

Salud y Corazón



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

Mes del
Corazón

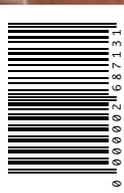
**Ley del Tabaco
y sus implicancias**

**Pilates para la
mente y el cuerpo**

**Ser vegetariano
¿una buena opción?**

ENTREVISTA

**María Gracia Subercaseaux
una Mujer en Rojo**



Salud y Corazón



Director

Dra. Mónica Acevedo

Editor Médico

Dr. Carlos Akel

Asesores Médicos

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

Gerente

Jeannette Roa

Editora periodística

Perla Ordenes

Periodista

Andrea Lizana

Kinesiólogo

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

Dra. Mónica Acevedo

Vice presidente

Dra. Paola Varleta

Past President

Dr. Felipe Heusser

Tesorero

Dr. José Luis Vukasovic

Secretario

Dr. Carlos Akel

Directores

Dr. Alejandro Abufhele

Dr. Hernán Prat

Sr. Jesús Vincent

Dra. Margarita Vejar

Colaboradores en este número:

Dra. María Cristina Escobar, Sr. Javier Cruz, Dra. Julia Santin, Dra. Sandra Solari, Sra. Berthica Prieto, Klga. Ingrid Klein, Dr. Cristian Carvallo, Nutric. Giovanna Valentino, Dra. Adela Camus, Dr. Sebastián Irrarrázaval, Blanche.

Representante Legal

Dr. Jorge Bartolucci

Impresión

R&R Impresores

Diseño

Agencia taller700
patriciouibeb@taller700.cl

Publicidad

Andrea Lizana C. / andrea.lizana@sochicar.cl

Barros Errázuriz 1954. Oficina 1601. Providencia.
Teléfono 2269 00 76 - 2269 00 77 - 2269 00 78

Fax 2269 02 07

Casilla 16854

saludycorazon@sochicar.cl

www.fundacionsaludycorazon.cl

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

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



Estimados Lectores,

Agosto: mes del corazón y buenas noticias

Comenzamos esta edición con una excelente noticia: la campaña Mujeres en Rojo, organizada por nuestra Fundación y la Sociedad Chilena de Cardiología, ha tenido gran éxito y vemos como nuestro mensaje de concientización sobre la primera causa de muerte está llegando con más fuerza a las mujeres de nuestro país.

En Chile fallecen 37 mujeres al día por distintas enfermedades cardiovasculares, cifra que la convierte en la primera causa de mortalidad en el género y que la sitúa como uno de los principales problemas de salud pública a nivel nacional. De hecho, en nuestro país fallecen diariamente 9 mujeres por infarto al corazón y 11 por accidente cerebrovascular; por lo que se hace tan importante transmitir un mensaje de prevención desde edades tempranas.

Las cifras son alarmantes si consideramos que la última Encuesta Nacional de Salud (2010), arrojó como resultado que el 88% de nuestra población es sedentaria, lo que sumado al que el 41% se reconoció fumadora, más de 9 millones de chilenos sufren de exceso de peso y un 25% de la población puede catalogarse como obesa, hacen de nuestra realidad un complejo escenario de difícil solución.

Los malos hábitos, como el cigarrillo, el sedentarismo, y la alimentación rica en grasas y sal, sumados a otros factores de riesgo cardiovascular, han contribuido a hacer de los chilenos una población vulnerable y en constante peligro de morir a causa de las enfermedades cardiovasculares.

En esta edición de Revista Salud y Corazón, podrá encontrar todo lo que necesita para cuidar a su familia. Desde políticas públicas en salud y tabaco, hasta una interesante y abierta conversación con la artista y fotógrafa María Gracia Subercaseaux, quien además es una de las embajadoras de nuestra campaña Mujeres en Rojo.

Como Fundación, cada año, durante el Mes del corazón llevamos la prevención a distintos lugares de la capital con el fin de educar a las personas y prevenir antes de que sea demasiado tarde. Usted también puede ser parte de ellos, conociendo nuestros puntos de atención gratuita en nuestra página web www.fundacionsaludycorazon.cl.

Los esperamos. No esperen que su corazón les juegue una mala pasada. Está a su alcance prevenir a tiempo.

Un saludo cordial,

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

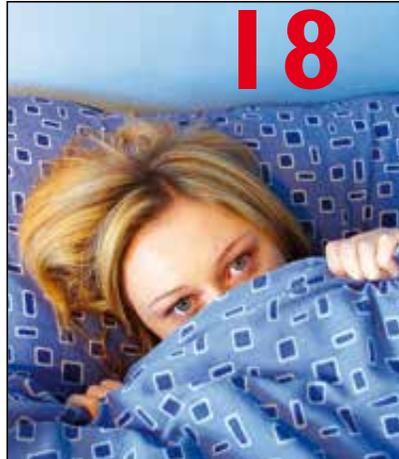


38



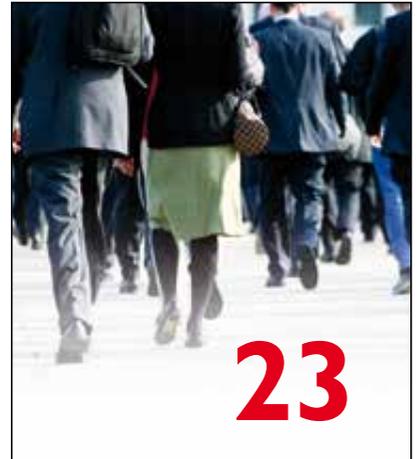
8

La nueva ley del Tabaco



18

El Insomnio dormir es un desafío



23

Estrategia Nacional de Salud



34

Campaña Mujeres en Rojo ¡Por el corazón de las chilenas!



69

Deportes Extremos corazón y cuerpo a prueba

Protege a los que más quieres...

20 años de experiencia en el mercado

Laboratorio de diagnóstico no invasivo



Instituto Médico Cardiovascular



PRESTACIONES:

- Electrocardiograma de reposo
- Ecocardiograma Bidimensional Doppler Color
- Holter de Ritmo
- Holter de Presión Arterial
- Loop
- Test de Esfuerzo
- Ecotomografía Arterial y Venosa
- Laboratorio Vascular no invasivo

Mesa Central - 56 (2) 22327830 - Celular 56 (9) 82195145

Av. Pedro de Valdivia Norte 091 (Esquina Los Españoles, cruzando el río Mapocho), Providencia - Santiago

www.cardiologiaimec.cl / imec@cardiologiaimec.cl

Gen capaz de regenerar el corazón ya fue identificado

Un estudio realizado por la Universidad de Texas Southwestern (EE.UU.), descubrió que la función del gen Meis1 es detener la capacidad regenerativa del músculo cardíaco, ya que luego del nacimiento, este gen frena el proceso de división de las células moleculares en el corazón. La investigación fue publicada en la revista científica "Nature", donde se informó que luego de realizar estudios en ratones, quedó demostrado que cuando se les "apagaba" el gen Meis1, el corazón podía regenerarse sin problemas, sobre todo en los casos de infarto. Con estos resultados se inicia una nueva etapa en la ciencia, ya que gracias a este descubrimiento las posibilidades de realizar nuevos y más efectivos tratamientos a pacientes con problemas cardiovascular son mayores.



Habitaciones de no fumadores

también son afectadas por el tabaco



Durante el último mes se entregaron los resultados de un análisis comparativo entre hoteles donde se encuentra estrictamente prohibido de fumar y otros donde existen habitaciones exclusivas para fumadores. Las muestras fueron tomadas en las superficies y la calidad del aire de los lugares, para así poder medir las distintas sustancias contaminantes que quedan en los ambientes cerrados luego de fumar. Los resultados de este estudio fueron publicados en "Tabacco Control" donde se determinó que en las habitaciones de no fumadores de hoteles donde existe la posibilidad de fumar, los índices de nicotina alcanzan 22 a 35 veces más que en los hoteles donde no se puede fumar. Los realizadores de esta investigación, señalaron que, "nuestros hallazgos demuestran que algunas habitaciones para no fumadores en hoteles en los que sí se puede fumar están tan contaminadas como las de fumadores".

Frecuencia cardíaca elevada en hombres

podría estar relacionada con muerte temprana

El Dr. Magnus Thorsten Jensen, cardiólogo del Hospital Universitario de Copenhague, en Gentofte, Dinamarca, junto a un equipo de científicos, realizó un seguimiento a 2.800 hombres jóvenes de edad media durante 16 años, en quienes se midió la frecuencia cardíaca constantemente logrando determinar que el riesgo de muerte aumentaba en un 16% por cada aumento de 10 latidos por minuto en la frecuencia cardíaca en reposo de los hombres. Además, se concluyó que a las personas con pulsos en reposo de 80 latidos por minuto mueren entre cuatro y cinco años antes que los que tienen pulsos de 65 latidos por minuto.



EN EL MES DEL CORAZÓN

CAMPAÑA CONTRA LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

Es una enfermedad debilitante y potencialmente mortal, porque **la habilidad del corazón para bombear sangre a todo el cuerpo se deteriora**¹

26 millones de personas sufren de **insuficiencia cardíaca** alrededor del mundo y este número va en aumento²

En **Chile**, es una de las **10 primeras causas de defunción** en Adultos de 65 y más años³



Debilidad y fatiga combinadas con falta de aire son algunos de los síntomas de la **insuficiencia cardíaca**⁴



Sr. Javier Cruz

Las implicancias de la Nueva Ley del Tabaco

En Chile, la prevalencia de fumadores actuales en población de 15 y más años es 40,6%, siendo en mujeres de 37,1% y en varones de 44,2%. El promedio de consumo diario de cigarrillos es uno de los más altos, siendo de 11,7 en varones y 8,9 en mujeres. Sin duda, tenemos un problema por solucionar.



Chile es el país que tiene mayor prevalencia de consumo de tabaco en toda la región de las Américas. Preocupa particularmente el hecho de que mientras en los varones se observa una tendencia a la baja en el consumo, en las mujeres se observa un estancamiento o alza de éste.

Por otra parte, si se analiza el consumo por nivel socioeconómico, nuestro país vive una situación particular, pues a diferencia de la mayoría de los países, no existen diferencias estadísticas significativas entre los distintos estratos. Esta situación cambia si se analiza por nivel socioeducativo, donde, a diferencia de los otros países, mientras más años de estudio tiene una persona, se estima una mayor la prevalencia de consumo de tabaco.

Al respecto, Javier Cruz Besa, Encargado de la Oficina de Tabaco, del Ministerio de Salud, tiene una visión amplia sobre de este problema de salud pública que afecta a una gran cantidad de nuestra población, y por el cual se modificó la ley restringiendo sus opciones de consumo.

¿Cuál es la tasa de fallecimientos por causa del tabaco en nuestro país?

Las muertes atribuibles al consumo de tabaco en nuestro país durante 2010 fueron 16.707 casos, correspondientes a 1 de cada 6 muertes. Chile posee el récord mundial de consumo de

cigarrillos en escolares. Las mujeres entre 13-15 años presentan la mayor prevalencia de consumo de cigarrillos entre 157 países (39,9%). Los varones entre 13-15 años presentan la mayor prevalencia de consumo de cigarrillos en la región de las Américas (28,0%).

¿Cuánto dinero le significa al Estado de Chile las enfermedades por esta causa?

El Atlas del Tabaco, cuya última versión fue lanzada en Chile en Junio del 2013 da claras cuentas de los alcances de esta epidemia en el país (Disponible en www.TobaccoAtlas.org). Se calcula que el Estado Chileno gasta aproximadamente unos U\$1.140 millones en costos directos asociados a enfermedades atribuibles al consumo de tabaco y, si se consideran los costos indirectos de las enfermedades, este valor puede superar los U\$ 2.500 millones.

¿Cuántos impuestos recauda el Estado por la venta de tabaco?

En términos económicos, Chile posee una de las mayores tasas de impuesto en América asociados a los productos. El impuesto a los cigarrillos se estructura en base a: 1) un impuesto específico de 0,0000675 UTM por cigarrillo y 2) un impuesto de 62,3% sobre el precio de venta al consumidor, incluido impuestos por paquete (<http://www.sii.cl5>). El primer impuesto es conocido como un impuesto específico, debido que se cobra un monto específico por cantidad del producto, en este caso, números de cigarrillos. Mientras que el segundo corresponde a un impuesto ad valorem, ya que se cobra un porcentaje sobre



Pese a las políticas y leyes implementadas, la prevalencia del consumo no ha disminuido de acuerdo a lo esperado, e incluso en mujeres, está aumentando.

el valor del producto (valor de venta a público de la cajetilla). Adicionalmente, hay que considerar el 19% de Impuesto al Valor Agregado (IVA) que también pagan los cigarrillos. Chile es un pequeño productor de tabaco, el cultivo se realiza en un 52% en la Región del Maule, un 32% en la Región de O'Higgins, con una superficie en torno a 3.000 hectáreas, con una producción del orden de 10.500 toneladas, y un rendimiento promedio de 3.500 kilogramos por hectárea. Si bien la mayoría de la producción es realizada por pequeños agricultores, en Chile la producción y presencia en el mercado está prácticamente asegurado por una sola empresa que tiene el 97% de participación del mercado.

¿Por qué fue necesario modificar la Ley de Tabaco?

La principal motivación que lleva al desarrollo de una modificación de la ley se fundamenta en que Chile ratifica el año 2005 el Convenio Marco de Control de Tabaco y este obliga a sus países parte a una revisión constante de sus medidas y regulaciones. Chile es uno de los primeros países, durante el año 2005, en publicar una ley en base al Convenio Marco y en ese entonces, no se contaba con las Directrices emanadas de OMS que especifican los parámetros esperables para la implementación de cada uno de los artículos. Por eso, esta nueva modificación, tiene por objetivo adecuar la legislación nacional al convenio y sus

directrices, en particular en lo referente a la generación de espacios 100% Libres de Humo de Tabaco. Una segunda motivación, pero no por ello menos importante, radica en el análisis que el Ministerio de Salud realiza de la Encuesta Nacional de Salud (Ens), ya que el contraste entre la Ens 2003 y Ens 2010, da cuenta peligrosamente que pese a las políticas y leyes implementadas, la prevalencia del consumo no ha disminuido de acuerdo a lo esperado y que incluso en mujeres, estaba aumentando. Esto llevó al Ministerio a comprometer en la Estrategia Nacional de Salud 2010-2020 una serie de acciones para disminuir la Prevalencia del Consumo de Tabaco, entre ellas, la publicación de una modificación a la Ley de Tabaco.

¿Qué se conservó y/o modificó de la antigua ley?

Las principales modificaciones que establece la ley son:

- **Prohibición de fumar en todos los espacios cerrados de libre acceso al público:** La nueva ley consagra una prohibición de fumar en todo espacio cerrado que sea un lugar accesible al público o de uso comercial colectivo, independientemente de quien sea el propietario o de quien tenga derecho de acceso a ellos. A su vez, define espacio interior o cerrado como aquel espacio cubierto por un techo o cerrado entre una o más pa-

redes o muros, independientemente del material utilizado, de la existencia de puertas o ventanas y de que la estructura sea permanente o temporal. Esto, con el objetivo de proteger tanto a fumadores como no fumadores del humo de tabaco ajeno.

La nueva ley añade la prohibición de fumar en estadios, tanto en sus espacios abiertos como cerrados, salvo en aquellos espacios especialmente habilitados para fumar. Además, si bien prohíbe fumar en todo espacio cerrado de libre acceso al público, consagra explícitamente la prohibición de fumar en pubs, restaurantes, discotecas y casinos de juegos. Por último, la ley dispone que en los espacios abiertos de establecimientos de salud y órganos del Estado se habiliten espacios especiales para fumadores, reservándose el administrador del recinto la facultad de prohibir fumar en todos los espacios abiertos.

● **Prohibición absoluta de la publicidad dentro del todo el país:** La ley que estaba vigente prohibía la publicidad en todo el país, y por todos los medios, salvo al interior de los lugares de venta. La nueva ley prohíbe la publicidad incluso dentro de los lugares de venta. Además, regula explícitamente la prohibición de publicidad indirecta, así como la apología del tabaco en medios de comunicación masivos en horarios para menores. El objetivo de esta medida es proteger a los menores del acceso a información engañosa y evitar de esta manera el inicio en el consumo.

● **Advertencias de los productos de tabaco:** La ley que estaba vigente disponía que existiera una advertencia para las cajetillas que tendría una duración anual. La nueva ley faculta al Ministerio para establecer entre dos y seis advertencias, las que durarán entre 1 y 2 años. Esto, con el objeto de generar conciencia en los fumadores del daño asociado al consumo de este producto.

● **Aditivos:** La nueva ley facultará al Ministerio para prohibir el uso de aditivos y sustancias que se incorporen al tabaco en el proceso de fabricación de los productos a los que se refiere esta ley, destinados a ser comercializados en el territorio nacional, cuando tales aditivos y sustancias aumenten los niveles de adicción, daño o riesgo en los consumidores de dichos productos. Además, en los casos mencionados anteriormente, podrá establecer los límites máximos permitidos de las sustancias contenidas en los productos de tabaco.

● **Fiscalización:** La nueva ley agrega un nuevo fiscalizador del cumplimiento de la ley. A la autoridad sanitaria se suman los inspectores municipales. El incentivo para estos últimos está dado porque la multa con que se sancione será siempre a beneficio municipal (Art. 15). Por su parte, la facultad para sancionar pasa a ser competencia exclusiva de los Juzgados de Policía Local, dependientes de las municipalidades.

● **Multas:** La gran mayoría de las multas, que van de 1 a 1.000 UTM, se mantienen como están en la legislación vigente, no obstante hay tres circunstancias nuevas: Se podrá decretar la clausura del local, por 15 días, en caso que reincida en la venta de productos de tabaco a menos de 100 metros de establecimientos de educación básica y media, así como si reincide en la comercialización o donación de productos hechos de tabaco a



La nueva ley consagra la prohibición de fumar en todo espacio cerrado que sea un lugar accesible al público o de uso comercial colectivo.



menores de 18 años. Otro aspecto es que se duplica la multa de 1 UTM a 2 UTM por cada fumador; al dueño o administrador de un establecimiento donde se transgrede la prohibición de fumar. Y por último, se eleva la multa de 1/2 UTM a 2 UTM aplicada al fumador que transgrede la prohibición de fumar en los lugares en que así se establece. En caso de reincidencia, se podrá aplicar el doble de la multa.

● **Otras disposiciones:** La nueva ley prohibirá la venta de productos de tabaco en los establecimientos de salud. Además, dispone que exista un plan nacional de educación sobre tabaco y sus daños que deberá actualizarse a lo menos cada 5 años. Finalmente, se señala que en los lugares de acceso público se exhiban advertencias que prohíban fumar, de forma notoria y comprensible.

¿Cuáles son las enfermedades más comunes que se producen producto del consumo de tabaco y cuál es la más prevalente en Chile?

