nueva jornada y el organismo estuvo sin consumir alimentos durante por lo menos 8 horas. Esto último, podría haber provocado el descenso en la glucosa y presentar fatiga y bostezos permanentes, e incluso, llevar a una pérdida de concentración.**





Por Carola Correa,  
Chef Restaurant

*Raúl Correa & familia*

Después de una sabrosa cena, no hay nada mejor que deleitar a nuestros invitados con un exquisito y novedoso postre.

Carola Correa nos enseña dos ricas preparaciones que llaman la atención tanto por sus ingredientes que salen de lo común: pétalos de rosa y hojas de menta, su dulzura, como por su delicada presentación. *Atrévete a innovar.*

## Terrina de rosas y frutos del bosque

### Ingredientes

- 2 tazas de vino Late Harvest
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de azúcar Light
- Jugo de medio limón
- 5 láminas de colapés
- 2 tazas de frambuesas
- 5 gotas de esencia de rosas
- 2 tazas de frutillas
- Pétalos de 1 rosa
- Hojas de menta fresca
- Salsa de frutillas

### Preparación

- 1.- Corta las frutillas en cuatro y en un bol mézclalas junto con las frambuesas, las frutillas y los pétalos rojos
- 2.- Incorpora el jugo de limón, el azúcar, las hojas de menta picadas, la esencia de rosas y deja macerar por media hora.
- 3.- Agrega el vino, el agua y el colapés previamente disuelto.
- 4.- Forra un molde triangular con papel film y dispone todo ahí.
- 5.- Lleva al refrigerador hasta que tome forma y se pueda desmoldar.
- 6.- Sirve con salsa de frutillas, procesando frutillas junto a muy poca agua y tres gotas de sucalosa.





FOTOGRAFÍA PAULA ZIEGLER

Agradecimientos a: Restorant  
*Raúl Correa & familia*  
Dirección: Av. Las Condes 10.480  
Fono Reserva: 243 4747





## Crepes de chocolate con crema de frutillas y menta salsa de chocolate

### Ingredientes

2 cucharadas de cacao en polvo amargo

Relleno:

1 pote pequeño de queso fresco

2 taza de frutillas

8 hojas de menta fresca picada en juliana

2 cucharadas de azúcar light

### Preparación

- 1.-A la receta que tengas de panqueques, agrega el chocolate en polvo y forma los panqueques.
- 2.-Procesa las frutillas, con el azúcar y el queso con la mini blends.
- 3.- Agrega a la mezcla la menta fresca picada.
- 4.- Rellena los panqueques con la mezcla y sirve con salsa de chocolate y frutillas frescas.

## Congreso SOCHICAR, todo un éxito

Durante los primeros días de diciembre del 2010, se realizó el XLVII Congreso Chileno de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, junto con el VII Congreso Interamericano de Ecocardiografía (ECOSIAC) en el Centro de Convenciones del Hotel Sheraton de Santiago.

A la actividad asistieron aproximadamente 1.000 personas, quienes disfrutaron de las distintas charlas, simposios y conferencias, y compartieron junto a los 50 expositores, principalmente con las empresas farmacológicas que mostraron sus productos insignes en cardiología.



## Una “Plaza Saludable” para Estación Central

Cambiar toboganes por máquinas de ejercicio en las plaza de distintas comunas, es uno de los ejes centrales de la Campaña “Elige Vivir Sano” impulsada por el Ministerio de Salud.

En la plaza Las Estepas de la Comuna de Estación Central, la actividad fue lanzada por el Ministro de Salud, Jaime Mañalich, que en compañía del alcalde, Rodrigo Delgado y el concejal, Patricio Laguna, entre otros, tuvo dentro de sus importantes invitados a nuestra Fundación Salud y Corazón, quien una vez más puso a disposición de los vecinos exámenes gratuitos de Glicemia y Colesterol. ¡Una excelente iniciativa!



# SUDOKU

**NIVEL: FÁCIL**

5		6		1	4	8		
			2		3			
3								1
2	9							8
					2	5	3	
						5		
6		1						
	3	4					9	5
	5			5		1	6	

**NIVEL: FÁCIL**

	4				2			6
		8	1		3	5		
1			5		4		3	2
	9							
	1						8	
						4		
				9	8	6		
	6	9	4		5			
	8			2			4	

**NIVEL: MEDIO**

	1						8	
				1	7			
7	3		6		8			
	8		4				9	
6			9	5				3
5				3		4		
								7
				3			1	
						6		5

**NIVEL: MEDIO**

	1							5
4				9				1
	9	3				2		
2	4	9			8	7		
	7						8	
					3			4
		1			2		4	
						5		8
	3						1	7

**NIVEL: EXPERTO**

7			3				5	
							3	
				9				
			5					2
2		4				3		
	9	3					4	6
	6	1				7		
3	4		7	2			1	5
	7		9	6				

**NIVEL: EXPERTO**

		1						
9		2		4				1
4								
	6			3			9	5
3		4		2		8		
5					1		4	
8	1	3	4	9				2
		5	8			3		

