

Salud y Corazón



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

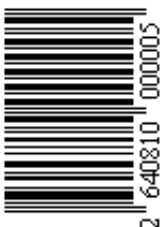
Cirugía Bariátrica
Una cuestión de peso

Andropausia
El síndrome de los hombres

Disfruta un verano
Cardiosaludable

ENTREVISTA A:

Rodrigo Díaz
Con el baile en el corazón



Salud y Corazón



Director

Dr. Felipe Heusser

Editor Médico

Dr. Jorge Bartolucci

Editor Médico

Dra. Mónica Acevedo

Asesores Médicos

Dra. Paola Varleta, Dr. Juan Carlos Prieto,
Dr. Carlos Akel

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

Dr. Felipe Heusser

Past President

Dr. Jorge Bartolucci

Directores

Dra. Mónica Acevedo
Dr. Miguel Oyanarte
Sr. Jesús Vincent
Dra. Paola Varleta
Dr. Carlos Akel
Dr. Fernando Lanas
Dr. Juan Carlos Prieto
Dr. Jesús Vincent

Colaboradores en este número:

Dra. Julieta Klaassen, Dra. Margarita Véjar,
Pilar Sordo, Dr. Matías González, Dr.
Patricio Venegas, Dr. Christian Huidobro,
Dr. Raimundo Morris, Dr. Aleck Stockins,
Dr. Miguel Oyanarte, Nut. Margarita Celis,
Klga. Claudia Román, Nut. Mirely Álamos,
Dr. Alfonso Valenzuela, Dr. Vesna Turak, Chef
Carola Correa

Representante Legal

Dr. Jorge Bartolucci

Impresión

R&R Impresores

Diseño

taller700
patriciouribeb@taller700.cl

Publicidad

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

Barros Errázuriz 1954. Oficina 1601. Providencia.
Teléfono 269 00 76 - 269 00 77 - 269 00 78
Fax 269 02 07
Casilla 16854
saludycorazon@sochicar.cl
www.fundacionsaludycorazon.cl

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.



Con esta edición estamos finalizando el tercer año de la revista Salud y Corazón, medio de comunicación que nos ha traído muchas gratificaciones en este tiempo, ya que cada vez llegamos a más gente, estamos en más lugares y educamos a más familias, que es nuestra principal misión.

Muchas fueron las actividades en las que estuvimos presentes durante el 2011 haciendo prevención a la comunidad, especialmente durante el Mes del Corazón, en el que recorrimos distintas comunas de la Capital y regiones para llevar a la gente nuestro mensaje, exámenes gratuitos y regalos. Una de las actividades más especiales que llevamos a cabo en agosto, fue la Primera Corrida por el Corazón, que convocó a cerca de 1.500 personas y fue todo un éxito.

En este número podrás encontrar variadas e interesantes temáticas, como la mirada experta acerca de la cirugía bariátrica, o el síndrome de la Andropausia, que afecta a los hombres desde los 30 años. También abordaremos las implicancias de los ansiolíticos y los peligros que conlleva al organismo el ser sedentario, entre otros temas.

Además, aprovechándonos de la época estival, aquí les entregamos los mejores tips para disfrutar un verano cardiosaludable, gozando del buen clima, la playa, el campo y las ricas frutas y verduras que se dan en este tiempo.

Recuerden visitar nuestra página web www.fundacionsaludycorazon.cl en la que encontrarás esta revista on line, además de noticias, recetas, artículos sobre las enfermedades cardiovasculares más prevalentes y, por supuesto, los consejos para evitarlas.

Agradecemos a nuestros fieles lectores por su compañía, e invitamos a todos aquellos que están leyendo esta revista, a ser parte de nuestra misión, aprender y transmitir estos mensajes a toda su familia. Nos vemos en el 2012.

Dra. Mónica Acevedo B.
Editora Web y Revista Fundación Salud y Corazón

42



8



Cirugía Bariátrica,
solución de cuidado

14



Los Ansiolíticos

21



**“¿Sufro de
Andropausia?”**

35



**La vida después
de la Prótesis Valvular**

50



Dieta Mediterránea,
patrimonio de la humanidad

NUESTRO DESAFÍO: COBERTURA

LLEGAR CON MEDICAMENTOS A
TODOS LOS CHILENOS A LO LARGO
DEL TERRITORIO NACIONAL.