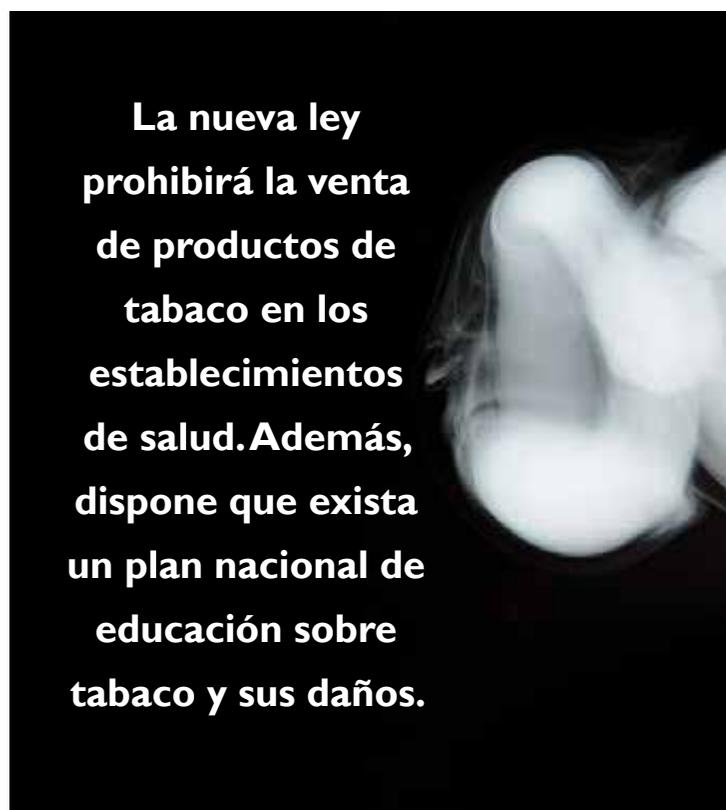
En base a información de diversas fuentes, a la información disponible en el Ministerio de Salud y experiencias de informes de salud de la OMS, la Oficina de Tabaco ha calculado una fracción atribuible poblacional porcentual que significa que de todos los casos que presenta una enfermedad, cuántos serían a causa del tabaco, por ejemplo, entre hombres, es de:

Patología	
Bronquitis, Enfisema	91,6%
Cáncer de Pulmón	90,0%
Cáncer de laringe	87,3%
Obstrucción crónica de la vía aérea	84,7%
Cáncer de labio, cavidad oral, faringe	81,9%
Cáncer de esófago	76,8%
Aneurisma aórtico	72,6%
Cáncer de vejiga	54,9%
Enfermedad isquémica del corazón	47,1%
Enfermedad cerebrovascular	46,6%
Aterosclerosis	39,5%
Leucemia mieloide aguda	30,3%
Neumonía, Influenza	28,7%

(Elaboración: Oficina de Tabaco en base a ENS 2010 y CPS2.)

¿Qué medidas considera que falta implementar o endurecer en la nueva ley?

La modificación de la ley de tabaco es producto de una intensa discusión ocurrida en el Congreso durante dos años donde, tanto en la Cámara de Diputados como en el Senado se escuchó a las partes involucradas. En general, el resultado es positivo y adecua la legislación chilena al Convenio Marco, pero el trabajo del Ministerio no descansa en la nueva ley sino que, de acuerdo a las directrices y orientaciones del Convenio Marco, el Ministerio seguirá monitoreando la implementación de la ley e impulsando aquellos aspectos que pueden haber quedado de



lado del Convenio. En este sentido, durante el 2013, la tarea del Ministerio es consolidar los procesos asociados a la Ley para posteriormente realizar los análisis correspondientes y evaluar la necesidad de establecer nuevas recomendaciones o medidas que permitan avanzar a una reducción de la prevalencia del consumo. Además, a través de la Estrategia Nacional de Salud, el Ministerio de Salud tiene el desafío de avanzar en todos los aspectos necesarios para abordar esta temática.

¿Se han logrado disminuir los índices en Chile?

El trabajo de prevención y control del consumo de tabaco es de largo aliento, y si bien, los resultados de las encuestas de SENDA de consumo de tabaco en población general y escolar, muestran una tendencia a la baja en el consumo de tabaco. Habrá que esperar los resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2015 y 2020 para medir el real impacto en la prevalencia de las acciones tomadas. En todo caso, el objetivo inmediato de la ley no es actuar sobre el hábito de fumar; si no proteger la salud de las personas en espacios cerrados de uso público y resguardar a niños y jóvenes de la publicidad directa e indirecta del tabaco.

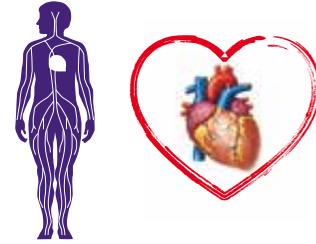
¿Cuál es su balance en los primeros meses de vigencia?

El balance de los primeros meses de vigencia es muy positivo. Si bien es muy temprano para establecer argumentos concluyentes, dos estudios independientes, uno de la Universidad San Sebastián y otro de Chile Libre de Humo de Tabaco, muestran una adecuada recepción de la normativa por parte de la ciudadanía. Por otro lado, la relación entre fiscalizaciones realizadas e infracciones encontradas da cuenta de una adecuada implementación por parte de los locatarios, organismos involucrados y ciudadanía en general. Corresponderá el 2014 establecer un adecuado balance de la implementación de la ley. 

LA IMPORTANCIA DE TOMAR EL PULSO

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

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



¿CÓMO SE TOMA EL PULSO?

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

1

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



2

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



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

De esta manera se obtienen las pulsaciones por minuto.

FRECUENCIA CARDÍACA NORMAL

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



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

ritmo lento
o
bradicardia



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

ritmo rápido
o
taquicardia

RITMO REGULAR E IRREGULAR

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

♥ RITMO REGULAR



♥ RITMO IRREGULAR



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



Dr. Juan Carlos Prieto

La Aspirina

en el uso cardiovascular

Con más de 100 años, este es el fármaco más popular del mundo y, además de sus propiedades analgésicas, es utilizada como un importante aliado en prevención cardiovascular. Conozca sus propiedades.

Como muchos otros productos que se utilizan como fármacos, la aspirina se obtuvo inicialmente del reino vegetal, específicamente de la corteza del sauce. Las primeras propiedades descubiertas del ácido acetilsalicílico (compuesto de la aspirina) fueron analgésicas, siendo utilizado en un comienzo como antiinflamatorio, antipirético y analgésico.

Sin embargo, diversas investigaciones realizadas en los últimos años han descubierto nuevas posibilidades de uso de aspirina en el tratamiento de otras enfermedades, especialmente cardiovasculares y cerebrovasculares, debido a su acción como antiagregante plaquetario que se concentran en un diámetro de 1,2cm, un grosor de 6mm y 650 gramos de peso.

Esta propiedad de la aspirina se descubrió entre la década del 60 y el 70, cuando se determinó que disminuía la agregación de las plaquetas, impidiendo que se unieran y se generara un coágulo. Posterior a esa época, se hicieron los primeros estudios en infarto agudo al miocardio, los que demostraron que, efectivamente, se podía reducir en un 20 ó 25% la mortalidad en pacientes cuando se usaba aspirina.

Apoyo cardiovascular

El Doctor Juan Carlos Prieto, miembro de la Sociedad Chilena de Cardiología, señala que la enfermedad aterosclerótica, que puede afectar las paredes de las distintas arterias, es la que genera los principales problemas cardiovasculares isquémicos (falta de oxígeno por obstrucción de la arteria). Estas placas ateroscleróticas van creciendo en la pared del vaso por formación de fibrosis, colesterol o grasas, y por procesos inflamatorios. Generalmente, estas placas crecen de forma lenta y pueden estar años, pero en algunas personas va creciendo más rápido que en otras.

“Por ejemplo, personas con colesterol alto, diabéticos e hipertensos desarrollan más placa que las personas que tienen factores de riesgo normal y el problema agudo se produce cuando el endotelio que recubre esas placas se rompe, y viene la plaqueta para unirse a esa capa celular, formando un tapón. Es en este momento cuando la aspirina actúa, haciendo que este proceso sea más lento, y disminuyendo la cantidad de plaquetas que se adhieren”, comenta.

¿Quiénes deben tomar aspirina?

Existe un grupo de pacientes con indicación clara de aspirina que son aquellos con enfermedades cardiovasculares y cerebrales, fundamentalmente, cuando hay un proceso trombótico, que es la principal causa de la obstrucción de una arteria coronaria.

“Dentro de esta categoría se encuentran todas las personas que han tenido un accidente vascular en que ha existido un proceso trombótico, por ejemplo, un infarto agudo al miocardio. Su uso es recomendado, además, en personas que han sufrido un accidente vascular cerebral no hemorrágico y en pacientes con lesiones en la pared de los vasos y enfermedad arterial periférica (daño aterosclerótico en las arterias de las extremi-



**La Aspirina puede reducir
entre un 20 a un 25%
la mortalidad de un
paciente con infarto.**





Otro grupo importante que debe tomar aspirina son aquellos que presentan factores de riesgo cardiovascular importante, pues tienen altas probabilidades de sufrir un accidente vascular.



dades inferiores)", comenta el médico. En este grupo se utiliza la aspirina como parte de la prevención secundaria, es decir, se les administra cuando la enfermedad ya está instalada.

El otro grupo importante que debe tomar aspirina son aquellas que presentan factores de riesgo cardiovascular importante, como la diabetes o la hipertensión, pues tienen altas probabilidades de sufrir un accidente vascular.

¿Cuál es la dosis adecuada?

Tanto en prevención primaria como secundaria, la dosis estándar recomendada es de 100mg diario de aspirina, y aunque si bien la aspirina puede entregar importantes beneficios, cabe recordar que como todo medicamento, también tiene efectos adversos. Estos se pueden resumir en dos: alergia al fármaco e irritación gástrica.

La recomendación es que siempre el paciente consulte antes de empezar a tomar este medicamento, evitando la automedicación. "Los especialistas sugieren que la prevención cardiovascular con aspirina no debiese realizarse sin tener una historia clínica previa y antecedentes del paciente", concluye el médico. 

CLAVES PARA UN CORAZÓN SALUDABLE

La dieta es uno de los factores que protege tu salud cardiovascular; pequeños cambios en ella, harán una gran diferencia.

LA PREVENCIÓN ES EL MEJOR COMIENZO

A veces es necesario tomarse un tiempo y pensar en cómo nos alimentamos; por lo general, no damos a la alimentación la real importancia que tiene en nuestra salud. Llevar una dieta saludable es un factor fundamental para ayudar a prevenir una serie de enfermedades crónicas.

La dieta chilena es de tipo occidental, la que se caracteriza por ser rica en alimentos procesados, altos en sodio, grasas saturadas, colesterol y azúcares. A su vez, entrega un bajo aporte de frutas, verduras, granos enteros y pescados frescos. Este tipo de dieta, sumado al sedentarismo, aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Existen alternativas naturales que, junto a pequeñas modificaciones en los hábitos alimentarios, pueden proteger la salud cardiovascular. Un gran aliado nutricional es la incorporación de Aceite de Pescado rico en EPA/DHA, y Fitoesteroles en la dieta. Ambos son nutrientes que se deben consumir diariamente para lograr una alimentación saludable.

El **EPA** y el **DHA** son nutrientes esenciales que ayudan a disminuir los triglicéridos, aumentan el colesterol bueno (HDL) y pueden ayudar a disminuir la inflamación asociada a las enfermedades cardiovasculares.

Los **Fitoesteroles** son componentes de origen vegetal que ayudan a disminuir la absorción intestinal de colesterol, promoviendo una menor concentración de éste en la sangre.

Consejos Nutricionales

“Consuma al menos 3 veces por semana pescados ricos en **Omega-3**, como salmón, atún y jurel”.

“Ingiera 3 veces al día **Fitoesteroles**, que se encuentran principalmente en aceites vegetales, frutos secos y granos enteros”.



¡Elige alimentos saludables!

- Siempre lee el etiquetado nutricional de los alimentos.
- Prefiere aquellos que informen que son “bajo en sodio”, “bajo en grasa saturada y colesterol”, “libre de azúcar” y/o “alto en fibra”.



RECOMENDADO POR LA
FUNDACIÓN DE LA SOCIEDAD
CHILENA DE CARDIOLOGÍA.



LA SOLUCIÓN ES NATURAL.

Cardiogen de Nutrigen combina Aceite de Pescado y Fitoesteroles. Puede ser utilizado como terapia preventiva o complementaria en la reducción del colesterol y los triglicéridos, ayudando a disminuir el riesgo cardiovascular y a cuidar de tu salud a través de su doble mecanismo de acción.

Cardiogen

www.nutrigen-nutrition.com



Dra. Julia Santín

El insomnio

Cuando dormir es un desafío

Este trastorno es el gran enemigo de las noches para muchas personas, y hábitos como fumar, ver televisión hasta muy tarde y usar tablet y teléfonos antes de dormir, no contribuyen a solucionar el problema. Sepa por qué.





Los trastornos del sueño son más comunes de lo que se piensa, y el gran número de personas que durante las noches no pueden conciliar el sueño va en aumento. Fatiga, irritabilidad, dificultad para despertar, fallas de atención, memoria y concentración, recurrencia de depresión, y aumento del uso de alcohol para reducir la ansiedad, son sólo alguno de los síntomas que se pueden presentar cuando se tiene esta enfermedad.

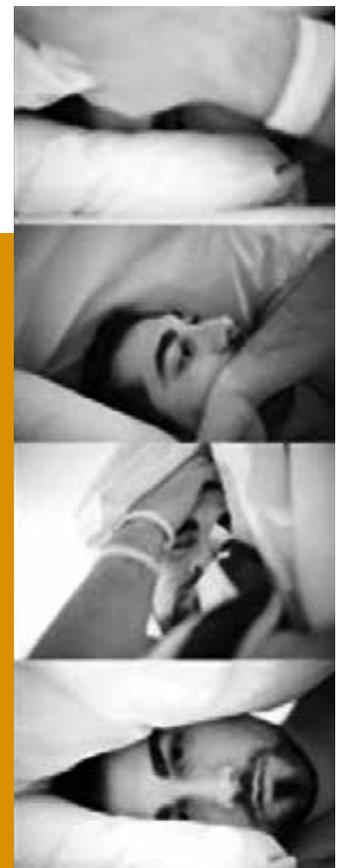
La creencia popular sobre el insomnio se asocia a no poder conciliar el sueño, sin embargo, está enfermedad va más allá. La Dra. Julia Santin, Neuróloga de la Universidad Católica de Chile, explica este fenómeno como “la dificultad para iniciar o mantener el sueño continuo o tener un despertar precoz, siempre y cuando se disponga del tiempo y las condiciones adecuadas para dormir. Además, debe estar asociado a repercusiones diurnas, tales como percepción subjetiva de insatisfacción con la cantidad o calidad del sueño, queja de sueño no reparador con compromiso del alerta, energía, función cognitiva y disminución de la calidad de vida”, indicó.

Tipos de Insomnio

Si bien existen múltiples causas por la cuales se puede padecer insomnio, y que van desde simples trastornos del sueño hasta complejas enfermedades generales médicas y/o psiquiátrica, a modo general estas pueden clasificarse en dos tipos: Insomnios primarios (sin causa subyacente) e insomnios secundarios (con una o más enfermedades pre existentes).



Existen múltiples causas por la cuales se puede padecer insomnio, que van desde simples trastornos del sueño hasta complejas enfermedades médicas y/o psiquiátricas.



Dentro del primer tipo, como señala la neuróloga, se encuentran el insomnio psicofisiológico crónico, insomnio idiopático, mala higiene de sueño, trastorno de adaptación, insomnio paradójico (mala percepción de sueño), insomnio de adaptación e insomnio conductual de la infancia, mientras que dentro de los secundarios están los trastornos psiquiátricos, que constituyen cerca del 50% de los casos de insomnio, enfermedades médicas generales, tales como el hipertiroidismo, trastornos neurológicos (enfermedad de Alzheimer, enfermedad de Parkinson), y otros trastornos del sueño, como el síndrome de piernas inquietas y abuso de sustancias.

El diagnóstico

La falta de sueño o la dificultad para dormir pueden desencadenar diversos problemas en la salud. Es por eso que cuando se hace difícil quedarse dormido o despierta cansado debe consultar a un médico para poder indagar y diagnosticar qué puede estar ocurriendo. La Dra. Santin explica que “el insomnio puede ser detectado por un diagnóstico clínico, vale decir, por la historia que aporta el paciente. En casos de pacientes que además roncan o que tienen inquietud de las piernas cuando se acuestan, se sugiere realizar un estudio del sueño, lo que se llama Polisomnograma, para descartar una apnea del sueño o movimiento periódico de extremidades como causas del mal dormir. También se realiza cuando hay sospecha de mala percepción de sueño o el insomnio es de larga data y acentuado”, dijo.

En casos de pacientes que roncan o que tienen inquietud de las piernas cuando se acuestan, se sugiere realizar un estudio del sueño, que se llama Polisomnograma.



Tratamiento

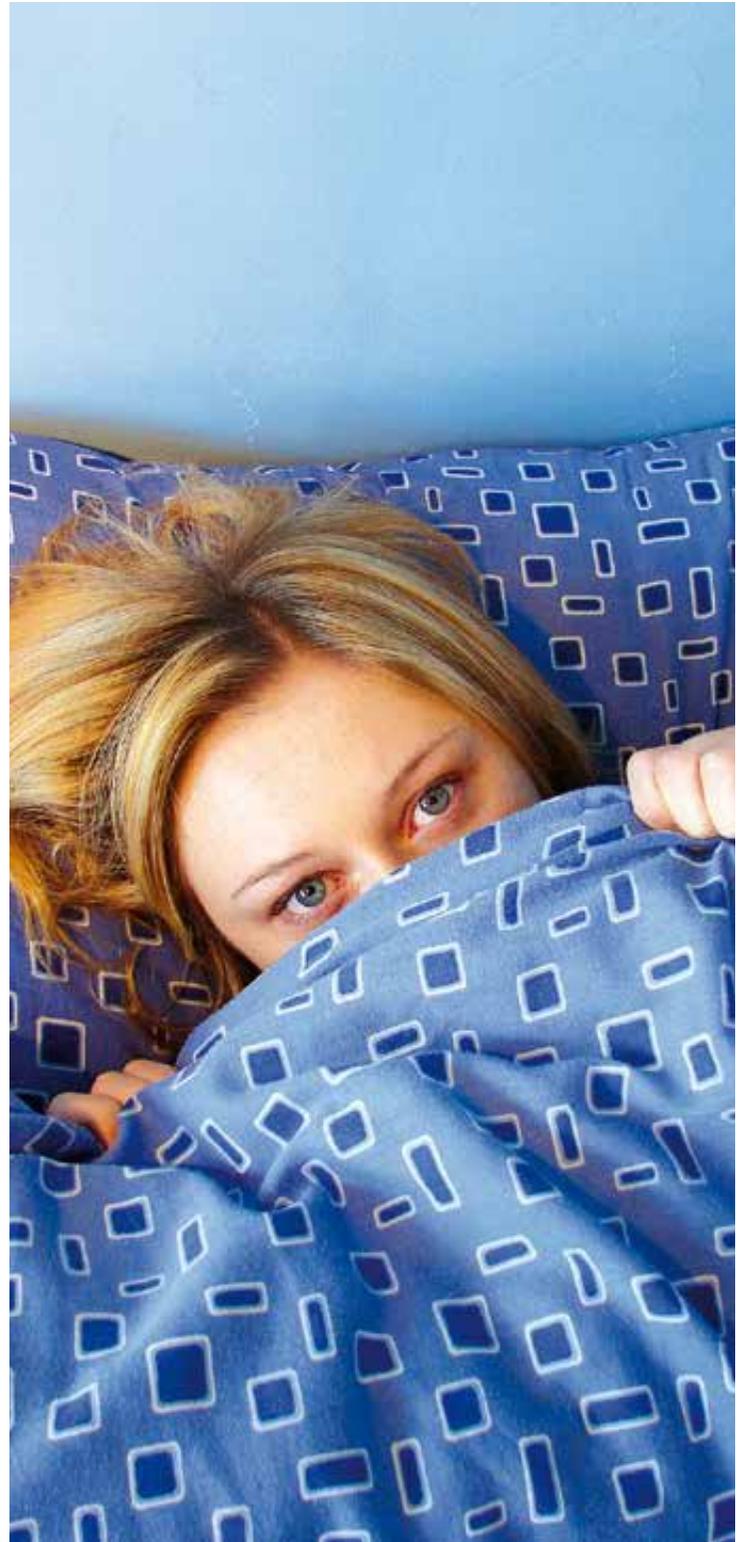
La Doctora Santin señala que al ser detectado el tipo de insomnio que padece una persona, el tratamiento dependerá exclusivamente de la causa que lo origina. "Por ejemplo, si hay un trastorno psiquiátrico, el manejo de la enfermedad será en conjunto con el psiquiatra, y sólo cuando corresponda se debe usar hipnóticos, idealmente por tiempo limitado y asociado a terapia no farmacológica, lo mismo ocurrirá si es ocasionado por otras causas", concluyó.