EL PLACER  
ES EL MISMO

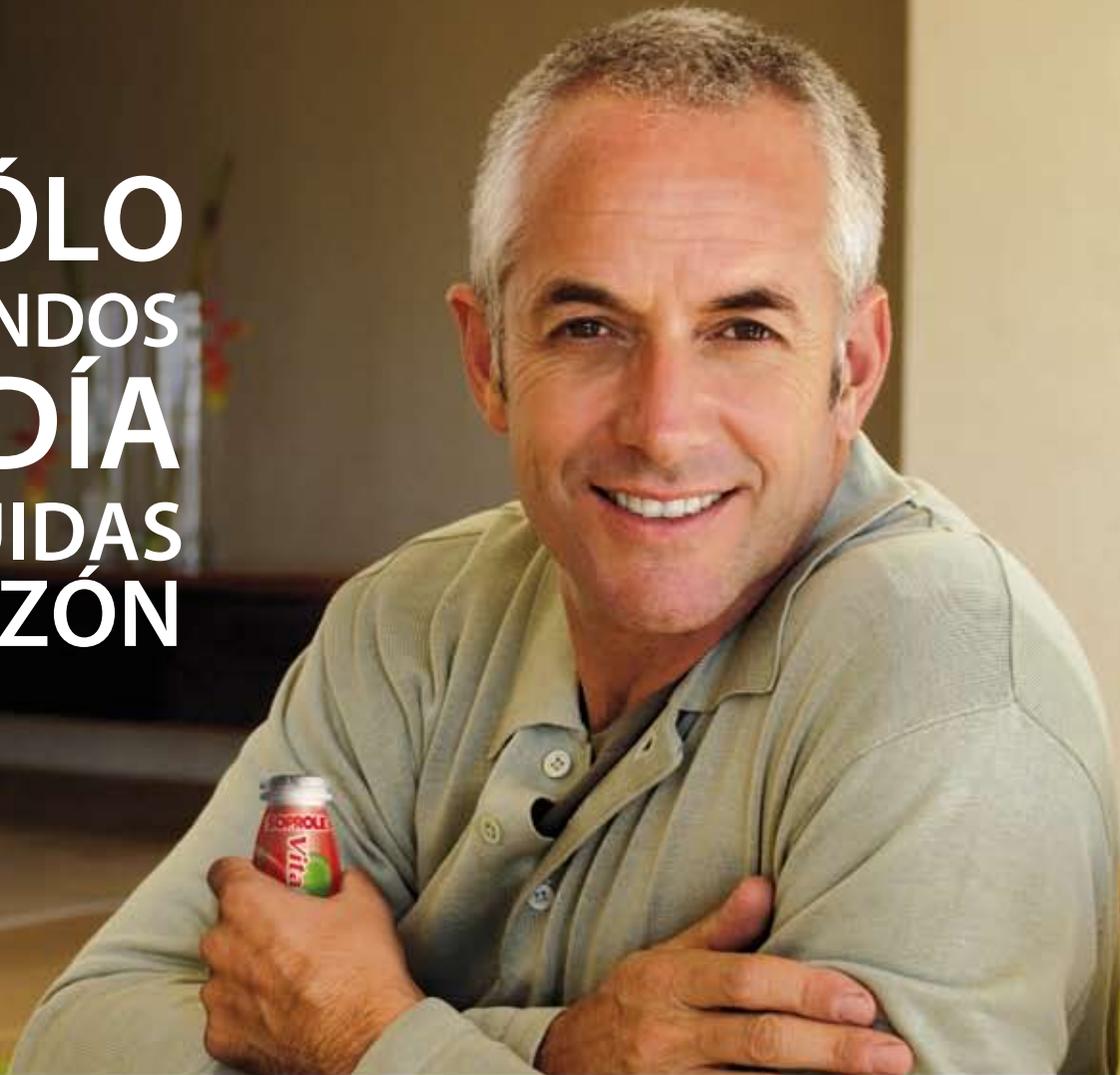
EL CAFÉ  
ES DIFERENTE

Disfruta Nescafé DECAF. Todo el placer del café, sin cafeína.  
Ahora con más sabor y aroma.

**100% PLACER 0% CAFEÍNA**



# CON SÓLO 5 SEGUNDOS AL DÍA TE CUIDAS DE CORAZÓN



TOMAR UN VITAPLUS TE DEMORA  
SÓLO 5 SEGUNDOS, UN  
SIMPLE HÁBITO CON EL QUE  
CONTRIBUYES EFECTIVAMENTE  
A CONTROLAR TU COLESTEROL.

RECOMENDADO POR LA FUNDACIÓN  
SALUD Y CORAZÓN, DE LA SOCIEDAD  
CHILENA DE CARDIOLOGÍA.



## Cuídate de CORAZÓN

PORQUE CUANDO TE CUIDAS,  
TAMBIÉN ESTÁS CUIDANDO  
A TU FAMILIA.

Y TÚ, ¿QUÉ HACES PARA CUIDARTE?



✓ Libre de azúcar ✓ Libre de grasa ✓ Muy rico

Si quieres saber más: [www.vitaplus.cl](http://www.vitaplus.cl)