ALGARROBO, ALTO HOSPICIO, ANCUUD, ANGOL, ANTOFAGASTA, ARAUCO, ARICA, AYSÉN, BUIN, CABRERO, CALAMA, CALBUCO, CALERA DE TANGO, CANETE, CARTAGENA, CASABLANCA, CASTRO, CAUQUENES, CERRILLOS, CERRO NAVIA, CHIGUAYANTÉ, CHILLÁN, CHIMBARONGO, COELEMU, COLINA, CONCEPCIÓN, CONCHALI, CONCON, CONSTITUCIÓN, COPIAPO, COQUIMBO, CORONEL, COYHAIQUE, CURACAVI, CURANILAHUE, CURAUMA, CURICO, EL BELLOTO, EL BOSQUE, EL QUISCO, EST. CENTRAL, GRANEROS, HUALPEN, HUECHURABA, ILLAPEL, INDEPENDENCIA, IQUIQUE, ISLA DE PASCUA, LA CALERA, LA CISTERNA, LA FLORIDA, LA GRANJA, LA LIGUA, LA PINTANA, LA REINA, LA SERENA, LA UNIÓN, LAJA, LAS CONDES, LAUTARO, LEBU, LIMACHE, LINARES, LLAYLLAY, LLOLLEO, LO BARNECHEA, LO PRADO, LONCOCHE, LOS ANDES, LOS ANGELES, LOTA, MACUL, MAIPU, MALLOCO, MELIPILLA, MOLINA, MULCHÉN, NACIMIENTO, NUEVA IMPERIAL, NUNOA, OSORNO, OVALLE, PAINE, PANGUIPULLI, PARRAL, PEDRO AGUIRRE CERDA, PENCO, PENAFLOR, PENALOLEN, PUCHUNCAVI, PITRUFQUÉN, PORVENIR, PUCON, PROVIDENCIA, PUDAHUEL, PUENTE ALTO, PUERTOMONTI, PUERTO NATALES, PUNTA ARENAS, QUILLON, QUILICURA, QUILLOTA, QUILPUE, QUINTA NORMAL, QUINTERO, RANCAGUA, RECOLETA, RENCA, RENO, RENACA, RIO BUENO, ROCAS DE SANTO DOMINGO, SAN ANTONIO, SAN BERNARDO, SAN CARLOS, SAN FELIPE, SAN JAVIER, SAN FERNANDO, SAN JOAQUÍN, SAN MIGUEL, SAN PEDRO DE LA PAZ, SAN VICENTE TAGUA TAGUA, SAN RAMÓN, SANTA CRUZ, TALAGANTÉ, TALCAHUANO, TOCOPILLA, TRAIGUÉN, VALDIVIA, VALLENAR, VICTORIA, V. ALEMANA, VINA DEL MAR, VITACURA, ZAPALLAR, CHIGUAYANTÉ, CHILLÁN, CHIMBARONGO, COLINA, CONCHALI, CONCON, CONSTITUCIÓN, COQUIMBO, COPIAPO, CORONEL, COYHAIQUE, CURACAVI, CURANILAHUE, CURAUMA, CURICO, EL BELLOTO, EL BOSQUE, EL QUISCO, EST. CENTRAL.

FARMACIAS CRUZ VERDE ABIERTAS

PARA LLEVARTE
LOS PRECIOS BAJOS
DONDE TÚ ESTÉS.

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



Imágenes radiológicas podrán ser analizadas desde celulares

Recientemente se estrenó un nuevo programa para celulares que permitirá a los médicos revisar y realizar diagnósticos de imágenes radiológicas a través de sus celulares. Esta nueva aplicación se llama "Mobile MIM", se encuentra disponible en 14 idiomas y se puede adquirir en diferentes tiendas de Apple de Europa, Asia, América Latina y Oriente Medio. Con este nuevo siste-

ma se podrá observar imágenes captadas por tomografías computarizadas, resonancias magnéticas y exámenes de medicina nuclear. La función de este programa es comprimir las imágenes radiológicas tomadas en una consulta médica para así realizar una transferencia segura a los celulares o tablet y tener acceso a ellas con mayor rapidez.

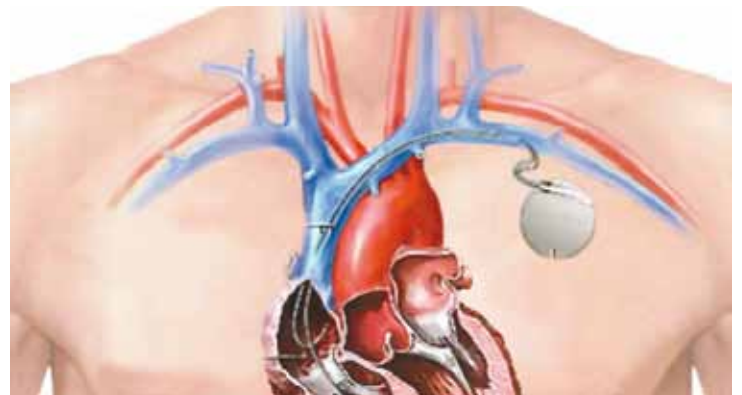


Volante capaz de predecir ataques cardíacos será incorporado a vehículos

La industria automotriz, a medida que a aumentado las medidas de seguridad en los vehículos, también se ha preocupado de cuidar la salud de los conductores. Es así como la fabrica japonesa Toyota presentó los primeros vehículos que poseerán un volante capaz de detectar cuando el conductor esté por sufrir un ataque cardíaco. El nuevo manubrio estará equipado con sensores capaces de detectar anomalías en el ritmo cardíaco tales como: arritmias, taquicardias y en caso de que el conductor empiece a presentar signos de un posible ataque cardíaco el vehículo automáticamente disminuirá la velocidad y enviará una señal de alerta al servicio de urgencia. De esta forma se podrán evitar accidentes de tránsito y mantener controlado el funcionamiento del corazón.