El no detectar a tiempo esta enfermedad puede provocar serios problemas en la salud, como por ejemplo, aumentar el riesgo cardiovascular, especialmente de infarto al miocardio, o padecer de obesidad. Por otra parte, estudios han demostrado que quienes padecen insomnio aumentan considerablemente la cantidad de consultas médicas a otras especialidades, presentan mayor número de hospitalizaciones, mayores dificultades en el trabajo y aumento del ausentismo laboral.

Cabe señalar que aunque las horas de sueño sean menos de 7-8, no necesariamente padece de insomnio si este número de horas de sueño son reparadoras. Existen personas que están más vulnerables a presentar este trastorno, como los adultos mayores y mujeres cercanas a la menopausia.

También hay personas con malos hábitos que inciden en la conciliación del sueño, como aquellas que ingieren café, que realizan ejercicio hasta muy tarde, que usan de computador y tablet antes de dormir (debido a que el estímulo lumínico bloquea la melatonina, una hormona que se encuentra en forma natural en el cuerpo, y que ayuda a ajustar los ciclos de sueño y vigilia), estar conectado al teléfono día y noche, la automedicación, consumir tabaco en exceso (ya que la nicotina es estimulante) e ingesta alcohol (debido a que fragmenta el sueño). "Lo mismo ocurre en niños que se acuestan muy tarde mirando televisión o video juegos, sin límite por parte de sus padres. Existe además el insomnio con componente laboral en personas muy ansiosas o con sobrecarga", agrega la especialista.



Higiene de sueño

Normas para favorecer el buen dormir



- Entrar al dormitorio y acostarse cuando tenga sueño, no por horario. En espera del sueño puede leer (excluidos temas relacionados con su actividad laboral o académica), escuchar música suave, etc, en el living o sala de estar.
- Mantener horario estable para levantarse (reloj despertador a la misma hora).
- Evitar estimulantes (café, bebidas, nicotina, té, cacao, alcohol)
- Eliminar siestas.
- Evitar la automedicación.
- Apague el computador temprano, idealmente 21 hrs. También desconéctese del teléfono temprano.
- Evitar ver TV en la cama, idealmente sacar el televisor del dormitorio.
- Procure dejar un tiempo de "tranquilidad" antes de acostarse a dormir: Tome unos 15 a 20 minutos para ir pasando del ambiente de actividad a uno de tranquilidad, bajando la intensidad de la luz, apagando televisor, etc. Ocupe ese tiempo en relajarse o realizar sus rutinas de higiene en el baño.
- Reservar el dormitorio sólo para dormir y para la actividad sexual. No lo use como sala de estar.
- Evitar situaciones de actividad (trabajo, planes para el día siguiente, ejercicio físico intenso, etc.), en las horas próximas a dormir.
- Evitar cenas abundantes y excesivamente condimentadas.
- Procurar un ambiente silencioso, oscuro y con temperatura agradablemente baja, 16° a 20°, en el dormitorio.
- Evite resolver problemas y planificar actividades mientras esté en cama. Si tiene cosas pendientes, déjelas anotadas antes de irse a dormir.
- No mire el reloj cuando despierte en la noche.
- Si despierta a medianoche no permanezca en cama si no está durmiendo. Si pasa un tiempo prudente sin volver a conciliar el sueño es preferible levantarse y volver a la cama sólo si tiene sueño.
- Levantarse de la cama en cuanto despierte en la mañana. No se quede leyendo el diario ni tome desayuno en cama. 



Dra. Mª Cristina Escobar

Estrategia Nacional de Salud

2011-2020; Planeando a futuro

En la actualidad, el 84% de las enfermedades que afectan a la población chilena se deben a patologías crónicas, es decir, digestivas, cardiovasculares, cerebrovasculares y cánceres, responsables de más de un tercio de las muertes en nuestro país. Es por eso que este plan de salud, se ha propuesto hacer la diferencia.



La última Encuesta Nacional de Salud del año 2010, presentó resultados alarmantes: un 67% de la población mayor de 15 años tiene sobrepeso o es obesa, un 26,9 % padece de hipertensión, un 9,7% es diabética, un 17,2% padece síntomas de depresión y un 88,6% es sedentaria.

Según se explica en el documento “Estrategia Nacional de Salud, Para el cumplimiento de los Objetivos Sanitarios de la Década 2011-2020”, ésta apunta a reducir el impacto de las enfermedades crónicas transmisibles y no transmisibles, desde la tuberculosis a los problemas cardiovasculares, incluyendo otras causas de muerte, como los accidentes de tránsito y la violencia intrafamiliar. Esto se pretende lograr por medio de acciones como aumentar las patologías AUGE, generar paquetes preventivos garantizados, mejorar la cobertura del tratamiento de Hipertensión y Diabetes, entre otros.

Esta estrategia también implica atacar factores de riesgo, como el consumo de tabaco, alcohol, la obesidad y el sedentarismo; velar por contar con ambientes de trabajo y condiciones alimentarias y medioambientales adecuadas. Reforzar el sistema público de salud, potenciando la atención primaria, acreditando a los hospitales de la red, mejorando el acceso a las atenciones de salud, mejorando el trato a los usuarios, y dando a la población acceso a medicamentos de calidad y a precio justo. Y finalmente, recoge la necesidad de estar preparados para emergencias y desastres naturales, contando con una red de salud que pueda responder en forma rápida y oportuna ante estos eventos. Todo lo anterior, debe estar aunado bajo un acuerdo multisectorial, entre agentes públicos y privados, y bajo una perspectiva que reúna a todos los integrantes del Estado.

Promoviendo cambios

La Dra. María Cristina Escobar, Jefa del Depto. de Enfermedades no Transmisibles, de la Subsecretaría de Salud Pública, Ministerio de Salud, comenta que “los factores de riesgo más preocupantes para el gobierno, son aquellos que están establecidos en el Objetivo Estratégico N° 3 de la ENS: Tabaco, alcohol, obesidad,

Los factores de riesgo más preocupantes para el Gobierno son el Tabaco, el alcohol, la obesidad y el sedentarismo.





sedentarismo; además se incorporó un indicador de 'salud óptima' que considera 8 factores protectores de la salud, entre los cuáles se mencionan: no fumar; que el índice de masa corporal sea menor a 25, realizar actividad física suficiente, comer una buena cantidad al día de frutas y verduras, consumir alcohol de bajo riesgo y que los niveles de presión arterial, glicemia, colesterol total se mantengan normales”.

Sin embargo, dentro de los mencionados anteriormente, la especialista indica que “el factor de más difícil control hoy en día es la obesidad, debido a que la prevalencia sigue aumentando, sobre todo en los niños”.

Para controlar este punto, la ENS ha dispuesto medidas enfocadas a desarrollar programas comunales de promoción en salud, aumentar el número de colegios que implementen la actividad física y alimentación saludable; así como también, acreditar a empresas o instituciones públicas y privadas como lugares de trabajo saludables. Además, con el fin de asegurar la calidad y composición de los alimentos, la ENS plantea actualizar las recomendaciones de políticas públicas relacionadas con nutrientes críticos, al menos cada tres años, y lograr acuerdos voluntarios con la industria de alimentos para reducir los niveles de sal, azúcar y grasa en los productos. También aumentar la lactancia materna exclusiva y extender la cobertura del control sano de los niños a los adolescentes.

Expectativas al 2020

La Dra. Escobar es cauta a la hora de hablar sobre las metas de los objetivos. ¿Podrá cumplirse todo lo planeado al 2020?: “Al igual que en la década pasada, algunos sí, otros no. En aquellos que no se logren, puede ser un buen argumento para que en un futuro se puedan inyectar más recursos para su solución. Indudablemente, los objetivos más difíciles de lograr son aquellos que requieren un actuar intersectorial, y entre estos, se incluyen el control de los factores de riesgo”, señaló.

Uno de los puntos en los que la Encuesta Nacional de Salud pone énfasis es en aumentar la sobrevivencia de las personas que presentan enfermedades cardiovasculares. En efecto, para esta

década se proponen las siguientes estrategias destinadas a los pacientes con infarto agudo al miocardio (IAM) y con accidentes cerebrovasculares (ACV):

- mejorar la oportunidad del inicio de la atención;
- mejorar la calidad del tratamiento;
- acceso a prevención secundaria;
- implementar sistemas de información clínica;
- en caso de ACV, acceso al neurólogo 24/7;
- se pretende incorporar intervenciones educativas durante la hospitalización de los pacientes que contribuyan a mejorar la adherencia al tratamiento después del alta.
- Ampliar, en el caso del IAM, y desarrollar, en el caso del ACV, un sistema de registros clínicos que permita identificar los casos incidentes y monitorear los procesos clínicos y sus resultados.

“También hay gran importancia en la ENS respecto del control de la Hipertensión arterial y la diabetes. En los últimos 20 años, la prevalencia de hipertensión ha aumentado, al igual que la tasa de mortalidad por enfermedad hipertensiva del corazón. De hecho, un 34,9% no conoce su condición, y sólo un 28,7% se declara en tratamiento con drogas antihipertensivas. Por su parte, las personas con diabetes tienen mayor riesgo de sufrir infarto agudo al miocardio, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal terminal, retinopatía diabética, neuropatía diabética, o pie diabético”, comenta la Doctora.

Ante este escenario, se han propuesto diversas formas de con-



trastornar los efectos de tales factores de riesgo en la población chilena. La estrategia para el control de la hipertensión arterial, está enmarcada, fundamentalmente, en crear iniciativas en el ámbito de la calidad de la atención, mientras que para el control de la Diabetes, corresponde mejorar la cobertura efectiva, y mejorar la pesquisa y control de las personas con esta enfermedad.

En la página web del Gobierno de Chile, donde se detalla el por qué de la Estrategia Nacional de Salud (ENS), se señala que en la actualidad un 84% de la carga de enfermedades que afectan a la población se deben a patologías crónicas, es decir, digestivas, cardiovasculares, cerebrovasculares y cánceres, las que a su vez son responsables de más de un tercio de las muertes de los chilenos. Es por esta razón que es imperativo crear estas políticas públicas en la prevención y tratamiento de las enfermedades y empeñarse en cumplir con los objetivos trazados.

La estrategia para el control de la hipertensión arterial está enmarcada, fundamentalmente, en crear iniciativas en la calidad de la atención.

¿En qué consiste este plan?



La Estrategia Nacional de Salud define 9 objetivos para los próximos 10 años, 50 metas sanitarias y 513 indicadores a través de los cuales se va a monitorear el cumplimiento de estas medidas. Estos 9 objetivos estratégicos son:

1. Reducir la carga sanitaria de las Enfermedades Transmisibles y contribuir a bajar su impacto social y económico.
2. Reducir la Morbilidad, la discapacidad, y mortalidad prematura por Afecciones Crónicas No Transmisibles, Trastornos Mentales, violencia y Traumatismo.
3. Reducir los factores de riesgo asociados a carga de enfermedad a través del desarrollo de hábitos y estilos de vida saludable.
4. Reducir la Mortalidad, morbilidad y mejorar la salud de las personas, a lo largo del ciclo vital.
5. Reducir las inequidades en salud de la población a través de la mitigación de los efectos que producen los determinantes sociales y económicos en la salud.
6. Proteger la salud de la población a través del mejoramiento de las condiciones ambientales y de la inocuidad de los alimentos.
7. Fortalecer la institucionalidad del sector salud.
8. Mejorar la calidad de la atención en salud en un marco de respeto de los derechos de las personas.
9. Fortalecer la respuesta adecuada del sector salud ante Emergencias, Desastres y Epidemias. 

Fuente: www.gob.cl



Perfil Lipídico y Bioquímico

Cada vez que nos realizamos un chequeo médico, los primeros exámenes que solicita el especialista son éstos. Pero ¿cuál es su importancia y para qué los piden? A continuación se lo explicamos.





Medir los niveles de colesterol, glucosa, lípidos y otros componentes que se encuentran en nuestra sangre es fundamental para saber en qué estado se encuentra el organismo. El perfil lipídico y bioquímico son por excelencia los primeros exámenes que solicita un médico cuando se realiza un chequeo, y su importancia radica en lo que revela cada uno de estos exámenes. El primero evalúa la grasa que se encuentra presente en la sangre, mientras que el segundo analiza los niveles de los diversos componentes que se transportan en el torrente sanguíneo.

Perfil Lipídico

La Dra. Sandra Solari, Profesora asistente del Departamento de Laboratorios Clínicos de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica, explica que durante este examen se evalúa la cantidad de lípidos en la sangre, los que son importantes revisar debido a que algunos son perjudiciales para la salud. "Estas grasas se adhieren a las paredes de las arterias, especialmente del corazón, las carótidas y en las piernas, provocando estrechez de las mismas, lo que a la larga provoca accidentes cardíacos o cerebrales, entre los más importantes", indicó.

Cuando se realiza este examen se miden dos tipos de lípidos, principalmente: el colesterol y los triglicéridos. El primero se divide en LDL, o malo, porque se adhiere a las arterias, y en HDL,

Para realizar un análisis a los lípidos que se encuentran en nuestro organismo, es necesaria una muestra de sangre que será enviada al laboratorio clínico para su estudio.

o bueno, porque saca el colesterol que se encuentra en las arterias y lo elimina. Por su parte, los triglicéridos son grasas que empeoran las características del colesterol LDL y disminuyen el colesterol HDL.

Para poder realizar un análisis a los lípidos que se encuentran en nuestro organismo, sólo es necesaria una muestra de sangre, la que posteriormente será enviada al laboratorio clínico para su estudio.

Por su parte, la frecuencia de este examen dependerá de los valores encontrados y de la patología que tenga el paciente. La Dra. Solari señala que “si es una persona sana, activa, deportista, sin factores de riesgo cardiovascular, a la que se pidió este examen en forma preventiva y que resultó en rangos normales, se le podría estimular a que siga realizando deportes en forma activa, a consumir una dieta saludable, y que se repita el examen anualmente. A la inversa, es decir, si es un paciente que tuvo un infarto del miocardio hace pocas semanas, que tiene otros factores de riesgo, además de dislipidemia (“colesterol alto”), el médico le debe hacer exámenes cada 3 meses, y una vez que la terapia con medicamentos lo estabilice, probablemente pueda pasar a un control un par de veces al año, para asegurar que el control del colesterol, además de los otros factores, esté en rangos normales. Esto le da confianza al paciente y a su familia respecto de que se está haciendo lo adecuado para prevenir un nuevo infarto”, comentó.

Perfil Bioquímico

Otro de los exámenes básicos que solicita el médico cada vez que nos realizamos un chequeo general es el perfil bioquímico, el que en palabras de la especialista, “mide 12 parámetros de laboratorio, que considera los siguientes exámenes: Calcio, Fósforo, Nitrógeno ureico (BUN), Glucosa, Acido úrico, Colesterol total, Proteínas totales, Albúmina, Bilirrubina total, Fosfatasas alcalinas, Lactato deshidrogenasa (LDH) y Transaminasa oxaloacética (SGOT/AST)”.

La información que se obtiene con los resultados de este análisis permite dilucidar el estado en que se encuentra la función de algunos órganos, como por ejemplo, del riñón y del hígado. Además, se pueden identificar algunas enfermedades como la Diabetes Mellitus, el riesgo de aterosclerosis, y la existencia de desórdenes metabólicos, nutricionales y endocrinos.

En relación al sistema cardiovascular, lo que se puede detectar a través de este examen es “colesterol total elevado, el cual puede dar la señal de alerta que el sujeto tiene una dislipidemia, y que sea necesario estudiar el perfil lipídico, para ver si corresponde a elevación del LDL (lo más frecuente) o del HDL (muy infrecuente)”, comenta la especialista.

“Es importante destacar que estos exámenes están disponibles para los afiliados a FONASA en el consultorio en que está inscrito, y los que pertenecen a una ISAPRE podrán atenderse en la red de prestadores que éste disponga”, concluye la Doctora. 

La información que se obtiene con los resultados de este análisis permite dilucidar el estado en que se encuentra la función de algunos órganos, como por ejemplo, del riñón y del hígado.



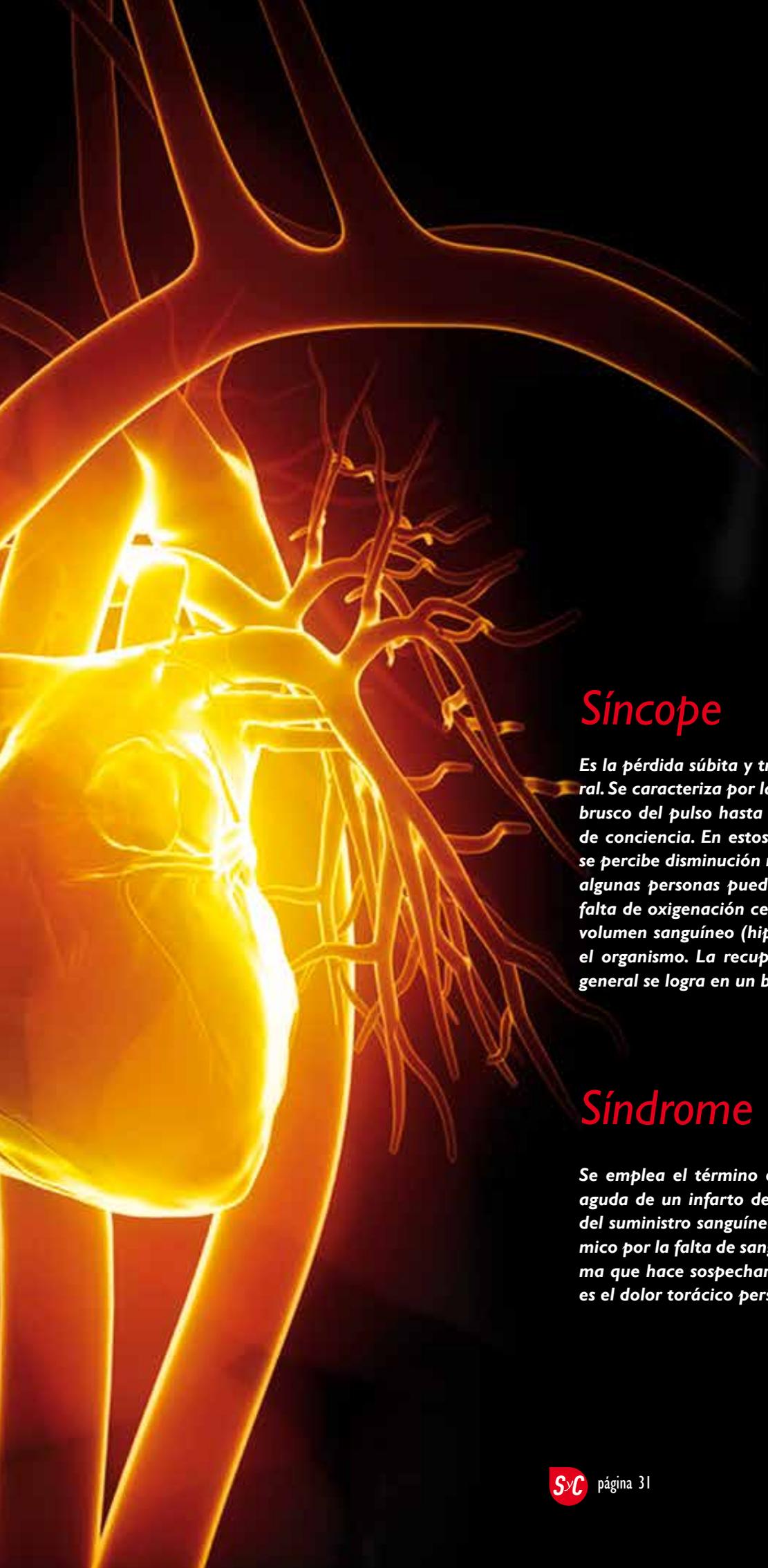
Con S de...

Sístole

Es el Movimiento de contracción que realiza el corazón y las arterias para empujar la sangre a través del sistema circulatorio del cuerpo.

Soplo Cardíaco:

Son ruidos anormales que se perciben a través del estetoscopio. Se pueden originar por distintas situaciones: por el aumento progresivo del flujo sanguíneo a través de una válvula cardíaca normal; por alteraciones en las válvulas, estenosis, insuficiencia o doble lesión; por ciertas anomalías intracardiacas o extracardiacas, como estenosis arteriales, ductus arterioso persistente o fístulas arteriovenosas. Pero existen soplos cardíacos que son inofensivos, no requieren tratamiento, y se presentan principalmente durante la infancia, aunque en la mayoría de los casos desaparecen al llegar a edad adulta. Por su parte, los “soplos no funcionales” pueden presentar problemas cardíacos más graves que deben ser tratados por un especialista.



Síncope

Es la pérdida súbita y transitoria de la conciencia y del tono postural. Se caracteriza por la falta de oxigenación cerebral y el descenso brusco del pulso hasta hacerse imperceptible, provocando pérdida de conciencia. En estos casos el rostro se torna pálido y sudoroso, se percibe disminución respiratoria y una posterior cianosis, incluso, algunas personas pueden presentar convulsiones. El origen de la falta de oxigenación cerebral puede deberse a fallas en el corazón, volumen sanguíneo (hipovolemia) o por la falta de oxigenación en el organismo. La recuperación es completa, espontánea, y por lo general se logra en un breve plazo de tiempo.

Síndrome Coronario Agudo

Se emplea el término en aquellos pacientes que están en la fase aguda de un infarto de miocardio y que requieren la restauración del suministro sanguíneo al tejido cardíaco que se encuentra isquémico por la falta de sangre. La característica fundamental y el síntoma que hace sospechar la presencia del síndrome coronario agudo es el dolor torácico persistente.

CONSULTAS DE INTERÉS

Como en cada número, a continuación respondemos las preguntas que ustedes nos han hecho llegar a nuestra página web www.fundacionosaludycorazon.cl. Recuerda que para que respondamos la tuya, sólo necesitas escribirnos y esperar la próxima edición. ¡Te esperamos!

Estimado Doctor, según he sabido, en las mujeres uno de los síntomas de infarto es el dolor mandibular. ¿Cuánto tiempo antes de sufrir un infarto se comienza a sentir este dolor?



Rosana, Santiago

Efectivamente, el dolor mandibular es un síntoma de infarto. Puede ser un equivalente de angina (dolor al pecho) por lo que se presenta durante el inicio del infarto, habitualmente asociado a una sensación de pecho apretado.

¿Qué riesgos para el corazón tienen las hormonas que se toman durante la menopausia?

Alejandra, Curicó

El tratamiento de reemplazo hormonal en la menopausia se ha discutido mucho, pero el consenso es tomar la mejor decisión junto con el ginecólogo, el cardiólogo y la paciente, teniendo toda la información disponible. En algunas mujeres la terapia hormonal puede aumentar el riesgo de tener coágulos en la sangre, ataques al corazón y cáncer de mama. Pero por otro lado, hay mujeres en las que las molestias derivadas de la menopausia son intolerables e impiden una calidad de vida razonable. En resumen la decisión de usar o no terapia de sustitución hormonal es individualizada, informada e idealmente, además del ginecólogo, debiera participar el cardiólogo.



Mi hija tiene 9 años y es obesa, lo que me tiene muy preocupada porque en el colegio come cosas que no le hacen bien. ¿Qué tiene que hacer un niño de esa edad para revertir su peso y volver a una vida sana?



Patricia, Santiago

Un niño obeso de 9 años puede tener de base un trastorno metabólico (por ejemplo resistencia a la insulina, entre otros), que obliga a un control y chequeo por parte de su pediatra. Esa edad es un período muy propicio para tomar medidas que se traduzcan en una corrección definitiva de su problema. Su hábito alimentario puede y debe ser corregido con apoyo familiar y profesional, nutricionista, nutriólogo o endocrinólogo, según lo recomiende su pediatra. Se requiere motivación y educación para la madre y el niño, y es que la base de la alimentación y el hábito alimentario de un niño, comienza con lo que se le da en su casa. Además del aspecto nutricional, es fundamental estimularlo y motivarlo para incorporarse a prácticas deportivas y evitar el sedentarismo. Mientras más tiempo pase, más costará corregir esta situación.

¿Por qué dicen que el chocolate es bueno para el corazón si engorda, y la gordura es un factor de riesgo cardiovascular?

Mónica, Santiago.

El aumento de peso se produce por un exceso de calorías ingresadas por sobre el número de calorías gastadas. Si bien es cierto que el chocolate es un alimento altamente calórico, si estas calorías están dentro del total de calorías totales diarias de la dieta, no debiera producirse aumento de peso, y como la mayoría de los alimentos, deben ser consumidos con moderación. De igual importancia se debe mantener una rutina de ejercicio para consumir calorías y evitar el aumento de peso, o incluso, bajar de peso.



¡Por el corazón de las chilenas!



Mujeres
en **ROJO**

En Chile fallecen 37 mujeres al día por enfermedad cardiovascular; cifra que la convierte en la primera causa de mortalidad en el género y que la sitúa como uno de los principales problemas de salud pública a nivel nacional.

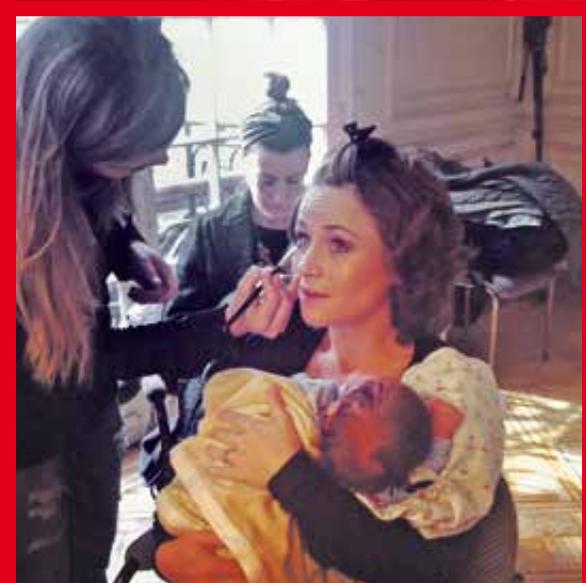
Como una forma de reducir estos índices, prevenir y educar sobre estas patologías, la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular (Sochicar) y su Fundación Salud y Corazón, lanzaron el 25 de junio la campaña 'Mujeres en Rojo' con una

impactante actividad en el centro de Santiago, en la que 50 mujeres se desmayaron simultáneamente simulando un infarto. Esta iniciativa, que fue patrocinada por el Servicio Nacional de la Mujer, el Ministerio de Salud y Elige Vivir Sano, pudo verse en micros del Transantiago y en distintas estaciones de Metro, y finalizó con una gran corrida en la comuna de Maipú, la que además dio inicio al Mes del Corazón. A continuación, les presentamos un reportaje gráfico sobre las actividades realizadas desde sus inicios, hasta su resultado final.

I. El Making of

Mujeres en Rojo ha sumado a su campaña a conocidos rostros de Televisión, quienes han comprometido sus tribunas para apoyar la causa y llevar el mensaje de prevención cardiovascular a las chilenas. Fue así como María Gracia Subercaseaux, Mónica Pérez, Fernanda Hansen, Andrea Hoffmann, Amaya Forch y Alejandra Fosalba, fueron las protagonistas de nuestra campaña gráfica, bajo el Slogan NO SABES NADA. Aquí el making of de la sesión de fotos a cargo de EstudioFe, a quien agradecemos su colaboración y compromiso.

- Revisa el video en www.mujeresenrojo.cl





2. Activación: “Desmayo Colectivo”

En presencia de los más importantes medios de comunicación nacionales, dimos el vamos a nuestra campaña con un desmayo colectivo que incluyó a 50 mujeres vestidas de rojo que simularon un infarto en pleno Paseo Ahumada. En la oportunidad estuvo presente la Ministra de Sernam, Loreto Seguel, nuestras doctoras coordinadoras de la campaña, y los rostros de televisión, como embajadoras de Mujeres en Rojo. Agradecemos especialmente a la Compañía de Teatro La Chimenea, quienes estuvieron a cargo de la puesta en escena.





3. El resultado final: la campaña gráfica

Tras meses de arduo trabajo para sacar adelante esta iniciativa y gracias a muchos colaboradores, como laboratorio Atrazéneca, Acticol de Nestlé, Revista Buena Salud, Revista Cosas, baldosas Budnik y KamaronBay, entre otros, por fin pudimos ver el esfuerzo reflejado en los principales medios de transporte de la Región Metropolitana: Transantiago y Metro. Estos fueron los afiches que pudieron verse en Santiago.



Entrevista a María Gracia Subercaseaux

“Trato de ser consecuente con lo que siento y lo que hago”

No hace falta una larga conversación para saber que es una mujer con opinión, de fuertes convicciones y una crítica social. Pero vivir en un país conservador y tener tribuna para decir lo que piensa, la han impulsado a expresar sus ideas sin temor al qué dirán y como ella mejor lo sabe hacer: a través de su arte.



Acaba de volver de México donde grabó algunas escenas para la próxima teleserie de Canal 13, y aunque se apura en aclarar que no está incursionando en la actuación, y que este cameo sólo responde a una “humorada”, lo cierto es que ésta es una muestra más de la versatilidad de roles que caracterizan a la artista de 42 años.

Fotógrafa, locutora radial, conductora de televisión, productora ejecutiva de sus programas, expositora, activista en varias causas, estudiante y madre de dos adolescentes, son sólo algunas de sus ocupaciones, pero ella es inquieta y siempre está buscando más. Actualmente, toma clases para editar su próximo libro con imágenes de sus travesías por África y Asia, y ha tenido un rol activo como embajadora de la campaña Mujeres en Rojo, impulsada por nuestra Fundación.

En esta entrevista, María Gracia habla sobre los prejuicios del Chile actual, sobre su lado más “político” y su necesidad de alzar la voz en temas valóricos. Golpea la mesa con fuerza ante -lo que dice- es la mirada sesgada de un sector de la sociedad que se niega a la apertura en ciertos aspectos, pero también desnuda su lado más íntimo, en el que viven sus hijos, sus pasiones y sus placeres.

Entre todos los roles que cumples, ¿qué lugar ocupa actualmente la fotografía en tu vida?

Lo que pasa es que yo no vivo de la fotografía. Eso hace que pueda mantenerla en ese espacio sagrado de fotografiar por placer. Mis viajes los he aprovechado muchísimo en ese sentido, porque he sacado muchas fotos de paisajes con distintas temáticas: en el Sudeste Asiático fue la fuerza laboral femenina, en Medio Oriente me

quedé muy enganchada con las mujeres musulmanas, con su indumentaria, eso de andar tan tapadas y no poder mostrar ningún pedazo de su cuerpo es algo que me pareció enigmático e interesante de retratar. Yo hago las fotos que tengo ganas de hacer, porque yo vivo de las comunicaciones, de la radio y la televisión, esa es mi pega.

¿No vives de la fotografía porque no te permite vivir?

No, para nada, es sólo que nunca la elegí para vivir. Si elegía vivir de la fotografía iba a tener que hacer cosas que no me gustaban, en cambio así hago todo lo que quiero y me encanta como lo he ido diseñando. Ahora, si tuviera que vivir de la fotografía, lo haría, me las ingeniaría, pero gracias a Dios puedo guardar ese espacio de mi vida y dejarla para cosas muy especiales.

Entonces podríamos decir que la fotografía es tu pasión y las comunicaciones tu trabajo...

Sí, algo así. Pero las comunicaciones también me apasionan, son fascinantes. En general yo me siento muy afortunada, ya que hago cosas que me gustan mucho; no todo el mundo trabaja en lo que le apasiona, y yo soy una eterna agradecida de poder hacerlo.

Cuando presentaste tus desnudos en el año 2000, ¿te afectaron las críticas que recibiste?

Al revés, me incentivaron mucho más. Me encantó mi trabajo de los desnudos, encuentro que es lo más bonito que he hecho, el trabajo con más sentido. Eso respondió a una nece-



sidad imperiosa de expresión personal, de búsqueda, incluso fue una especie de terapia. Pasaron muchas cosas con esa temática, en que yo no sólo me desnudaba y me autorretrataba, sino que también descubría mucho más allá del cuerpo. La desnudez es el estado de mayor vulnerabilidad de un ser humano y eso fue lo que me gustó de ese trabajo.

¿Harías una exposición o un libro de desnudos nuevamente?

¡Absolutamente!, en todo caso, siento que agoté el tema de los desnudos conmigo, y si lo hiciera de nuevo sería más adelante, cuando mi cuerpo cambie, pero me parece que el desnudo es una belleza. Yo creo que casi todos los artistas en algún momento de su vida han hecho autorretratos, es una parte importante del estudio del arte, porque tiene que ver con una radiografía personal, es como descubrirse para conocerse. Para mí es muy importante trabajar con el desnudo, me gustan mucho y me resbala lo que diga la gente. En ese momento, hace ya varios años, me sorprendí mucho con lo que se provocó, encontré que la gente era tan estrecha; yo sentía que eran incapaces de ver más allá de su prejuicio, y sentían terror de ver un cuerpo desnudo. Quisiera saber qué opinan cuando van a la Capilla Sixtina y admiran los desnudos de Miguel Ángel... sin duda no me estoy comparando con él, pero es para graficar que el desnudo ha existido en la historia del arte desde que existe el hombre, por lo tanto me pareció muy curioso lo que ocurrió con mis fotos.

¿Sentiste prejuicios de parte del Chile más conservador, que te pidió explicaciones por el apellido que llevas?

Por supuesto, de alguna forma la gente me decía que yo había sido educada para ser de otra manera, ¡es que el cuerpo era tan

tabú en este país!, pero yo siempre creí que mi educación no tenía nada que ver con el desnudo, encontraba que iban perfectamente de la mano y que podían ser grandes amigos. Hace unas semanas, cuando estaba en Playa del Carmen, mi hija tuvo que dar un discurso en el colegio porque exponía unas serigrafías, y partió su discurso diciendo que ella estaba profundamente agradecida por haber tenido una madre que relacionara de forma tan natural el arte con el cuerpo. No me acuerdo bien de las palabras que utilizó, pero quiso decir algo como "para mí fue maravilloso crecer entre las fotos de mi mamá", eso fue muy especial, pero me hizo recordar cuando mucha gente me dijo que mis desnudos le arruinarían la vida a mis hijos.

¿Cuando te desnudaste para las fotos, tus hijos eran pequeños ¿tuviste dudas de estar haciendo lo correcto?

Siempre tuve la sensación y la intuición de que estaba haciendo lo correcto, sabía que quería criar a mis hijos dentro de esos parámetros, enseñarles la belleza del cuerpo, porque no tenía nada de malo, ni de sucio. Ellos han crecido absolutamente acorde a como yo quise criarlos, son muy respetuosos y muy libres.

¿Y ellos nunca te criticaron esta situación?

No, nunca. De todas maneras, traté de ser muy cuidadosa con las fotos. Mi idea fue que nunca nadie les dijera algo o los molestara por lo que hice yo, particularmente pensando en mi hijo.

¿Sentías que él era más vulnerable?

Claro, las mujeres somos más aguerridas y tenemos más herramientas. Te aseguro que si a mi hija le hubieran dicho algo sobre mí, ella se los habría comido. Protegí más a mi hijo porque era el

sexo opuesto, porque sus compañeros podían mirar este desnudo sin comprender; lo que era entendible desde su perspectiva de niños, ya que ellos sólo habrían visto un cuerpo. Pero a un adulto le exijo que mire con el alma, no con el prejuicio de que me llamo de tal forma o que vivo en tal lugar; de ellos espero que se traten de conectar con lo que realmente está pasando ahí, y que es mucho más profundo.

Y si te volvieras a sacar fotos desnuda en este momento, ¿qué dirían tus hijos?

Ya no tienen ni pito que tocar, que se preocupen ahora de sus rollos, no de los míos...

¿Cuántos años tienen?

Augusta cumple 18 y Pedro, 16. Mi hija es la mayor y da la PSU este año, estamos muy nerviosos porque quiere estudiar medicina. La verdad es que cuando alguien quiere estudiar esa carrera toda la casa está tomada. Yo lo encuentro tan maravilloso que la apoyo y la respaldo, y le doy todo mi amor para que cumpla sus sueños.

O sea no quiere seguir tus pasos en lo artístico...

Ella es lo más artista que hay, pero les inculqué siempre a mis hijos que tenían que estudiar una carrera, y que se dedicaran al arte como hobby. Yo me arrepiento mucho de no haber estudiado periodismo o psicología, porque me quería ir a vivir sola, y estudié algo en lo que me pudiera poner rápidamente a trabajar. Quién sabe si en algún momento de la vida estudio lo que siempre quise. Tengo una deuda con eso.

¿Cómo es la relación que tienes con tus hijos adolescentes?

Mi hija es mi mejor compañera por lejos, yo creo que con nadie me siento más contenta, somos muy parecidas, súper gozadoras, las dos somos fotógrafas y disfrutamos mucho con eso. Hemos viajado varias veces juntas y somos súper compinches. Mi hijo es un exquisito, pero los hombres son más independientes; él está descubriendo su mundo, su vida, y es un poquito más adolescente también. Las mujeres son más compañeras con su mamá, pero Pedro es un niño precioso, inteligente, gracioso, súper cariñoso, que ahora está en su movida, en su mundo, y yo le respeto mucho su espacio.

¿Qué tipo de mamá eres?