Crean Nano-marcapasos, capaz de aprovechar la propia energía del corazón para su funcionamiento



Durante el IV Salón de Inventores y Alta Tecnología realizado en Medellín, Colombia se dio a conocer un nuevo marcapaso que tiene el tamaño de un tercio de un poroto. Su inventor, el colombiano e Ingeniero eléctrico Jorge Reynolds, señaló que este nuevo marcapaso no necesitará batería ya que se aprovechará la propia energía del corazón al contraerse para funcionar. Además podrá ser monitoreado por cardiólogos mediante internet. Por otra parte, dentro de sus beneficios se estima que la implantación podrá realizarse mediante una cirugía ambulatoria y su valor comercial será un 80% menor que los marcapasos actuales. Este prototipo ya está siendo evaluado en animales, para prontamente ser utilizados en humanos.



Bayer

Si es Bayer, es bueno.

QUE TUS MOMENTOS NO QUEDEN INCONCLUSOS.

Porque la vida tiene muchas cosas para disfrutar, Cardioaspirina te ayuda a prevenir infartos cardiovasculares*.

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

BBDO

TÚ
PUEDES
ESTAR
ACÁ.

Cardioaspirina, prevención y protección frente a riesgo cardiovascular elevado.

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





Dra. Julieta Klaassen



Dra. Margarita Véjar

Cirugía Bariátrica, *una solución de cuidado*

Alguien podría pensar que es la manera más fácil y efectiva para bajar de peso, sin embargo, esta operación reviste los mismos riesgos que cualquier otra, y no todos los pacientes deberían someterse a ella. ¿Por qué? Entérese aquí de los pro y contra de la cirugía de moda.



En palabras simples, esta es una cirugía realizada para perder peso, en la que se utilizan distintos procedimientos ó técnicas quirúrgicas con el fin de limitar la ingesta de alimentos o bien inducir a una mala absorción de éstos.

En Chile se realizan aproximadamente 1.500 cirugías bariátricas al año y casi un 80% de ellas se llevan a cabo en mujeres. Teniendo en cuenta estas cifras, en nuestro país las técnicas más utilizadas (a modo de resumen) son las siguientes:

- **Bypass gástrico Laparoscópico o abierto**, que conduce a una reducción marcada del volumen funcional del estómago en más de un 90%, debido a que se reconecta el intestino al estómago para conseguir que la comida no pase por parte de éste último y las dos primeras porciones del intestino delgado, el duodeno y el yeyuno.
- **Gastrectomía en manga**, que consiste en seccionar un 85% del estómago disminuyendo considerablemente la capacidad del mismo.
- **Endobarrier**, que intenta conseguir los mismos efectos que el bypass, pero de una forma mucho menos invasiva: colocando una funda en las dos primeras partes del intestino delgado que impida la absorción de nutrientes en ellas.
- **Banda gástrica ajustable**, cuya intervención consiste en colocar una banda ajustable de silicona, a modo de cinturón, rodeando la parte superior del estómago. Con ello se logra que

el alimento pase muy lentamente (como si fuese un reloj de arena) y cause la sensación de saciedad con mínimas cantidades de comida.

- **Balón intragástrico**, que consiste en la instalación de un globo en el estómago. Se infla con 500cc de líquido produciendo una sensación de saciedad con poca comida, debido a que no cabe más. El balón debe retirarse a los seis meses, ya que transcurrido ese tiempo se puede romper.

La Nutrióloga Julieta Klaassen, jefe de la Unidad de Asistencia Nutricional, del departamento de Nutrición, Diabetes y Meta-

bolismo de la Universidad Católica y la Dra. Margarita Vejar, cardióloga del Hospital El Salvador y miembro de la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular; comentan acerca de la viabilidad de esta operación según el tipo de paciente que la requiera y nos cuentan sobre los cuidados y el futuro de quienes se realizan esta cirugía, desde sus distintas especialidades.

¿Quién es un buen candidato a realizarse una cirugía?

Dra. Julieta Klaassen (JK): Son candidatos los pacientes con obesidad mórbida, es decir, con un índice de masa corporal (IMC) mayor a 40, o mayor de 35; y patologías asociadas como Diabetes Mellitus Tipo-2, Hipertensión Arterial o Dislipidemias (una alteración del metabolismo de los lípidos, que afectan las concentraciones de éstos y de las lipoproteínas en la sangre).

¿Cómo se determina, o de qué depende, el tipo de operación se llevará a cabo en cada paciente?

JK: La evaluación de cada paciente es realizada por un equipo multidisciplinario compuesto por un cirujano, un especialista en nutrición, un psicólogo, un preparador físico y /o kinesiólogo y un nutricionista, quienes en conjunto deciden la mejor técnica para ese paciente individual, de acuerdo a características personales y las patologías asociadas.

¿Qué tipo de contraindicaciones tiene esta cirugía?