No soy liberal, soy libre, y me gusta que ellos también lo sean dentro de ciertos parámetros, pero que aprendan a ser responsables. He sido siempre una mamá súper exigente con los horarios, llena de límites y de reglas. Si se está en la mesa, no pueden tener el celular encima, se duchan a tal hora, etc. Ahora, claro, con el tiempo he ido flexibilizándome porque son grandes, pero durante toda su vida he sido bastante estricta.

¿Y cuál ha sido la clave para que no se hayan rebelado?

Mucha disciplina. Yo tengo una cosa media militar, pero que me ha dado resultados. Mi hija es de promedio 6,9 y mi hijo tiene súper buenas notas también. Yo creo que siendo una mujer muy libre, o incluso liberal en muchos aspectos, también es muy importante poner límites a los hijos y la libertad tiene que venir de



pensamiento. Ellos son mucho más liberales, mucho más de izquierda, mucho más respetuosos con la diversidad, les he inculcado mucho respeto a los seres humanos y a las distintas ideas.

Y en este trío ¿qué cabida tiene una pareja en tu vida?

Llevo un rato sin pareja puertas adentro. No es algo que yo haya querido hacer todavía. Tenemos un espacio tan rico con los niños, que mejor pololeo puertas afuera. Yo tengo mi vida aparte y ellos lo saben, pero ¿vivir con otra persona? o ¿casarme de nuevo?....

¿Cuánto tiempo llevas separada?

Como 12 años. No sé si me casaría de nuevo. No me provoca mucho ahora el matrimonio. Yo creo que los gay son los únicos que se quieren casar, o los jóvenes que tienen toda la ilusión, pero a mí me cuesta imaginarme que alguien quiera casarse después de haber tenido un matrimonio e hijos, ¿para qué?, uno igual puede enamorarse y tener una pareja. A mí me da la sensación de que cuando la gente se casa empiezan todos los problemas, como que uno se relaja, sientes que el otro te pertenece y se pierde la preocupación, se achanchan, se dejan de seducir y de conquistar.

Es decir que te ha resultado esto del pololeo puertas afuera...

Sólo te puedo decir que nunca he tenido ganas de que una pareja se venga a vivir a mi casa, con eso te lo resumo. Tengo algo tan bonito, tan armado en mi casa, con mis 2 hijos y con mi nana que me crió a mí y a mis niños, que funcionamos súper



bien los 4, además que mis hijos están grandes, no es fácil meter a alguien más aquí.

Pero ellos se van a ir...

Sí, que se vayan y que lo pasen bien, yo veré qué hago con mi vida. Yo aquí voy a poner la música a todo chanco y me voy a poner a bailar....

Abriendo puertas

¿En qué etapa está tu programa Mundo Ad Portas, que transmite Canal 13 Cable?

Recién terminó de ser transmitido, y la idea es continuarlo, porque le va muy bien. Es un proyecto de Eugenio Cox y mío, y que vendemos a Canal 13 Cable. El problema es que es muy difícil financiarlo, hoy los empresarios apuestan sólo por los reality show o por los programas de farándula, entonces es súper ingrato tener que salir a la calle a rogarle a alguien que crea en tu proyecto. Sería ideal si aparece un Mecenaz que nos diga 'me fascina su programa', y lo financie.

¿Y si aparece ese mecenaz, pretenden seguir viajando por el mundo?

No necesariamente, también puede ser en Chile, o en Sudamérica, que a lo mejor es un poco más barato, habrá que definirlo. Hoy estamos haciendo charlas sobre los destinos que visitamos. Esa es una de las derivadas que ha dejado este trabajo, tenemos que 'estrujar' el producto. Ha sido muy bonito transmitir a la gente lo que hemos vivido, nuestras experiencias en cada viaje.

¿Cuántos países recorrieron en cada travesía?

Entre 6 a 7 países en 40 días, aproximadamente. Es bastante cansador, así que igual estoy feliz de no tener que viajar este año, además que estar lejos de mis hijos fue bastante duro. Terminaba muy cansada, echándolos mucho de menos. Todo el mundo

dice 'qué envidia como viaja la María Gracia', pero nadie sabe lo que hay detrás; la verdad es que somos como un circo pobre, porque todo lo hacemos nosotros. Tratamos de compensar quedándonos en hoteles maravillosos, gracias a lo movido que es Eugenio y que lo ha hecho increíble, pero es una pega dura.

¿Qué es lo mejor que has sacado de estas experiencias?

La experiencia sublime de poder conocer distintos lugares.

¿Qué lugar fue el que más te marcó?

Quiero volver de todas maneras con mis hijos a Sudáfrica, pero puntualmente a la sabana africana. Me gustaría mucho regalarles la experiencia de vivir un safari.

¿Y tu programa de vinos, en qué plan está?

Mi programa Terruá (Canal 13 cable) también está buscando financiamiento.

Una mujer al rojo

Se te ha visto participando activamente en distintos movimientos sociales, ¿Por qué tienes la necesidad de expresar tus ideas?

Porque lo siento como un deber. Porque cuando uno tiene una tribuna debe utilizarla, y al final uno es súper político también. Yo siento que estoy haciendo política contantemente, desde hablar con mi mamá, hasta decir que me parece maravilloso que una pareja de homosexuales quiera adoptar un niño y lo saque del horror que debe ser vivir en un hogar de menores. Uno empieza a preguntarse: la homosexualidad no se pega, no es una enfermedad, entonces ¿cuál es el problema de que un niño viva con dos mamás o dos papás si le van a dar amor; le van a pagar una escolaridad, le van a pagar la Universidad?, entonces hay cosas que yo no entiendo, que me quedan como poncho. Situaciones como el de la niñita embarazada de 11 años violada por su padrastro, te juro que no lo comprendo. Si en este país hubiera una buena educación sexual, si la píldora del día después funcionara regularmente, si hubiera tenido más redes de apoyo, la cosa sería distinta. A ella no sólo le falló su familia sino que le fallamos todos como sociedad, como país, como Estado. Por casos como éste, yo siento una especie de mandato de decir las cosas, algunos deben decir que soy la abogada del diablo, pero yo creo que eso se llama sentido común. Por lo menos, trato de ser consecuente con lo que siento y hago por la vida.

¿Y es por estas mismas razones que te uniste como embajadora a la campaña Mujeres en Rojo?

Así es, cuando me invitaron a participar supe que tenía que unirme, porque la primera que se sorprendió con las estadísticas fui yo. No tenía idea que las enfermedades cardiovasculares eran la primera causa de muerte en Chile, no solo en hombres, sino que también en mujeres, y menos sabía cuáles eran los síntomas; podría haber estado con cualquiera de esos síntomas y jamás habría pensando que estaba teniendo un infarto. Por eso fue tan importante unirme a esta campaña, porque me permitió saber y poder transmitirlo, y me parece importante crear conciencia. Las mujeres necesitamos interesarnos más en nosotras. 

Expo Buena Salud^{2da}

VISITARLA, HACE BIEN

COCINA SALUDABLE - FITNESS CENTER - YOGA - PILATES - BELLEZA - BABY CARE - CENTRO ZEN

28 - 29 de Septiembre de 2013 Casa Piedra Santiago

En forma sin hacer régimen.



VIVE TU VIDA CON BUENA SALUD.

Ven a la feria más importante para la salud y bienestar en Chile, con más de 3.000 mts2 para presentar las últimas tendencias y productos saludables para una mejor calidad de vida.

Organiza:



Invita:



Auspicia:



Patrocinan:



Informaciones y reservas:

Daniela Andrade: dandrade@nolostand.cl / móvil: 68456096

www.revistabuenasalud.cl



Berthica Prieto



Ingrid Klein

Pilates, un regalo

para la mente y el cuerpo

Creado hace casi un siglo por un alemán del mismo nombre, este método ha trascendido en el tiempo gracias a su rutina de ejercicios, disciplina y concentración en su ejecución



Este método debe su nombre a Joseph H. Pilates, un alemán que tras vivir una niñez frágil y enferma, desarrolló un especial interés por fortalecer su físico.

Estando en Inglaterra, cuando estalló la Primera Guerra Mundial, Pilates fue tomado prisionero. En ese tiempo sirvió como enfermero en la prisión y desarrolló un programa de entrenamiento físico para mantener a todos sus compañeros en buen estado de salud. Diseñó aparatos usando los resortes de las camas de hospital para poder ejercitar y rehabilitar a soldados que estaban postrados en cama, impresionando a los médicos con sus evidentes progresos. Incluso esta actividad física los alejó de la terrible epidemia de influenza que mató a miles de personas en Londres durante 1918. Después de la guerra, Pilates vuelve a Alemania y unos años más tarde emigra a Nueva York abriendo el primer estudio oficial de esta disciplina en el año 1926, y dando paso a lo que Pilates llamó "El Arte de la Contrología", para explicar el uso de la mente en el control de los músculos.

En la actualidad, este método de acondicionamiento físico es un sistema de ejercicios que se enfoca en la fuerza y flexibilidad del cuerpo, fortaleciendo la musculatura, y que al mismo tiempo trabaja la elongación. "Pero no es sólo una colección de ejercicios, sino un sistema muy bien construido hace casi 100 años, de acondicionamiento y corrección corporal, con bases teóricas y filosóficas de gran solidez. Uno de sus principios más importante es la concentración, es decir, saber exactamente qué se está haciendo y por qué; trabajando la relación mente-cuerpo", como explica Berthica Prieto, dueña del Estudio que lleva su nombre e instructora de Stott Pilates.

Además, tiene como principios básicos la respiración, el alineamiento, el control, la precisión y la fluidez", comenta.

El Pilates tiene como principios básicos la respiración, el alineamiento, el control, la precisión y la fluidez.





Uno de los mayores beneficios adquiridos con este sistema es la activación del "powerhouse" o estabilización del centro y núcleo de nuestro cuerpo.

En él, se activa y se fortalece la musculatura desde sus capas más profundas, como por ejemplo, el transversal abdominal, el suelo pélvico, los oblicuos y los músculos estabilizadores de la columna vertebral, como los multifidos. "Se va creando esa sensación de firmeza abdominal y de espalda muy profunda, generando el suficiente control para ir utilizando los músculos más globales", comenta Prieto.

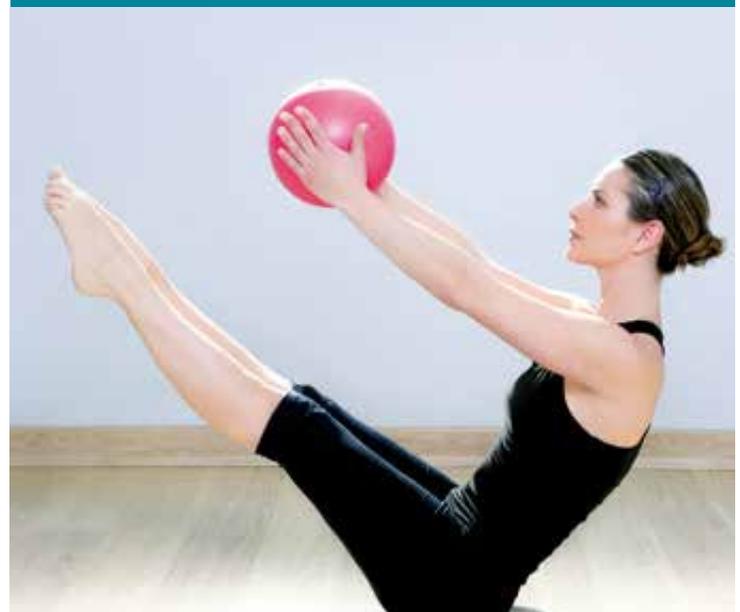
¿Cuántos tipos de Pilates puedo practicar?

El concepto "Pilates" hoy en día es un genérico, por lo que cualquier persona, entidad o empresa podría denominar así esta forma de hacer ejercicio, como pasa con otras corrientes, como la aeróbica, el yoga o el fitness. Por eso es importante que sea impartido por un instructor calificado. La escuela del Pilates Clásico, como su nombre lo indica, sigue al pie de la letra no sólo los principios del método, sino también los ejercicios como fueron creados a partir de la década de los años 20.

Con el paso de los años, el pilates ha evolucionado, creándose nuevas máquinas, aparatos de apoyo y formas de realizarlo, aunque la esencia del método se mantenga en todos ellos. De hecho, discípulos de Joseph Pilates han creado sus propias escuelas, y en el mercado podemos encontrar muchas y variadas formas de entender y trabajar la idea del método. Estas son algunas:

• **Stott Pilates:** Creada en 1988 por Moira Stott Merithew, cuyo método está basado en cinco principios básicos biomecánicos y enfatiza la importancia de restablecer las curvas naturales de la columna. La disciplina ha diseñado una serie de ejercicios claros en su esencia y progresión, utilizando modificaciones específicas para la funcionalidad de cada alumno, incorporando, además, otros elementos como pelotas, foam rollers, bandas elásticas, etc.

Con el paso de los años,
el pilates ha evolucionado,
creándose nuevas
máquinas, aparatos
de apoyo y formas de
realizarlo, aunque la
esencia del método se
mantenga en todos ellos.



• **Polestar Pilates:** creada por Brent Anderson en 1992, quien trajo otra perspectiva científica aplicando la investigación y la práctica en la ortopedia, la medicina deportiva y la ciencia del movimiento a los principios de Joseph Pilates.

• **Fletcher Pilates:** creada por Ron Fletcher; discípulo directo de Joseph Pilates. Incorporó movimientos de danza y fue el primero en llevar el método a la verticalidad, es decir, de pie. También desarrolla el trabajo usando una toalla como elemento para poder hacerlo en cualquier espacio.

Otros escuelas son BASI Pilates, de Rael Isacowitz, Winsor Pilates, y Lolita San Miguel, entre otros.

Ingrid Klein Kinesióloga e instructora en el Estudio Berthica Prieto, señala que “investigaciones biomecánicas posteriores permitieron modificar muchos de los ejercicios originales. La mayoría de los cambios se refieren a la transformación que se produjo al diseñar los ejercicios para el fortalecimiento abdominal y la funcionalidad de la columna vertebral. El objetivo fue restablecer las curvas naturales de la columna y así darle funcionalidad al cuerpo con una correcta distribución de las cargas. Por este y otros objetivos es que han surgido diferentes escuelas en los últimos años”, comentó.

La unión de la mente y el cuerpo

La práctica regular de pilates permite estabilizar los músculos centrales, trabaja la musculatura profunda y no sólo la superficial, poniendo especial hincapié en la respiración y en la alineación corporal.

Algunos de sus principales beneficios son:

- Mejora la postura y el equilibrio del cuerpo, aliviando la mayoría de los dolores de espalda.
- Mejora la flexibilidad, los desequilibrios musculares y la movilidad de las articulaciones.
- Mejora el tono y resistencia muscular; sobre todo en las zonas abdominales, lumbares y glúteas.
- Mejora la capacidad de concentración, y a la vez desconecta de los problemas diarios reduciendo el nivel de estrés y ansiedad.
- Es un ejercicio sin impacto, por lo que es muy indicado en algunas patologías del sistema locomotor.
- Previene y rehabilita lesiones del sistema músculo-esquelético.
- Su práctica resulta muy indicada para la prevención de la osteoporosis, ya que estimula la formación de masa ósea teniendo precaución con ciertos ejercicios una vez que se diagnostica osteoporosis.
- Mejora la capacidad cardiovascular y respiratoria.
- El trabajo del suelo pélvico, mejora y previene la incontinencia urinaria.
- Mejora nuestra propiocepción (esquema corporal que el cerebro tiene de uno mismo).

En general, el Pilates puede ser realizado por todo tipo de personas, respetando las necesidades de cada uno. Sin embargo, hay ciertas patologías que limitan su práctica, por lo que se necesita



“En 10 sesiones sentirás la diferencia, en 20 verás la diferencia y en 30 tu cuerpo habrá cambiado por completo”.

Joseph Pilates



Ingrid Klein y Berthica Prieto, instructoras de Pilates.

Algunos de los principales ejercicios del Pilates:

MATWORK

El trabajo de suelo o "matwork" se hace sobre una colchoneta. Éstos son la base para aplicar todos los principios o conceptos básicos del método y aunque existen distintos niveles de dificultad, hay ciertos movimientos que se repiten siempre. La idea de Joseph Pilates, era que las personas pudieran incorporarlo en el quehacer cotidiano, como parte de su vida diaria.

REFORMER

Uno de los implementos más conocido en este método es el "Reformer" o "cama", que utiliza un sistema de resortes, correas y cuerdas que ejercen resistencia usando el peso del cuerpo. Existen una infinidad de ejercicios que se hacen acostados, sentados, arrodillados y de pie para trabajar toda la musculatura del cuerpo.

El número de repeticiones de un movimiento no es lo más importante, sino que la ejecución del mismo.

de un diagnóstico e indicación médica antes de su realización.

En efecto, las personas con patologías cardiovasculares graves, como infarto reciente, arritmias e hipertensión severa no controlada, no podrán realizar esta disciplina. Tampoco podrán hacerlo personas con trastornos metabólicos o psiquiátricos no controlados, con patologías oftálmicas (retinopatía, hemorragia), en situación de anemia, estados febriles o estados asmáticos agudos.

En el caso de las embarazadas que quieran practicar este método, deben cuidar de no presentar hemorragias, presión arterial alta o placenta previa, ya que en estos casos no deben realizar este tipo de ejercicios.

Corazón de Pilates

Una de la metas de la actividad física es lograr un sistema circulatorio fuerte y saludable. La instructora Ingrid Klein, explica que "el cuerpo está formado en gran parte por líquidos, los cuales deben estar en circulación permanente. El sistema cardiovascular transporta los nutrientes y el oxígeno a todas las células del cuerpo y elimina los productos de desecho". Los ejercicios que se realizan en pilates incrementan el ritmo cardíaco y ayudan a aumentar el flujo sanguíneo para que la sangre oxigenada recorra todo el cuerpo nutriendo músculos, órganos, huesos y articulaciones. La respiración juega aquí un papel importante, ya que al respirar profundo, se oxigena la sangre y se estimula su circulación", señaló.

Hay que tener en cuenta que el ejercicio produce la normalización del perfil metabólico, glicemia, perfil lipídico, tolerancia a la glucosa y sensibilidad insulínica. Además, ayuda a prevenir la aparición de hipertensión arterial. Sin embargo, si queremos potenciar los beneficios cardiovasculares del método Pilates en el área aeróbica, éste debe ser complementado con una actividad física como bicicleta, elíptica, natación o caminata, entre otros.

"Ésta es una disciplina segura cuando es dirigida por un instructor de Pilates calificado que nos enseña a mover nuestro cuerpo correctamente, tomando conciencia de nuestra anatomía y adaptándose a las necesidades de cada persona. No hay movimientos libres ni hechos de una manera compulsiva, por lo que



En el caso de las embarazadas que quieran practicar este método, deben cuidar de no presentar hemorragias, presión arterial alta o placenta previa.



el ejercicio es conciente y seguro. Es un trabajo progresivo en cuanto a intensidad, coordinación y fuerza con objetivos claros para su progresión con niveles esencial, intermedio y avanzado", finaliza Berthica Prieto. 



Para una vida
más saludable
el mejor aceite
lo hacemos de todo
Corazón



Alimenta tu Corazón

Busca los mejores alimentos en: www.alimentosbonanza.cl



Dr. Cristián Carvalho

Los efectos de la quimioterapia

Dependiendo del tipo de cáncer que el paciente presente, se elegirá el tipo de droga y tratamiento que le será administrado. Y pese a que tiene efectos adversos y produce ciertas molestias, ésta es sin duda, la forma más concreta de detener o curar la enfermedad.