JK: La contraindicaciones son las adicciones no controladas, como drogas y alcohol; pacientes incompetentes para seguir indicaciones de control periódico y/o suplementación de vitaminas y minerales.

¿Estas cirugías son reversibles?

JK: Estas cirugías no pueden ser consideradas como reversibles y por eso su realización es una decisión muy importante, tomada en un equipo multidisciplinario.

La gastrectomía en manga, que surgió como una cirugía de transición hacia un by-pass, es uno de los casos que pueden transformarse a otra operación, pero el 80% del estómago no se recupera puesto que ya se resecó.

En el caso del by-pass gástrico, éste se ha desmantelado en situaciones muy especiales en nuestro país y con buenos resultados, pero la opción no es una regla.

¿Qué tipo de evaluaciones se deben realizar los pacientes antes de operarse?

JK: En primer lugar son evaluados por un nutriólogo y un cirujano bariátrico, quienes los evalúan y solicitan los exámenes generales. Las evaluaciones por otros sub-especialistas se solicitan de acuerdo a las patologías del paciente. Por ejemplo, a veces son evaluados por un cardiólogo en caso de presentar enfermedades o riesgo cardiovascular.

Ocasionalmente, también deben ser evaluados por un especialista en enfermedades pulmonares, si el paciente lo requiere. Todos los pacientes, además, son evaluados por psicólogos y/o psiquiatras, y el resto del equipo, como nutricionista, kinesiólogo o preparador físico.

¿Los pacientes que desean realizarse una cirugía bariátrica, deben llevar algún tipo de dieta antes y después de la intervención?

JK: Antes de la cirugía los pacientes reciben una pauta de alimentación hipocalórica, fraccionada y equilibrada en macro y micro nutrientes. De esta forma se asegura un buen estado nutricional y se induce una pérdida de peso parcial para disminuir los riesgos en el período perioperatorio. También se evalúa su adhesión a la dietoterapia y se fortalece su educación en aspectos nutricionales.

En el postoperatorio, la realimentación es gradual desde una dieta hídrica (agua), papilla, alimentos picados y dieta normal. Así,



se disminuyen las molestias digestivas y se refuerzan los nuevos hábitos, en los cuales hay menor tolerancia al volumen de las comidas y, además, se logran los aportes de nutrientes necesarios, especialmente de proteínas, vitaminas y minerales.

¿Qué alimentos se deben eliminar de la dieta de un paciente operado?

JK: En un plazo de 3 meses la mayoría de los pacientes son capaces de consumir todo tipo de alimentos, en forma fraccionada y en menor cantidad. Se excluye totalmente el consumo de sacarosa (azúcar) y alimentos que la contengan, de por vida.

¿Cuál es el porcentaje de éxito en esta operación, y de qué depende?

JK: Ninguna de las técnicas quirúrgicas puede mantener por sí misma la reducción de peso a largo plazo. Por lo mismo, sin un cambio voluntario en la conducta alimentaria y ejercicio físico, es decir, la adopción de un estilo de vida saludable por parte del paciente, el procedimiento puede fracasar.

¿Cuántos de los operados pueden volver a ser obesos?

JK: Entre un 20 y un 60% de los pacientes experimenta un alza de peso después de los dos años de la cirugía. Sin embargo, sólo un 20 a 30% vuelve a ser obeso. El éxito de estas operaciones depende del seguimiento del paciente en el equipo multidisciplinario.

El corazón también se involucra

La Dra. Margarita Vejar (MV) es clara en señalar que en el abuso de esta cirugía con fines estéticos, está el peligro. "Cuando no está indicada y no se han realizado los tratamientos adecuados con apoyo de un equipo multidisciplinario, incluyendo a un psicólogo, y tampoco se ha tratado esa obesidad con un plan de actividad física previo, el procedimiento puede ser muy perjudicial, en otros aspectos, para el organismo".


A su juicio, ¿Cuándo puede esta cirugía estar contraindicada?

MV: Cuando algunos pacientes tienen malos hábitos alimentarios, son compulsivos, tienen baja autoestima o cuando presentan cuadros de ansiedad, entre otras manifestaciones. Si la cirugía es meramente estética, y se realiza sólo porque han fracasado al intentar cambiar de hábitos, hacer más ejercicio, y hacer dietas no controladas, está destinada al fracaso. Si bien se disminuyen los riesgos cardiovasculares, el seguimiento a muy largo plazo aún está por verse.

¿Un paciente con problemas cardiovasculares puede realizarse esta operación?

MV: Eso tiene que ser evaluado como en cualquier cirugía, considerando la presencia de una cardiopatía causada, o no, por la obesidad, hipoxemia, apneas, hipertensión o diabetes, por ejemplo, que pudieran complicar el período perioperatorio. Hay que evaluar, también, el riesgo/beneficio de la cirugía en cada caso. Las complicaciones propias perioperatorias, aunque tienen baja ocurrencia, también deben ser consideradas y soportadas en pacientes que ya tienen un riesgo cardiovascular aumentado.