La quimioterapia se define como una forma de tratamiento en contra del Cáncer que consiste en administrar drogas que afectan a los genes de las células, especialmente a aquellas que se dividen rápidamente. Estas drogas se pueden administrar por diferentes vías, tales como la endovenosa, la vía oral, la vía intraperitoneal (dentro de la cavidad abdominal), la vía intratecal (dentro del líquido que baña el cerebro y la médula espinal), o directamente por vía intrarterial a un miembro, o vía endovenosa al hígado.

Este tratamiento se empezó a utilizar en la época de la segunda guerra mundial al observar los efectos que producía la mostaza nitrogenada en los soldados que eran sometidos a este tipo de armamento. Desde esa época hasta ahora, existen más de 100 tipos diferentes de agentes quimioterapéuticos y su número aumenta de manera muy importante año a año con la aprobación de nuevas drogas por agencias como la Food and Drug Administration (FDA), encargada de la seguridad del uso de las mismas. “En estos momentos hay más de mil nuevas drogas en diversas etapas de estudio y se espera que en un futuro próximo muchas de ellas ayuden a transformar el Cáncer metastásico (avanzado) en una enfermedad crónica para aquellos casos en que aún no disponemos de una cura”, señala el Doctor Cristián Carvallo, jefe de cardiología de la Clínica Santa María.

Las distintas drogas se pueden agrupar bajo diferentes criterios.

**Existen más de 100 tipos
diferentes de agentes
quimioterapéuticos y
su número aumenta de
manera muy importante
año a año.**



El uso de quimioterapia dependerá de muchas variables, como el tipo de Cáncer, la etapa de la enfermedad, y las condiciones del paciente.

Uno de ellos es su mecanismo de acción según el cual las podemos dividir en 7 grupos. Así, entonces, disponemos de agentes alquilantes, nitrosureas, antimetabolitos, agentes naturales, antibióticos antitumorales, agentes hormonales y agentes biológicos.

El uso de las drogas

“El Cáncer corresponde a un grupo muy variado de diferentes enfermedades que tienen distinto pronóstico y tratamiento. El uso de quimioterapia dependerá de muchas variables, como el tipo de Cáncer, la etapa de la enfermedad, condiciones del paciente tales como edad, otras enfermedades, deseos del paciente de someterse al tratamiento y de la sensibilidad del tipo de Cáncer a la quimioterapia, principalmente”, comenta el médico.

En relación al uso de la quimioterapia en diferentes tipos de Cáncer existen situaciones muy variadas, como por ejemplo, el Cáncer de Testículo, en que la quimioterapia es una herramienta muy útil y capaz de curar a la gran mayoría de los pacientes sin importar la etapa de la enfermedad, y en el otro extremo están algunos tipos de tumores neuroendocrinos, como por ejemplo, el Carcinoide, en que la sensibilidad a estos agentes es muy baja y sólo se usa en situaciones especiales.

Con respecto a la etapa en la cual se recomienda la quimioterapia, ésta dependerá del tipo de Cáncer e incluso de las características particulares que tenga. “Por ejemplo, si una paciente con Cáncer de Mama en etapa I (muy inicial) presenta mucha sensibilidad a las hormonas, puede que no se le recomiende quimioterapia endovenosa, pero si tiene una biología diferente, será sometida a quimioterapia incluso con tumores muy pequeños, incluso menores de 1 cm”, explica Carvalho.

Administración y preparación del paciente

La mayoría de las veces se administra la quimioterapia en una combinación de drogas con el objeto de atacar mediante diferentes mecanismos de acción la enfermedad. De esta manera se busca potenciar el efecto y evitar el desarrollo de resistencia.

La preparación antes de la quimioterapia va a depender de la o las drogas a utilizar. Es así que con drogas más modernas –como las orales- no se necesita ninguna preparación previa, mientras que en esquemas más intensos y combinados se requiere hidratar al paciente con suero, incluso hospitalizado, y en ocasiones dar antieméticos (medicamentos para evitar náuseas y vómitos), antialérgicos y otros.

Generalmente, la quimioterapia se administra en ciclos que tienen duración variable, desde una a seis semanas. El objetivo de ello es permitir la adecuada recuperación del paciente a los efectos de este tratamiento y que éste actúe sobre células que están en etapa de división, ya que es el único momento en que son susceptibles de ser eliminadas. “El número de ciclos muchas veces es arbitrario y se basa en estudios que han intentado





aclarar cuánta quimioterapia se debe administrar. La mayoría de las veces el período de tiempo es de alrededor de 4 meses”, señala el médico.

El proceso de una persona a la que se le ha diagnosticado cáncer, habitualmente comienza con la derivación desde el cirujano al oncólogo médico. Luego de consultar a este último, se le explica al paciente su situación, las razones de por qué debe someterse a quimioterapia, qué se espera del tratamiento y sus efectos no deseados. Se deriva a la enfermera que realiza la educación más específica del paciente y del sistema a funcionar, como por ejemplo, en qué casos comunicarse con el equipo médico, qué es urgente y qué no lo es, qué cuidados específicos debe tener en relación a comidas, contacto con personas, actividades de la vida cotidiana, cuidados de piel, boca, etc.

“La quimioterapia tiene la característica de tener un estrecho rango terapéutico, esto significa que entre la dosis efectiva y la dosis tóxica existe un margen muy pequeño. Los efectos no deseados son muy variados, y aunque las nuevas drogas que se han desarrollado pueden tener menos efectos adversos, de todas maneras algunos de ellos pueden ser serios. Respecto de la mortalidad por el uso de la quimioterapia, ésta es casi anecdótica si es administrada por personal entrenado y los pacientes cumplen con sus recomendaciones”, comenta el especialista.

Efectos de las drogas

Respecto de los variados efectos del tratamiento en el pacien-

te, puede provocar la caída del pelo; en otras personas puede haber reacciones alérgicas, dolores musculares, daño a las raíces de algunos nervios de manos y pies, daño pulmonar, daño renal, daño hepático, náuseas, vómitos, diarrea, cansancio, entre otros.

“La mayoría de las veces, las molestias son completamente llevaderas y se puede desarrollar una vida bastante normal. Hay variaciones entre diferentes personas porque algunas metabolizan, es decir, procesan las drogas en el cuerpo de manera diferente y, por lo tanto, una misma dosis de droga puede que actúe de manera más intensa en una persona que en otra”, señala el oncólogo.

Con respecto a los efectos sobre el corazón, estos pueden ser de diversa índole y dependen de las drogas que se utilicen. Puede haber efectos inmediatos, como arritmias (palpitaciones), compromiso de las coronarias o daño al miocardio que genere insuficiencia cardíaca, y que se puede manifestar a largo plazo. Sin embargo, si se toman ciertos cuidados, tales como evaluar la situación cardíaca basal, el daño al corazón se puede minimizar y, finalmente, es muy poco frecuente.

“Como conclusión, se puede decir que la quimioterapia es una forma de tratamiento contra el Cáncer que ayuda a curar o a detener el avance de esta enfermedad. Sus efectos no deseados son manejables y cada vez están apareciendo mejores drogas que nos ayudan a tener grandes esperanzas de poder controlar la mayoría de los casos de personas que sufran esta enfermedad”, concluye el doctor. 



Ser vegetariano

¿una buena opción de vida?



Dejar de comer carne o productos derivados de animales y reemplazarlos por frutas, verduras y frutos secos es una opción que va ganando adeptos. Pero ¿se puede llevar una vida saludable consumiendo sólo vegetales? Averigüelo a continuación.



Siempre escuchamos, leemos o decimos que llevar una dieta saludable es lo ideal para tener una buena salud. Parece ser una frase cliché o una bandera de lucha de los que se han propuesto un cambio radical en su vida: fuera la carne y sus derivados, y bienvenidas las verduras, pero lo cierto es que este estilo de alimentación va más allá de querer adelgazar o respetar a los animales.

Elegir comer sólo vegetales y transformarse en un vegetariano es considerado por muchos como una buena opción de vida, pero es importante no olvidar que lograr el equilibrio justo entre vitaminas, proteínas y carbohidratos es fundamental para

evitar la aparición de enfermedades o descompensaciones en el organismo.

La Nutricionista del Centro Médico UC San Jorge, Margarita Celis, explica que los llamados vegetarianos son aquellas personas que decidieron eliminar de su dieta (etimológicamente, la palabra «dieta» proviene del griego diaita, que significa régimen de vida), la carne o cualquier producto derivado de los animales, ya sea por razones de salud o bien por convicciones morales. “La dieta vegetariana no puede contemplarse sólo en términos de nutrición, sino que también conforma una actitud y un estilo de vida”, señala.

Lograr el equilibrio justo entre vitaminas, proteínas y carbohidratos es fundamental para evitar la aparición de enfermedades o descompensaciones en el organismo.

Antes de decidir dejar todos los alimentos provenientes de animales, es importante visitar un nutricionista para que nos guíe y explique de qué manera se puede mantener una dieta balanceada y lograr un perfecto estado de salud.



Antes de dejar las carnes

Mantener una dieta a base de frutas y verduras, ya sea frescas o secas, es efectivamente posible, pero antes de decidir dejar todos los alimentos provenientes de animales, es importante visitar un nutricionista para que nos guíe y explique de qué manera se puede mantener una dieta balanceada y lograr un perfecto estado de salud.

La especialista nos indica que “las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas (ojala asesoradas por un profesional nutricionista) no son dañinas, sino más bien saludables, ya que proporcionan beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de determinadas enfermedades. Si la dieta vegetariana es desequilibrada nutricionalmente puede llegar a ser una forma de alimentación riesgosa principalmente en ciertos grupos de personas como los niños en edad de crecimiento, las mujeres embarazadas o en período de lactancia, los adultos mayores o aquellas personas que tienen alguna enfermedad relacionada con el sistema inmune”. Es por eso que antes de modificar los hábitos alimenticios de manera radical es importante consultar a un especialista en nutrición.

Lo que no debe faltar en la dieta

El no consumir carnes o algún producto derivado de animales puede provocar la carencia, deficiencia, ausencia o poca absorción en el intestino de varios nutrientes fundamentales para el correcto funcionamiento del organismo. Las carnes son alimentos que nos aportan principalmente proteínas de buen valor biológico, ácidos grasos omega-3 de cadena larga, hierro, zinc, calcio y vitaminas D y B12. Es por esto que la nutricionista aconseja





seja que “una buena manera para suplir el déficit de proteínas es incorporar a su dieta los productos de soya, como el tofu, carne o leche de soya y las legumbres, frutos secos, cereales y semillas integrales”, comenta.

En relación al hierro, la ingesta de este nutriente suele ser adecuada en las dietas ovo-lacto-vegetarianas, sin embargo, las reservas de hierro tienden a ser menores en los vegetarianos, porque la forma de absorción de éste es más fácil. “Con una dieta desequilibrada, sin consumo de alimentos que aporten hierro, se podría producir una anemia. Los taninos en el café y el té, y el calcio en exceso, pueden reducir la absorción del hierro, pero esta carencia se puede suplir consumiendo los fitatos que se encuentran en los granos integrales, por ejemplo”, comenta la nutricionista. Por otra parte, mantener buenos niveles de éste es sumamente importante, ya que una baja cantidad de calcio combinada con una baja ingesta de proteínas y vitamina D, puede afectar negativamente a la salud ósea de una persona. “Es recomendable consumir legumbres, leche de soya, tofu (procesado con sulfato de calcio), y vegetales, como la lechuga, espinacas, brócoli y acelgas”, sigue Celis.

Otro nutriente que se debe tener presente y que no puede faltar en una dieta vegetariana es la vitamina B12. La especialista nos señala que hay que tener cuidado con la ausencia de este compuesto, ya que se encuentra solamente en alimentos de ori-

Una buena manera para suplir el déficit de proteínas es incorporar a su dieta los productos de soya, como el tofu, carne o leche, y además, legumbres, frutos secos, cereales y semillas integrales.

gen animal, y el no consumirla, por ejemplo durante el embarazo, podría causar daño neurológico irreversible al feto. Por otra parte, está asociado con altos niveles sanguíneos de homocisteína, un conocido factor de riesgo de enfermedad cardiovascular; por lo que las personas que siguen una dieta vegetariana deben tomar suplementos para obtener esta vitamina.

Los ácidos grasos omega-3 que comúnmente se encuentran en los pescados azules, como el salmón, el jurel, arenque y la caballa, son importantes para el desarrollo cerebral, la visión, la salud del corazón y algunas otras funciones de nuestro cuerpo. "Reemplazarlo de manera natural es sumamente complicado ya que no hay productos que igualen sus propiedades. Es por eso que lo ideal es que

quienes sigan este régimen alimenticio, consuman algún tipo de suplemento con una alta dosis de Omega-3", señala Celis.

Por último, quienes llevan durante mucho tiempo una dieta vegetariana estricta o vegana (no consumen ningún tipo de producto derivado de animal), podrían presentar déficit de Zinc, ya que en las proteínas vegetales no está tan disponible como en las proteínas animales. Sin embargo, puede ser encontrado en muy bajas dosis en nueces, granos integrales, legumbres y levadura. El consumo de este mineral, según relata la especialista, "es fundamental en los niños en período de crecimiento, es importante para el sistema nervioso e inmune y nos protege contra enfermedades, mientras que su deficiencia podría conllevar a la caída del pelo y uñas quebradizas. La mejor manera de obtener la cantidad apropiada de este elemento en vegetarianos sería consumir un suplemento".

Los beneficios

Pero consumir sólo frutas o verduras también tiene múltiples beneficios. De hecho, la gran mayoría de los especialistas recomienda un consumo de 5 o más porciones de frutas y verduras de distintos colores al día.

Otro de los beneficios de mantener una dieta vegetariana es que en general lo consumido tiene bajo contenido calórico porque su composición química es mayoritariamente agua. A modo de ejemplo, la especialista nos explica que "en el caso de las verduras de hojas verdes, que en general son las más recomendadas, más del 80% de su composición nutricional es agua, por lo que comer ensaladas es una forma sencilla de mejorar la hidratación, sobre todo en los días calurosos. Se debe preferir comer frutas y verduras en forma cruda para aprovechar mejor todos sus nutrientes, ya que durante el proceso de cocción se pierden gran parte de las vitaminas que contienen". Por otra parte, se recomienda consumirlas en horarios determinados y en personas que tienen que bajar de peso o tienen problemas con el manejo del azúcar, como los diabéticos, intolerantes a la glucosa o resistentes a la insulina; en ellos, el manejo de las cantidades y la elección del tipo de fruta a consumir es fundamental.

Las dietas vegetarianas equilibradas y planificadas correctamente casi siempre llevan a resultados más saludables porque generalmente entregan:

- Menos grasa especialmente saturada
- Menos calorías
- Más fibra, potasio y vitamina C

Esto conlleva a:

- Niveles de obesidad más bajos
- Reducción del riesgo de cardiopatía
- Presión arterial más baja





Tipos de Vegetarianismos

Vegano: Excluye de su dieta toda la carne procedente de mamíferos, aves, pescados, mariscos y productos animales como los lácteos o los huevos. No suelen incluir tampoco miel. Los motivos por ser vegano incluyen el rechazo del maltrato de los animales en cautiverio (por ejemplo, la práctica de mantener preñadas a las vacas lecheras constantemente, o el tener los animales en jaulas o lugares apretados), y/o la filosofía de que los animales producen sus respectivos productos para su propio uso (la vaca produce leche para alimentar a su becerro, las abejas producen miel para el consumo de su propia colmena). El veganismo es más que una dieta.

Lacto - ovo Vegetariano: Éste no come ni carnes, ni pescados, pero incluye en su dieta productos animales como los huevos y los lácteos. Esta es la variación más común en la Cultura Occidental.

Lacto Vegetariano: Excluye todos los productos animales excepto los lácteos, de modo que no come ni carnes, ni pescados, ni huevos. La mayoría de vegetarianos de la India y aquellos provenientes del Mediterráneo (como los pitagóricos), son lacto vegetarianos.

Semi-vegetariano: Es el vegetariano menos estricto ya que come productos vegetales, lácteos, huevos, aves y pescados. Lo único que no come es carne.

Frutariano: Se alimenta únicamente de frutas y frutos secos. Pero, además, éstos sólo consumen frutas que no matan a las plantas.

Pescetariano: Sigue una dieta similar al Vegano, pero incluye en su dieta el pescado.

Crudívoro: Son personas que comen todo crudo. No cocinan ni calientan los productos que consumen. Su menú está formado por frutas, verduras, semillas y legumbres. 



Nutric. Giovanna Valentino

El beneficio de la prevención

Las Legumbres, *¡esos pequeños placeres!*

Según dicen los expertos, comer al menos 3 veces por semanas legumbres es esencial para mantener un cuerpo sano. Descubra a continuación qué beneficio aporta este importante alimento a nuestro organismo y, por sobre todo, a nuestro sistema cardiovascular.

Los primeros registros históricos del cultivo, preparación y consumo de legumbres datan de la época de los Faraones en Egipto. Es así como, hace 20 mil años, estos granos se posicionaron firmemente en la dieta de diversos pueblos orientales, mientras que en Latinoamérica, las culturas Incas y Aztecas fueron las primeras en cultivar y utilizar las legumbres en su alimentación.

La Nutricionista Giovanna Valentino, de la Unidad de Prevención y Rehabilitación Cardiovascular, del Hospital Clínico UC, nos explica que “las legumbres son un tipo de semilla caracterizada por crecer dentro de una vaina en plantas leguminosas. Éstas, generalmente, guardan todos los nutrientes de reserva de la planta y son aptas para el consumo humano”, dijo.

La importancia que tiene este alimento dentro de nuestra dieta marca una gran diferencia con otros, ya que nos proporciona un gran aporte proteico (20-30%) y carbohidratos de absorción lenta (65-70%), junto con un aporte de grasas prácticamente

nulo (3,5%). La nutricionista explica que con el consumo de legumbres “las proteínas aportadas generan bastante saciedad y son esenciales para aumentar o mantener las reservas proteicas del músculo, la función inmune y la formación de ciertas hormonas. A pesar de que estas proteínas tienen bajo aporte de ciertos aminoácidos, el valor biológico aumenta al complementarlas con cereales (arroz, pasta, etc.) o al agregar una proteína animal (lácteos, huevos o carne)”.

Por otra parte, respecto de los carbohidratos que entregan, éstos son de lenta absorción y tienen una respuesta glicémica, o de azúcar, baja en el organismo (índice glicémico bajo), lo que permite tener un mayor control de glicemias, tanto en personas normales como diabéticas.

Además de estos beneficios, las legumbres también son ricas en “fibra soluble, calcio, fósforo, ácido fólico y fitoesteroles. La fibra soluble ayuda a disminuir la absorción de colesterol y es la responsable de hacer más lenta la absorción de carbohidratos,





aumentando así también la sensación de saciedad. El calcio y el fósforo promueven una adecuada función muscular y calcificación ósea, mientras que el ácido fólico es una vitamina esencial durante la primera etapa del embarazo”, explica la especialista.

Por último, los fitoesteroles que aportan las legumbres poseen múltiples ventajas, dentro de las cuales destaca el efecto sobre la absorción del colesterol en el intestino durante la digestión, permitiendo disminuir aproximadamente en un 50% el paso de éste hacia la sangre.

que más recomienda la especialista son los porotos, lentejas y garbanzos, ya que aportan más fibra soluble y fitoesteroles comparadas con otras de su especie. Además, agrega, “se ha demostrado en estudios clínicos que el consumo de 150 gramos de estas legumbres al día baja en un 7% el colesterol malo o LDL y en un 12% los triglicéridos, lo que las convierte en un alimento esencial en personas con alteraciones en el colesterol sanguíneo”.

Por otra parte, también son recomendadas las habas y arvejas,

¿Cuáles sí y cuáles no?

Como es sabido, mantener una dieta equilibrada es esencial para la salud. Es por eso que las legumbres



ya que aportan gran cantidad de fitoesteroles al organismo, sin embargo en comparación con los mencionados anteriormente la cantidad de fibra soluble es menor.

No hay que olvidar que la soya también es una legumbre y que, por cierto, tiene múltiples beneficios. Algunos estudios sugieren que reemplazar la carne por esta proteína reduciría los niveles de colesterol malo o LDL, probablemente impulsado por los fitoestrógenos presentes en ella. "Sin embargo, de acuerdo a lo establecido en las guías de la American Heart Association (AHA) aún no existe suficiente evidencia como para realizar una recomendación respecto a la seguridad de su consumo", comenta la nutricionista.

No existe reemplazo

Si bien a muchas personas no les agradan las legumbres, es importante destacar que dentro de la pirámide nutricional no existe ningún otro alimento que aporte la cantidad de proteínas, fibra y fitoesteroles que contienen este tipo de semillas y que las hacen fundamentales dentro de una dieta balanceada, lo que hace imposible que sean reemplazadas por otros alimentos.

A modo de ejemplo, la nutricionista explica lo siguiente: un plato de ensalada podría aportar la fibra, pero ésta no cubriría el nivel de fibra soluble aportado por las le-



El origen

Las especies más consumidas en la dieta humana son:

- **Arvejas:** Origen mediterráneo (Medio-Oriente), su cultivo data de hace 10.000 años.
- **Porotos:** Originarios de México y Guatemala, su cultivo y consumo data de 7.000 años A.C.
- **Garbanzos:** Originados en el mediterráneo oriental.
- **Habas:** Originaria del mediterráneo.
- **Porotos Verdes:** Su origen es Sudamericano y es la vaina inmadura de los porotos, la cual aún es blanda y apta para el consumo humano. Debido a sus aportes nutricionales se considera una verdura (fibra insoluble y menor cantidad de calorías y macronutrientes).
- **Lentejas:** Originarias del Medio Oriente.
- **Cacahuates o maní:** Origen Sudamericano, hace 7.000-8.000 años. Debido a sus aportes nutricionales (alto contenido de grasas insaturadas) y a que contiene una cáscara dura, se considera un fruto seco.
- **Soya:** Su origen es asiático (Chino) y se cultiva hace más de 3.000 años.



Las Legumbres y el Corazón

Las personas con antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular se verían especialmente beneficiadas por el consumo de legumbres, sobre todo si la frecuencia de consumo es mayor a la recomendada.

El consumo de legumbres contribuiría a reducir el riesgo cardiovascular, pero no sería determinante en la prevención de esta enfermedad a menos que se acompañe de una dieta saludable, es decir, el consumo controlado de calorías totales que incluya 2 a 3 lácteos descremados al día, carnes blancas o bajas en grasas, consumo de pescados grasos 2 a 3 veces por semana, un aporte diario de grasas mono y poliinsaturadas y, al menos, 5 porciones de frutas y verduras al día). Todo lo anterior acompañado de ejercicio a lo menos 3 veces por semana.



gumbres. Un plato de fondo con 70 gr de carne magra y 100 gr de arroz cocido podrían reemplazar a los macronutrientes (proteínas y carbohidratos), pero ninguno reemplazaría por completo a los micronutrientes presentes en las legumbres (vitaminas, minerales y fitoesteroles). Además, se debe tener en cuenta que los carbohidratos aportados por las legumbres tienen un índice glicémico mucho menor en comparación a otros alimentos ri-

cos en carbohidratos (Legumbres=30; Arroz=60)". Idealmente se recomienda el consumo de una porción de 130 gr (3/4 taza cocidas), al menos 3 veces por semana", señala el especialista.

De esta manera, el consumo regular de legumbres, acompañada de una dieta balanceada y una rutina de ejercicios, ayudaría a mantener una vida más saludable y libre de enfermedades. 



Dra. Adela Camus

Técnicas de Reproducción Asistida

una alternativa para ser padres

Entre 10 y el 15% de la población chilena no puede tener hijos de forma natural. Sin embargo, la medicina ha avanzado al punto de que hoy existen varias maneras de buscar esa paternidad que tanto se anhela.



Actualmente, muchas parejas chilenas se han unido en busca de un objetivo común: que en nuestro país la infertilidad que los aqueja sea considerada una enfermedad, tal como la califica la Organización Mundial de la Salud. Esto ayudaría a legislar al respecto y a reducir el alto costo de los tratamientos a los que deben ser sometidos para tener un bebé, entre otros beneficios.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de este problema, a quienes afecta y a qué se debe? La doctora Adela Camus, Ginecóloga de la Unidad de Medicina Reproductiva de Clínica Las Condes, responde que “la infertilidad se define como la incapacidad de lograr un embarazo luego de un año de relaciones sexuales sin utilizar métodos anticonceptivos, su origen puede estar en el hombre, en la mujer o en ambos y sus causas pueden ser conocidas o desconocidas”.



En el caso de las mujeres, esto puede producirse por una ovulación defectuosa, obstrucción de una o ambas trompas de Falopio, por endometriosis (presencia de endometrio fuera de la cavidad uterina), alteraciones del moco cervical que impidan el paso normal de los espermatozoides hacia el útero y otras alteraciones anatómicas y funcionales del sistema reproductor femenino. Dentro de las alteraciones de la ovulación las de mayor importancia son la disminución de la reserva ovárica o el síndrome de ovarios poliquísticos. En el caso de los hombres puede haber disminución de la concentración de espermatozoides, de la motilidad y/o del porcentaje de espermatozoides con formas normales.

Pero no son los únicos motivos. La doctora comenta que entre el 20 y el 30% de estas parejas tiene infertilidad de causa desconocida, en que pese a buscar la causa, no se logra determinar el origen del problema. Explica que “en estos casos, no es que no tengan una causa, si no que éstas, con los métodos habituales de diagnóstico y estudio, no han logrado ser descubiertas”.

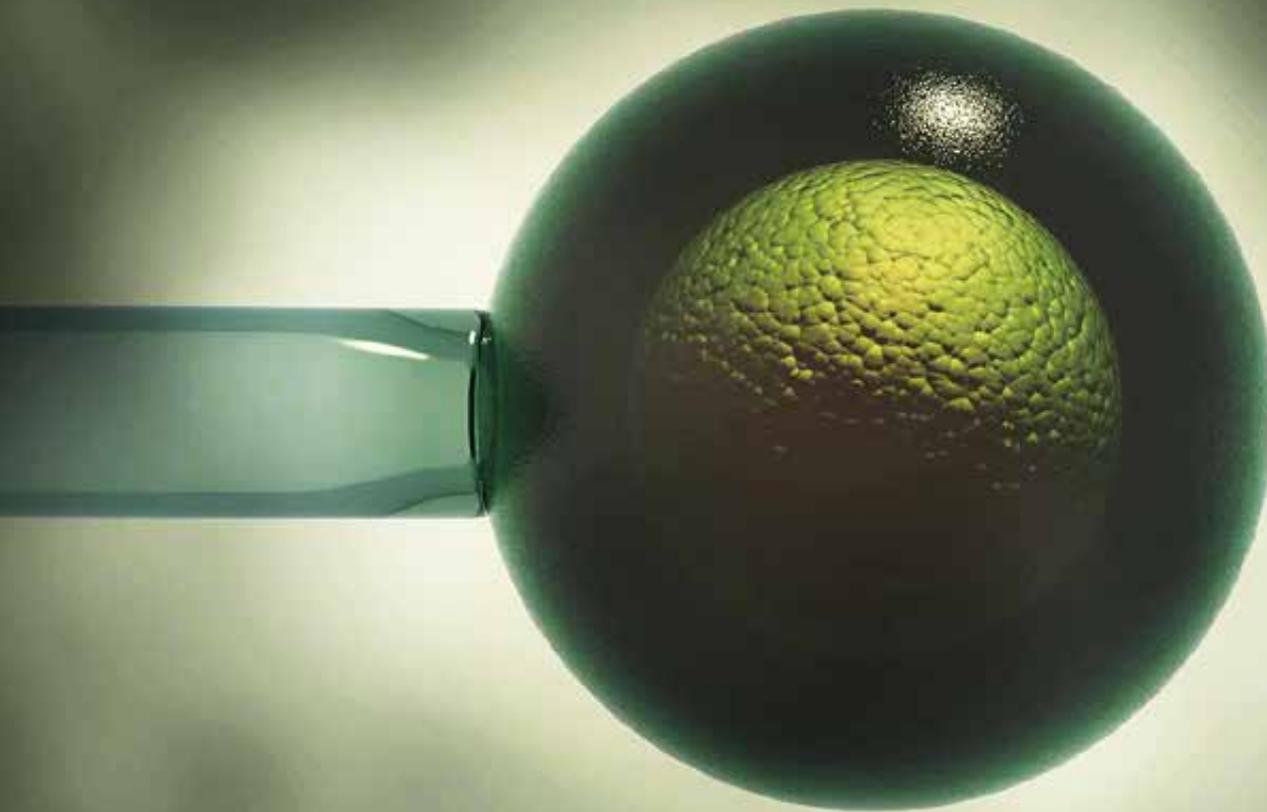
Los problemas endocrinos (como resistencia a la insulina, diabetes mellitus o problemas de tiroides) también engrosan la lista de factores causales.

Los tratamientos disponibles

Cuando se ha podido determinar el origen de la infertilidad, muchas parejas acceden a alguna técnica de reproducción asistida, dentro de las cuales existen las de baja y alta complejidad. La Doctora Camus explica que “las de alta complejidad son aquellas en que se manejan los gametos femeninos y masculinos (óvulos y espermatozoides) in vitro, es decir, en el laboratorio de reproducción asistida y la mayoría de las veces la fecundación se produce fuera del cuerpo de la mujer”.

Las de baja complejidad son aquellas en que aumentan la probabilidad de embarazo, pero la fecundación se produce en la trompa de Falopio, que es el lugar donde normalmente sucede dentro del cuerpo de la mujer. En estos casos lo que se hace es estimular la ovulación, buscando mejorar la calidad de ésta





o aumentando el número de óvulos que se liberan durante la ovulación. También incluye la inseminación intrauterina, que consiste en seleccionar en el laboratorio de andrología los espermatozoides de mejor motilidad y depositarlos dentro del útero en el momento de la ovulación. “Con este método te saltas el cuello del útero, que es una barrera muy importante para el paso de los espermios”, comenta la especialista, quien agrega que “este procedimiento también sirve para problemas masculinos, ya que cuando los espermatozoides no son de buena calidad, lo que haces con la inseminación intrauterina es escoger los mejores y acercarlos al lugar donde va a ser la fecundación, facilitándoles el proceso”.

Pero estos métodos no sólo son utilizados en personas infértiles, ya que actualmente se realiza en algunos centros de salud lo que se conoce como “técnicas para preservación de la fertilidad”. Estos tratamientos se encuentran orientados, principalmente, a mujeres y hombres que van a recibir algún tratamiento para el cáncer, como la quimioterapia, el cual afectará su reserva ovárica o producción de espermatozoides en el futuro. “En estos casos, lo que hacemos es ofrecerle congelar ovocitos o semen para que lo puedan utilizar cuando deseen ser padres”, señala la doctora.

Exámenes previos

Antes de realizar cualquiera de los procedimientos mencionados, se debe conocer la historia de los pacientes, como los antecedentes de cirugías ginecológicas, infecciones pélvicas y tratamientos previos. En el caso de los hombres, hay que preguntar

**Los problemas endocrinos
(como resistencia a la
insulina, diabetes mellitus
o problemas de tiroides)
también engrosan la lista
de factores causales de la
infertilidad.**

Se habla de infertilidad cuando una pareja, luego de un año de relaciones sexuales desprotegidas, no ha logrado un embarazo (aún sin haberlo buscado).

INFERTILIDAD AUMENTA CON LA EDAD			RIESGO DE ANOMALIDADES CROMOSOMICAS			RIESGO DE PERDIDA ESPONTANEA	
Porcentaje de mujeres casadas que son infértiles por grupo de edad			En recién nacidos según la edad materna			Según la edad materna	
Edad (años)	% de infertilidad	Probabilidad de no tener hijos (%)	Edad Materna (años)	Riesgo de Sd. de Down	Riesgo total de anomalías cromosómicas	Edad Materna (años)	% de aborto espontáneo
20-24	7	6	20	1/1.667	1/526	15-19	10
25-29	9	9	25	1/1.250	1/476	20-24	10
30-34	15	15	30	1/952	1/385	30-34	12
35-39	22	30	35	1/378	1/192	35-39	18
40-44	29	64	40	1/106	1/66	40-44	34
			41	1/82	1/42	45	33
			43	1/49	1/33		
			44	1/38	1/26		
			45	1/30	1/21		
			46	1/30	1/16		
			47	1/18	1/13		
			48	1/14	1/10		
			49	1/11	1/8		

A medida que aumenta la edad de las mujeres, aumenta el porcentaje de infertilidad y la probabilidad de no tener hijos, esto incluso a pesar de la tecnología y avances que hoy existen en términos de lograr un embarazo.



A mayor edad, aumenta también el riesgo de anomalías cromosómicas. Si a los veinte años el riesgo de tener hijos con una anomalía cromosómica es de 1 en 526, a los 40 años este riesgo es de 1 en 66.

Fuente: Clínica Las Condes

Hasta los 30 años, el porcentaje de pérdidas espontáneas en la población es de 10%, riesgo que se triplica pasados los cuarenta.



por presencia de varicocele, antecedente de no descenso de los testículos en la infancia (criptorquidea), problemas sexuales y antecedentes de cirugías, entre otros.

“Algunos exámenes básicos para conocer la causa de la infertilidad son el espermograma, la ecografía ginecológica, el seguimiento de la ovulación, el estudio de la reserva de óvulos, exámenes hormonales y las histerosalpingografía, para conocer el estado de las trompas de Falopio”. El seguimiento de la ovulación consiste en ecografías seriadas en distintos momentos del ciclo menstrual para determinar el momento y la calidad de la ovulación. A partir de todos estos resultados uno se orienta sobre la posible causa y puede planificar el tratamiento”, comenta.

Efectividad

Cuando ya se realizan los exámenes, el especialista junto con

el paciente deciden qué tipo de técnica se utilizará. Si el procedimiento falla, el tiempo de espera entre un intento y otro dependerá de lo que indique el doctor tratante, pero por lo general, el próximo procedimiento puede realizarse uno o dos meses después.

La efectividad del tratamiento dependerá de múltiples factores, pero la edad de la mujer es uno de los principales. “Si uno habla de mujeres menores de 30 años, las probabilidades de embarazarse con tratamientos de alta complejidad, como la fecundación in vitro, es cercano al 50%. Al contrario, sobre los 40 años la efectividad va entre un 10 y un 20%. Por esto es tan importante la edad, y es un punto a evaluar en aquellas mujeres que posponen la maternidad pensando en que hay métodos que las podrán ayudar cuando quieran embarazarse. Los tratamientos no son mágicos”, concluye la doctora. 

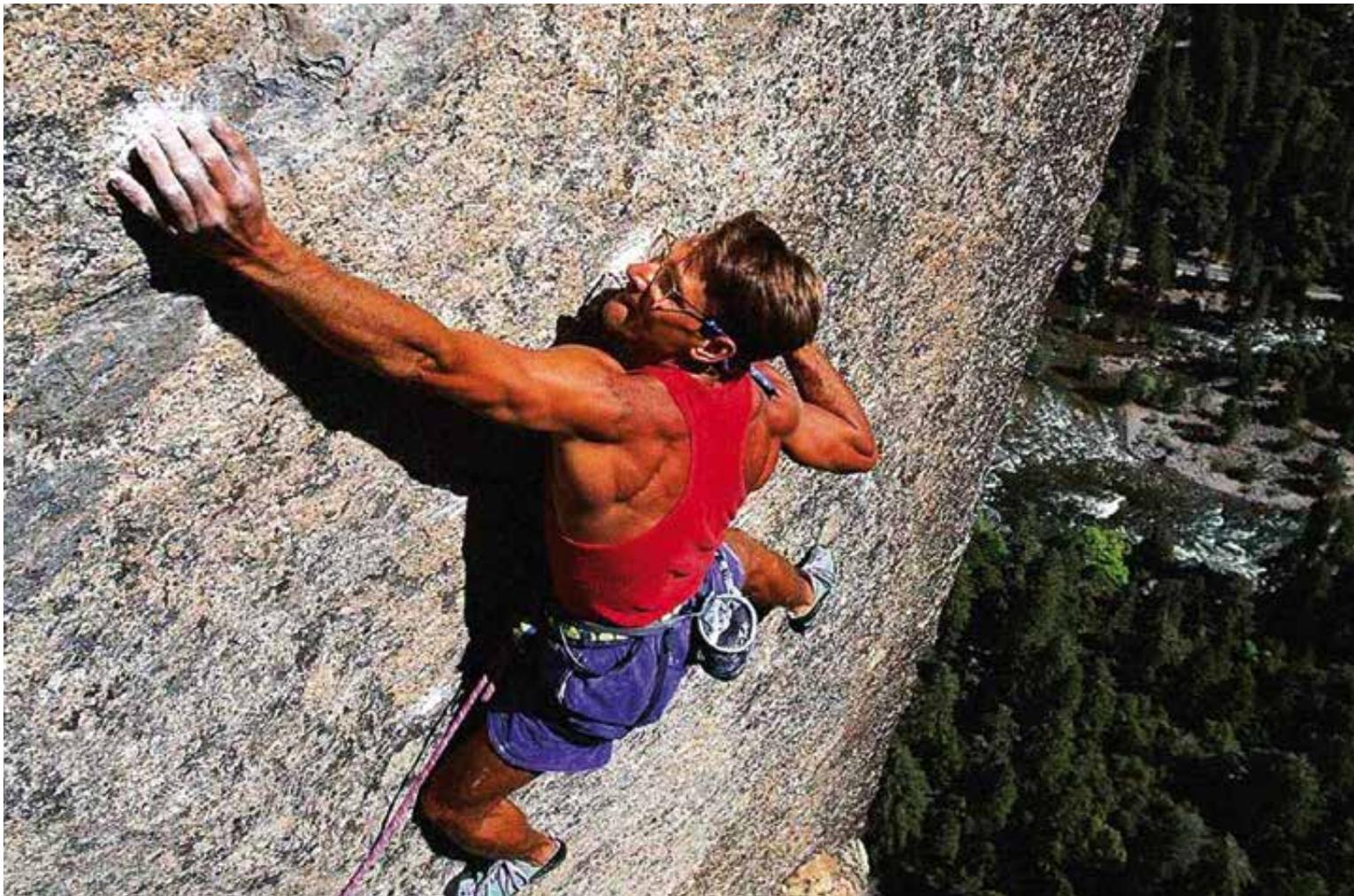


Dr. Sebastián Irrázaval

Deportes extremos, *corazón y cuerpo a prueba*

La realización de deportes de alto riesgo entre los jóvenes es cada vez más común, pero practicarlos sin las debidas consideraciones podría poner en riesgo la vida. La clave está en tener entrenamiento previo y un equipo adecuado.