¿Qué criterios debe utilizar un cardiólogo para recomendar hacerse esta cirugía u optar por la baja de peso mediante otro sistema (nutricionista, nutriólogo, plan de ejercicios, etc)?

MV: Las indicaciones son las mismas que se recomiendan en las guías internacionales: al tener obesidad mórbida con IMC > 40 o más de 35, con factores de riesgos asociados y que no hayan respondido a terapia médica con apoyo nutricional adecuado, ejercicio y eventual ayuda psicológica. La cirugía bariátrica tiene evidentes beneficios cardiovasculares, ya que la reducción de peso contribuye a disminuir el riesgo, a mejorar el metabolismo glucídico, a disminuir el riesgo de transformar la intolerancia a la glucosa en diabetes, a mejorar los niveles de lípidos y la hipertensión, entre otras, pero debe realizarse en el paciente correcto. 





Pilar Sordo

Póngale vida a los años

Si reflexionamos en esta frase, que es de una canción de Ricardo Arjona, parece casi la esencia de la vida; sin embargo, el tema de fondo es preguntarse cómo podemos lograrlo.

Este fue el tema de una conferencia para la Fundación Amanoz que tiene voluntarios que cuidan a personas de la tercera edad, y aquí quiero expresar una síntesis de lo que expuse en esa conferencia que apunta a mostrar una mirada del CÓMO hacer lo que la frase dice en cualquier momento de nuestra vida. Una de las cosas que mencioné fue que teníamos que tener la capacidad de estar más conectados con el presente, con el ahora. Cuando vamos a un cumpleaños llevamos un "presente", un regalo, y así debiéramos ver el ahora, como un regalo que hay que saber valorar, como un momento único e irrepetible. La verdad es que ocupamos tanto tiempo pegados en el pasado recordando buenos o malos momentos, o hipotecando nuestras vidas a un futuro que jamás llegará, que es cómo una apuesta en el vacío. Esto nos impide conectarnos con el ahora y poder disfrutarlo.

Por ejemplo, a mí me pasa en estos momentos de tanta tristeza, que estoy gran parte del día en el pasado, recordando los momentos que viví con él y eso indudablemente me impide gozar de los regalos de cada día. Es un trabajo duro con el que batallo a cada segundo.


El segundo elemento importante para ponerle vida a los años es la capacidad de ser agradecidos y tener sentido del humor. Quizás, para serlo hay que re-aprender a ver aquellas cosas que no vemos porque no tienen costo, como apreciar el sol, la temperatura del agua

tibia para quienes pueden hacerlo, el olor al pan tostado, el dormir en una cama y ojalá con sábanas limpias, etc.; son tantos los regalos que recibimos en el día, que por lo mismo no podemos o nos cuesta, disfrutar de lo cotidiano. Parece que para decir que tuvimos un buen día, nos tienen que pasar cosas "especiales", porque las comunes y corrientes no las vemos.

Un tercer elemento mencionado en la conferencia fue el trabajar por tener un sentido de trascendencia frente a lo que se hace. Yo le puedo llamar fe, y otros podrán llamarle como quieran. Encontrar un "para qué" ocurren las cosas parece ser fundamental en los momentos difíciles.

Entender que de lo bueno se goza y de lo malo se aprende parece ser fundamental para decidir ser feliz y ponerle suficiente "vida" a los años.

Un último punto, tratando de sintetizar todo lo dicho: me parece que se deben reestablecer en forma importante los vínculos de confianza dentro de este país, la capacidad de mirarnos a los ojos, para saludarnos en lugares públicos, como los ascensores, para ser más gentiles. Muchos de ustedes dirán, y con razón, que esto no soluciona nada, pero nadie puede negar que tener otra actitud cambia la sensación de convivencia social y que es más grato el día - y por qué no decirlo, la vida - cuando en un país se cree, como en otros que conozco, que no hay desconocidos sino sólo gente con la cual no me he vinculado.

El cuidar nuestras familias, usar lo mejor para nosotros, el gozar de momentos simples y hacer lo anterior parece ser un buen resumen de cómo ponerle vida a los años y no al revés, como a muchos nos pasa a veces. 

Pilar Sordo.
Psicóloga



Sabores naturales que cuidan la salud de tu familia.

 100% Natural.

 Bajo en calorías.  Libre de sodio.

 Hecho en base a cebada, naturalmente sin cafeína.





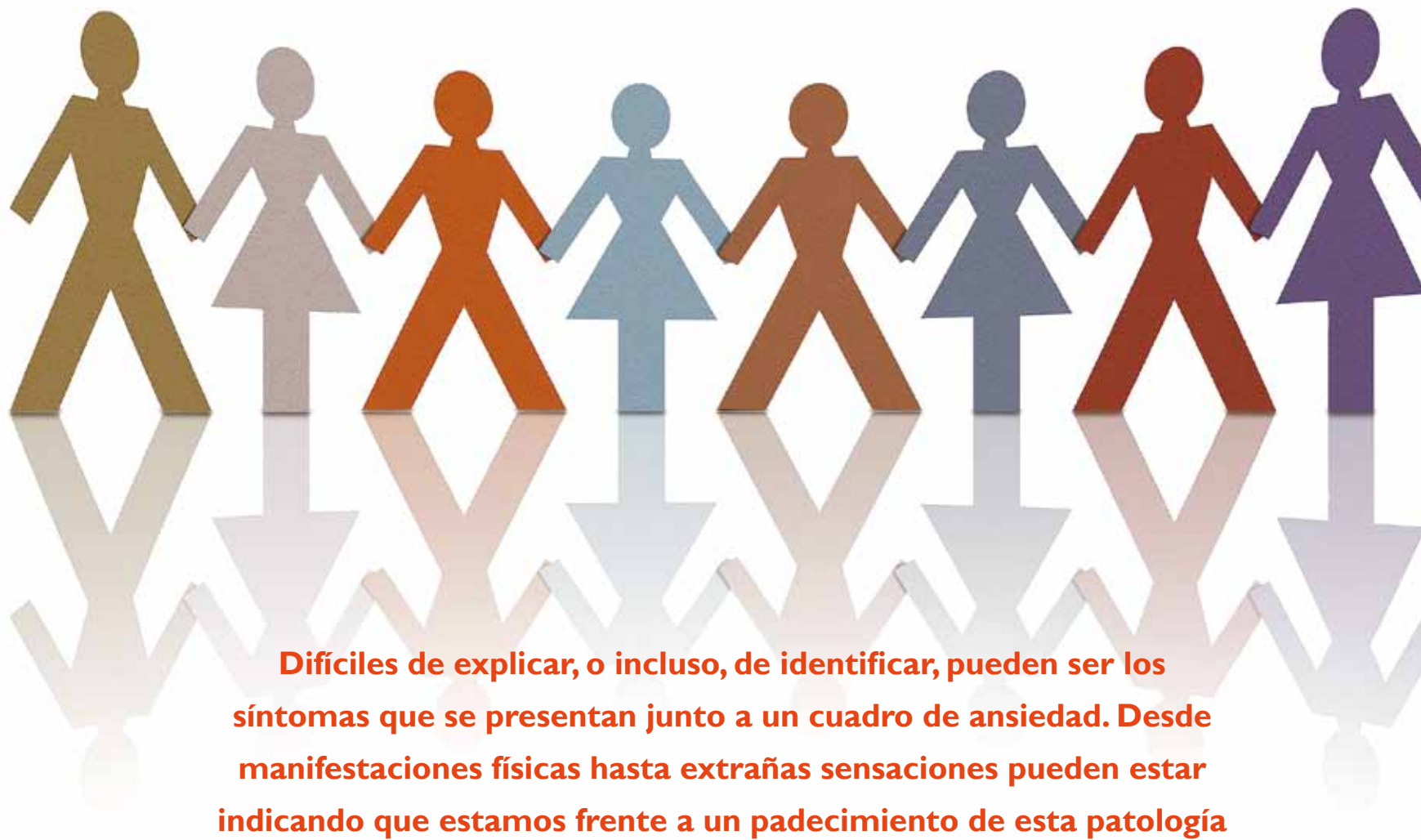
Dr. Matías González

Los Ansiolíticos

Trastornos de pánico, fobias o descontrol ante situaciones que salen de lo cotidiano, constituyen un problema cada vez más frecuente en nuestra sociedad, y la solución está al alcance de la mano. Pero, ojo! Cualquier tratamiento que se inicie para lograr un estado de calma necesita la supervisión de un médico. Sepa por qué.

Los ansiolíticos son fármacos diseñados para tratar y controlar los síntomas de ansiedad que se presentan en las personas, por lo que cuando un médico identifica estos trastornos en un paciente se indica un tratamiento farmacológico adecuado con estos medicamentos. El Dr. Matías González, psiquiatra y coordinador de la Unidad

de Enlace y Psicósomática de la Universidad Católica, señala que los ansiolíticos ayudan a coartar la ansiedad y la angustia, disminuyen la intensidad y frecuencias de las crisis, reducen la ansiedad anticipatoria (temor a lo que puede ocurrir) y la evitación fóbica. "La ansiedad se presenta como síntoma en un gran número de enfermedades de la medicina, y en la psiquiatría



Difíciles de explicar, o incluso, de identificar, pueden ser los síntomas que se presentan junto a un cuadro de ansiedad. Desde manifestaciones físicas hasta extrañas sensaciones pueden estar indicando que estamos frente a un padecimiento de esta patología

se agrupa entre los trastornos ansiosos propiamente tal, y en muchos de los otros trastornos psiquiátricos que se conocen, como la depresión, las psicosis, la dependencia a sustancias y los rasgos maladaptativos de personalidad”, indica.

¿Necesito ansiolíticos?

Difíciles de explicar, o incluso, de identificar, pueden ser los síntomas que se presentan junto a un cuadro de ansiedad. Desde manifestaciones físicas hasta extrañas sensaciones corporales pueden estar indicando que estamos frente a un padecimiento de esta patología, y que es necesaria la consulta con un psiquiatra en busca de un tratamiento efectivo.