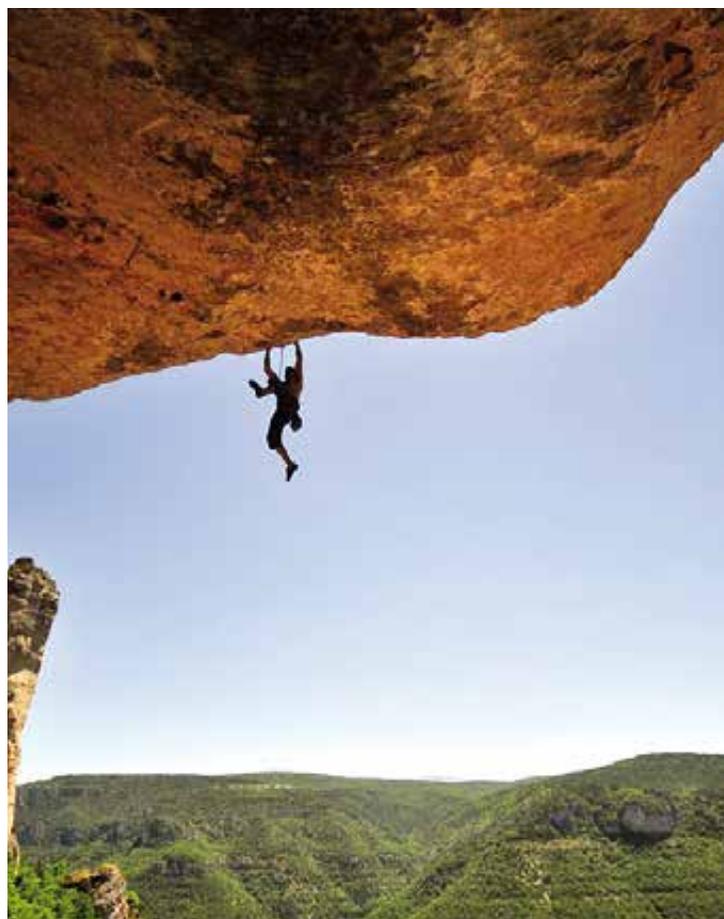




El kayak de río, el paracaidismo, el parapente, la escalada en roca o en hielo, son sólo algunos de los innumerables deportes de alto riesgo que existen y que se realizan con frecuencia actualmente. Pero, hay que tener presente que realizar cualquiera de ellos sin la debida preparación podría poner en riesgo nuestra salud, o más aún, nuestra vida.

El Doctor Sebastián Irarrázaval, traumatólogo de la Clínica Universidad Católica San Carlos de Apoquindo, explica que “los deportes de alto riesgo son las actividades deportivas en las cuales la posibilidad de lesión o muerte es inherente a su práctica, por lo que requiere equipamiento y entrenamiento especializado para minimizar los riesgos que implican”.

Cómo es de imaginar, si bien el acceso a estos deportes no se encuentra limitado a un cierto grupo de personas, es importante contar con el conocimiento, la preparación y los resguardos necesarios para evitar accidentes. El traumatólogo comenta que estos deportes deben ser practicados por personas que no presenten enfermedades que lo contraindiquen, y que tengan un equipamiento adecuado y entrenamiento previo. “La preparación que se debe tener dependerá única, y exclusivamente, del deporte que se pretenda practicar, pero por lo general es importante tener un buen entrenamiento aeróbico y anaeróbi-



co, así como preparación física específica para el tipo de deporte a realizar. Por ejemplo, la escalada en roca requiere mucha fuerza y potencia de las extremidades superiores, por lo que junto con el entrenamiento del resto del cuerpo, hay que enfocarse específicamente en estos segmentos corporales”, señala.

Las lesiones y el Corazón

Si usted desea practicar alguno de estos deportes, debe tener en cuenta que pueden ser variadas las lesiones que presentará. “En general, las lesiones más importantes son las secundarias al trauma, es decir, las lesiones músculo-esqueléticas (fracturas, esguinces, contusiones, heridas) y las secundarias a golpes en la cabeza, como el TEC (traumatismo encéfalo craneano), que son las que más se observan”, señala el especialista.

Pero, además de cuidarnos de lesiones en los músculos y huesos, es importante estar atentos al corazón, ya que en los deportes de alto riesgo hay una gran demanda del sistema cardiovascular,

Es importante tener un buen entrenamiento aeróbico y anaeróbico, así como preparación física específica para el tipo de deporte que se desea realizar.





debido a que al practicar alguna de sus variantes, la persona se encuentra realizando ejercicio aeróbico constantemente y en estado de alerta.

El médico comenta que “un deportista con un sistema cardiovascular sano y sin factores de riesgo no debiera presentar problemas, pero si tiene factores de riesgo cardiovascular o enfermedad coronaria, puede producirse incluso un infarto agudo al miocardio realizando estas actividades”.

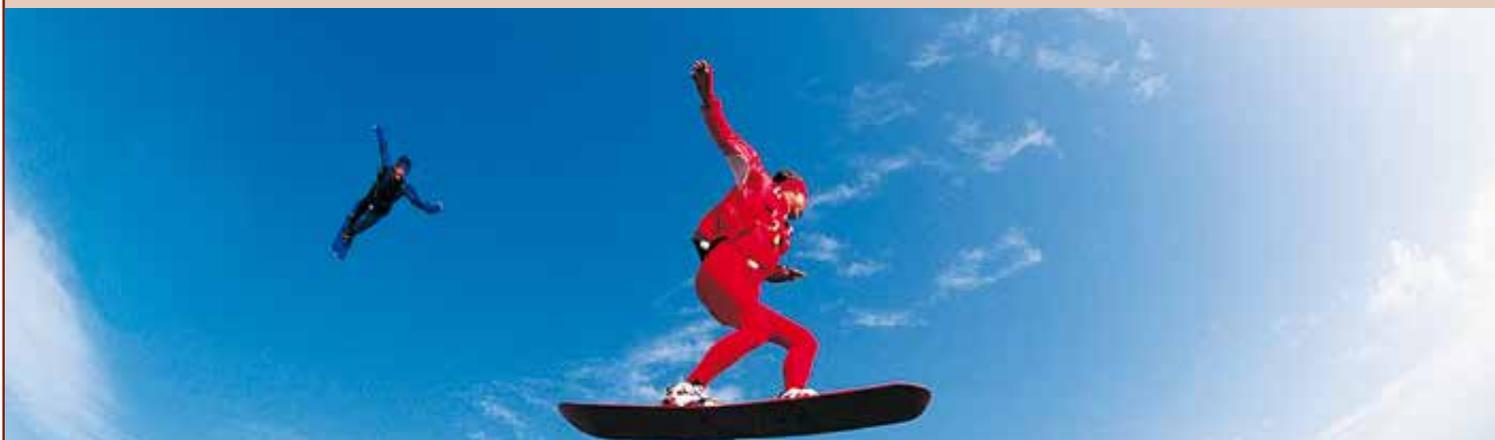
Es por eso que siempre se recomienda visitar a un médico y hacer un chequeo completo – los que deben ser personalizados y realizados por especialistas- antes de realizar cualquier tipo de deporte, en especial si es extremo, ya que de esta manera se podrá evaluar que la persona no padezca ningún factor de riesgo o enfermedad. Así se evitará cualquier problema asociado a un ejercicio de este tipo.

En los deportes de alto riesgo hay una gran demanda del sistema cardiovascular, debido a que la persona se encuentra realizando ejercicio aeróbico constantemente y en estado de alerta.

Consejos para practicar deportes extremos

Tips para los padres

- Lo importante es que como padres planteen su punto de vista respecto de los deportes y conversen sobre cuáles son los riesgos a los que se expone su hijo y cómo debe tratar de evitarlos.
- Deben asegurarse de que los jóvenes cuenten con la protección necesaria y equipo adecuado.
- Es necesario dejar claros los límites y bajo qué compromisos ustedes darán autorización.
- Es fundamental hacer entender a los hijos que los deportes extremos necesitan de protección y entrenamiento.



Tips para jóvenes

- Independiente del deporte extremo que practiques, lo importante es que lo hagas de acuerdo a tus capacidades y al equipo que tengas.
- No todo lo que ves es posible de hacer. Los programas de televisión especializados en deportes, YouTube y otros medios muestran proezas increíbles. Debes estar consciente de que las personas que las hacen están preparadas, han trabajado para lograrlas y saben lo que están haciendo. No son locuras.
- Debes tener claro que la valentía no puede reemplazar las habilidades que se ganan con trabajo duro.
- Siempre debes tomar todas las medidas de seguridad necesarias. Los deportes extremos tienen formas de protegerse que tú conoces -cascos, muñequeras, rodilleras, pecheras- y si no las usas, te estás exponiendo innecesariamente.
- No debes confiarte en que las protecciones son garantía de no lesionarse. No reemplazan la buena ejecución. Lo más importante es que seas disciplinado en el deporte que te gusta y que a base de mucho trabajo y entrenamiento, elevas tu nivel. 



Fuente Clínica Las Condes



Carolina Correa
Cocinera

www.carolacorrea.cl

Cazuela

de Albóndigas con Hierbas

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- ½ taza de porotos verdes
- 4 papas
- ¼ kg de zapallo
- 2 cucharadas de chuchoca
- 6 tazas de agua

Albóndigas

- ½ kg carne molida de pavo Sopraval
- ¼ cebolla
- 1 taza pan rallado
- 1 huevo
- 1 taza de harina
- Perejil – salvia – ciboulette - romero
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- Preparar las albóndigas mezclando la carne molida, con el pan rallado, el huevo el perejil, sal, pimienta y la cebolla previamente sofrita.
- Formar bolitas y pasarlas por harina. Reservar.
- Sofreír la cebolla en cubitos y la zanahoria en medias lunas.
- Condimentar con sal y pimienta.
- Una vez que el sofrito esté listo, agregar a la olla las papas en cubos, el zapallo, los porotos verdes, las albóndigas y el agua.
- Cocinar a olla tapada hasta que esté todo cocido y el caldo tome consistencia.
- Una vez listo, incorporar la chuchoca, cocinar por dos minutos y apagar el fuego.

Omelette de Tomate,

Jamón y Orégano

INGREDIENTES (1 OMELETTE)

- 3 huevos
- 1 tomate
- 2 láminas de jamón de pavo ahumado
- 1 cucharadita de orégano, idealmente fresco
- Sal y pimienta

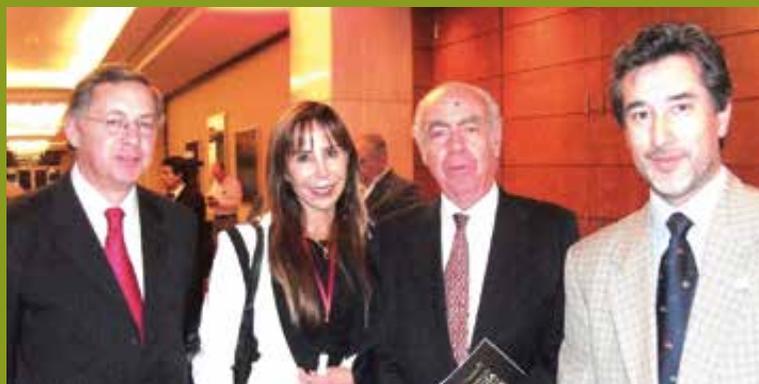
PREPARACIÓN:

- En un bol dejar los huevos enteros y batirlos un poco.
- Incorporar el tomate en cubitos, sin pepas.
- Agregar el jamón picado en cubitos, el orégano y condimentar.
- Mezclar bien y calentar un sartén mediano.
- Aceitar la base del sartén y dejar caer toda la mezcla.
- Después de unos minutos despegar la mezcla del sartén con ayuda de una espátula de silicona y dar la vuelta con ayuda de un plato.
- Cocinar por el otro lado unos dos minutos y servir.
- Debe quedar mojadita, jamás seca.



Lanzamiento de nuestro Congreso N° 50

En el Hotel Sheraton Santiago, la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular realizó su evento de lanzamiento del Quincuagésimo Congreso Chileno de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, que este año se desarrollará en nuestra capital. En esta actividad que congregó a más de 100 personas, entre los que se contaron cardiólogos, representantes de la industria y afines a la especialidad. La Presidenta de SOCHICAR, Dra. Ivonne Aramburú, destacó la importancia de nuestras bodas de oro e hizo un emotivo resumen en imágenes de todos los congresos realizados hasta ahora. Además, agradeció e invitó a todos los asistentes a ser parte de nuestro principal evento del año en diciembre próximo.



Sochicar realiza con éxito los cursos de Prevención y Ecocardiografía

Más de 200 asistentes tuvieron los cursos de Ecocardiografía y Prevención, realizados por la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, en el Hotel Sheraton de Santiago y Hotel Intercontinental, respectivamente. Agradecemos a la Industria farmacéutica y a las empresas que hicieron posibles estos eventos en los que se busca la puesta al día de los principales tópicos de la cardiología nacional e internacional.



Un cerebro sano, merece un corazón sano

La confianza y calidad de siempre, ahora suma una nueva presentación.



**Nueva
325 EC**



HORÓSCOPO DE BLANCHE**BLANCHE**

Consulta de tarot, numerología y feng shui.
Huérfanos 640 C Oficina 21, Santiago Centro
Teléfonos: 26327442 - 26383887

ARIES

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

LIBRA

El mes de Agosto seguirá emocionalmente igual, que en Julio. Buen momento para el trabajo, sucederán cosas, que le harán sentir satisfecho y podría surgir una nueva oportunidad. En el amor un poco regular. Si tiene pareja, podría tener algunas diferencias, por falta de paciencia, cierta inestabilidad o una pequeña crisis. Si no la tiene este mes no habrá grandes posibilidades de encontrar una pareja. La salud será buena durante todo el mes. El único problema puede ser con el peso, tendrá que cuidar la alimentación y su corazón.

TAURO

Agosto será un mes favorable en la familia y los aspectos laborales. Hacia fin de mes puede surgir una buena oportunidad, que deberá aprovechar. Estará algo sensible por la influencia de los astros. Tenga cuidado. Financieramente le irá muy bien y podría hacer inversiones interesantes. El amor estará regular, porque su pareja estará nerviosa y tendrá que tener un poco de paciencia, tal vez pueda surgir una crisis. La salud estará mejor. Si ha tenido problemas de salud, éstos desaparecen. No se estrese por su ritmo laboral, de lo contrario sentirá ansiedad, que le afectará en su tránsito intestinal.

ESCORPIÓN

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

GEMINIS

Lo más importante del mes de Agosto será el trabajo. Lo que haga le saldrá bien, aceptarán sus ideas y logrará alcanzar metas. Estará más sensible y menos racional. Debe ser más consciente que nunca, para controlar bien su vida. Su relación con la familia puede verse afectada. El amor estará regular y un poco inestable pero su pareja le equilibrará. Los solteros encontrarán oportunidades para conocer gente nueva y puede llegar a encontrar a su media naranja. Su salud puede estar delicada, debido al ritmo de trabajo, que le dejará cansado y sin tiempo para recuperar sus fuerzas.

SAGITARIO

Este mes de Agosto deberá entrar en un periodo de prosperidad, que le beneficiará en muchos aspectos: financiero o laboral. En el trabajo, le irá bien, en un periodo excelente para usted. Debe centrarse en el trabajo, porque es lo más importante. Posibilidades de encontrar una buena oferta de trabajo si es que está buscando uno o si es que quiere cambiar de empresa. En el amor le irá bien, pero debe ocuparse de su pareja y sembrar la armonía y el romanticismo. Financieramente, es un buen momento de invertir. En su familia vivirá un periodo de estrés, pero será sólo temporal.

CÁNCER

Este mes, los Cáncer con su carácter deberán tener cuidado con lo que dicen, porque podría herir la sensibilidad de alguien y tener problemas. Su pareja no estará muy de acuerdo con sus actividades, pero a pesar de todo habrá una buena armonía. A partir de la quincena la conjunción astral no lo favorece y no le irá tan bien. No es el momento de discutir, ni tampoco de tomar decisiones con respecto a su pareja. Financieramente vivirá cambios drásticos pero se estabilizará, aunque es necesario que piense bien en sus gastos o inversiones. Para los que buscan otra nueva opción en el trabajo pueden encontrar alguna buena opción laboral.

CAPRICORNIO

En Agosto los astros influenciarán para que se sienta más sensible y tendrá una forma de comportarse distinta a la habitual. Su racionalidad y su lógica, quedarán relegados a un segundo plano y se sentirá más sensible y nervioso. El amor estará en el aire y le irá perfecto. Si tiene pareja vivirá momentos de complicidad extraordinarios. Si está soltero, vivirá un mes de romanticismo increíble. Su salud será muy buena y tendrá energía para lo que quiera. Económicamente bien. Sentirá deseos de comprar cosas para su look personal.

LEO

Este será un mes de mucha sensibilidad para todos, debido a la influencia de los planetas. Debe ser prudente con sus expresiones, porque podría herir a alguien, sin querer. Se sentirá creativo e inspirado. Con la pareja habrá armonía. Compartirán un buen momento económico y se apoyarán en todos los sentidos. Los solteros no tendrán mucha actividad en el plano sentimental. En Agosto se encontrarán Marte y Urano, lo que puede provocar accidentes. Tenga cuidado este mes. Su salud y energía bien, pero no estaría mal que se tomara un descanso.

ACUARIO

Este mes de Agosto debiera estar recogiendo lo que ha estado sembrando durante esos largos y duros años. Debería ser una buena etapa con armonía y bienestar. Económicamente bien, pero no se entusiasme fácilmente y sea prudente. En cuanto a la familia, su hogar y su equilibrio emocional, estos requieren su máxima atención. Vendrán sorpresas agradables. La salud estará bien. Se sentirá contento y con energía, pero debe tener cuidado con la comida o el exceso de peso. En el amor, la sensualidad estará a flor de piel y se sentirá feliz.

VIRGO

Agosto será un mes en el que debería tener mucha vida social. Debería tener un cambio de imagen y explotar socialmente esa nueva faceta y adaptarse a las nuevas circunstancias. Si lo hace le irá bien. Debe controlar su salud, problemas de cansancio y falta de energía. No fuerce la máquina ni se ponga a hacer dietas, que podrían desestabilizarle. En el trabajo, no sucederá nada especial, pero empezará a ver las cosas con más claridad. En el amor bien. Se sentirá feliz, pero a partir de la quincena su relación puede volverse algo fría.

PISCIS

Durante este mes pueden surgir cambios radicales en el seno de su familia o un duro momento, al final el resultado será bueno. Problemas familiares o inestabilidad en el trabajo dados por los astros y las estrellas. Todo esto hará, que se sienta estresado o desanimado. Deberá pensar con claridad, para no equivocarse. Los que tienen pareja pueden afrontar una crisis, pero llegan a un acuerdo. Los solteros tendrán una buena comunicación, lo que le facilitará las situaciones amorosas. La salud será buena y dispondrá de energía. No permita que lo domine la ansiedad. Aprenda a tomarse la vida con calma y frialdad.