Dependiendo de la familia de psicofármacos que se utilizan para controlar los trastornos de ansiedad, según el especialista los más recomendados son las benzodiazepinas y los inhibidores de la recaptura de serotonina o ISRS.

A pesar que en nuestra sociedad el consumo de estos medicamentos ante episodios de ansiedad u otros, es cada vez más común, existe un grupo de personas para las cuáles su ingesta se encuentra contraindicada.

Por ejemplo, como indica el especialista, “las benzodiazepinas (medicamentos psicotrópicos con efectos sedantes, hipnóticos, ansiolíticos, anticonvulsivos y amnésicos, entre otros), deben ser evitados por aquellos pacientes que puedan generar alguna

Ponga atención a los siguientes síntomas:

Síntomas Físicos

Anorexia
Hormigueo en el estómago
Diarrea, náuseas, vómitos
Visión borrosa
Boca seca
Fatiga, tensión muscular
Dolor de cabeza
Taquicardia

Síntomas Sicológicos

Nerviosismo
Preocupaciones excesivas
Alteración en el sueño
Temor
Irritabilidad
Fobias
Obsesiones
Difusión sexual

Los ansiolíticos siempre deben tener un objetivo terapéutico y deben ser recetados por un médico especialista, para así evitar que el uso del medicamento sea prolongado o termine en una dependencia de él.




dependencia al fármaco. En estos casos siempre es válido preguntar por abuso y/o dependencia de otras sustancias como el alcohol, el tabaco, o los hipnoinductores, y es importante ser muy prudente o reducir la dosificación en pacientes de edad avanzada o con deterioro evidenciable de sus funciones cognitivas”, señaló.

Otro ansiolítico consumido son los Inhibidores de Recaptura de Serotonina (una clase de antidepresivos utilizados en el tratamiento de la depresión, trastorno por ansiedad y algunos trastornos de la personalidad), en los que se debe descartar que el paciente tenga antecedentes de Trastorno Bipolar; antes de recetarlos, ya que podría generar un viraje farmacológico, que podría complicar la enfermedad. “Se recomienda también dejar de recetarlos en caso de falla renal o hepática marcada”, dice el psiquiatra.

No olvidar al corazón

Los ansiolíticos siempre deben tener un objetivo terapéutico y deben ser recetados por un médico especialista, para así evitar que el uso del medicamento sea prolongado o termine en una dependencia de él. Sin embargo, “en general son fármacos muy seguros desde el punto de vista cardiovascular. Hay otras familias de medicamentos psiquiátricos con los que debemos ser mucho más prudentes, como por ejemplo, los antidepresivos tricíclicos o los neurolépticos”, señaló el doctor.

Como conclusión, en el caso de la benzodiazepina, lo más importante es que la dosis administrada no supere el umbral que deteriore la respuesta respiratoria. Por su parte, los Inhibidores Selectivos presentan un comportamiento seguro desde el punto de vista cardiovascular. 

Tipos de ansiolíticos

Benzodiazepinas

Ventajas	Desventajas
Ansiolisis	No recomendado para terapia a largo plazo
Respuesta Rápida	Déficit Psicomotor/cognitivo
Bajo Costo	Abuso Potencial
Alta Adherencia	Tolerancia

IRSS

Ventajas	Desventajas
Alivian síntomas de ansiedad	Inicio Lento
Aprobado su uso en algunos trastornos de pánico, estrés postraumático fobias específicas entre otros	Necesidad de Dosificación
Beneficios en asociación con síntomas depresivos	Costo Moderado
No hay riesgo cardiovascular	Efectos sexuales

+HELP

Una decisión Vital



Orientación Médica
Teléfono 24 horas



Moderna
Central Médica



Asistencia Médica de
Emergencia o
Urgencia en el lugar
de los hechos



Móviles pediátricos
y de adultos de alta
complejidad

Infórmese llamando al 600 6310 310 o en www.help.cl



Dr. Patricio Venegas

El sedentarismo, enemigo de nuestra salud

Ir a comprar el pan en auto o ver televisión más de 3 horas diarias, son sólo algunas de las actividades a las que estamos acostumbrados, pero ¿qué tan perjudicial es para la salud no realizar actividad física?, ¿conocemos los peligros que conlleva tener una vida sedentaria?. Descubra aquí la respuesta.

En nuestro país el sedentarismo es más común de lo que se cree. Según la última Encuesta Nacional de Salud, presentada en 2010, el 88% de los chilenos califica como sedentario, lo que nos deja encabezando las estadísticas mundiales del desafortunado ranking sobre factores de riesgo cardiovascular. Pero ¿cómo reconocer si se está padeciendo de este problema?.

El Dr. Patricio Venegas, Jefe del Departamento de Cardiología de la Clínica Las Condes, señala que "lo que hace que una persona se reconozca como sedentario, será la actividad que realice y cómo la realice, ya sea en lo cotidiano o en el trabajo. La gente que se moviliza de forma significativa, camina durante muchos minutos (ojalá, 30 minutos diarios en forma rápida como mínimo), y que está cargando cosas constantemente, puede consi-

“La familia chilena es sedentaria en general y no hay una motivación para evitarlo o salir de él. De esta manera, se transforma en un problema serio para la sociedad y es por eso que los niños no son activos ya que no tienen modelos en los cuales reflejarse”.



derarse activa. Por el contrario, alguien sedentario, es aquel que tiene un trabajo habitualmente de escritorio, o que permanece mucho tiempo en casa sin realizar actividad física regularmente”, señala.

Si usted se ha reconocido como un perfecto sedentario, la forma de salir de dicho estado es tratando de que las labores cotidianas que realiza a diario incorporen mayor actividad física. El Doctor Venegas indica que “las recomendaciones mínimas son: caminar rápido 5 veces por semana durante 30 minutos, o de lo contrario, caminar 10 minutos, 3 veces al día, 5 días a la semana”. Respecto de lo anterior, otra recomendación es tener la voluntad de realizar mayor esfuerzo físico en las distintas actividades que realizamos. Cuando se decide iniciar un programa de ejercicios, por ejemplo, este debe ir paulatinamente en aumento, ya que si se inicia con ejercicios fuertes se pueden sufrir diversas lesiones musculares.

El origen

Existen diversos factores que influyen para que una persona sea sedentaria. La familia, la educación y la sociedad, son algunos de ellos. Según el especialista “el problema parte porque la familia chilena no tiene motivación para salir de ese estado sedentario. De esta manera, se transforma en un problema serio para la

“Debiera existir dentro de los programa educacionales una coordinación entre las clases de biología y la educación física, lo que incorporaría el concepto de Actividad física para la salud”, opina el especialista.




“El ser sedentario es un factor de riesgo coronario; esto significa que el riesgo de hacer eventos cardiovasculares e infartos aumenta en un 50%, respecto de la gente que es más activa.

sociedad, debido a que van formándose niños inactivos, que no tienen modelos en los cuales reflejarse para cambiar de actitud”. Otro punto importante es que la educación escolar en nuestro país no está orientada al cuidado de nuestra salud. “La realización de actividades físicas en los horarios de clase es mínima. Por lo tanto, debiera existir dentro de los programas educacionales una coordinación entre las clases de biología y la educación física, lo que incorporaría el concepto de Actividad física para la salud, en el que los niños vayan entendiendo que esto hace bien, y que es sano hacer actividad física, no sólo como ejercicio, si no que también de manera recreativa”, añade el especialista. El tercer factor se produce en la adultez, y se genera en el ambiente social, es decir, tener las opciones y posibilidades de hacer actividad física en la comunidad o en el trabajo. “Se ha visto que la gente más activa tiene mejor rendimiento laboral y menos licencias médicas. Desde el punto de vista de las empresas, si éstas se preocuparan de que su personal fuera más activo, tendrían menos problemas de salud entre ellos”.

Efectos para el corazón

La poca actividad física y el bajo gasto energético de las personas aumentan considerablemente las probabilidades de padecer enfermedades. Por el contrario, la gente que es activa tiene menos riesgos de presentar enfermedades crónicas metabólicas. “El ser sedentario es un factor de riesgo coronario; esto significa que el riesgo de hacer eventos cardiovasculares e infartos aumenta en un 50%, respecto de la gente que es más activa. Es decir, la gente que no realiza actividad física tiene el doble de riesgo de hacer accidentes cerebrovasculares y presenta otras enfermedades cardiovasculares asociadas, como la hipertensión y la diabetes”, señala el doctor.

Por el contrario, cuando una persona tiene estas condiciones y comienza una rutina de ejercicios para dejar de ser inactivo, disminuyen los riesgos antes mencionados. Es importante saber que la actividad física no sólo es preventiva, sino que también terapéutica; las personas sanas y los enfermos coronarios que hacen actividad física, mejoran su calidad de vida y disminuyen la mortalidad. 





Experiencia y grandes resultados que nos llenan el corazón



Equipo Cardiovascular **Adultos**

- 26 médicos de excelencia: Cardiólogos, Cardiocirujanos y Cirujanos Vasculares.
- Unidad de Paciente Crítico Cardiovascular con 14 cupos de alta complejidad.
- 2 Cineangiografos de última generación para realizar tratamientos mínimamente invasivos.

Equipo Cardiovascular **Infantil**

- Clínica privada líder en el tratamiento quirúrgico de cardiopatías congénitas.
- UTI exclusiva para pacientes con cardiopatías.
- Más de 30 profesionales especializados y altamente calificados.



Dr. Christian Huidobro

“¿Sufro de Andropausia?”

Si ha escuchado hablar de este síndrome, puede que conteste rápidamente esta pregunta. Pero ¿sabe usted realmente qué es, cómo y cuándo se desarrolla, y qué debe hacer para tratarla? Las respuestas aquí...



A sí como las mujeres adultas comienzan a perder sus estrógenos para darle paso a la conocida menopausia, el hombre también experimenta cambios hormonales relacionados con su edad, y con la pérdida de testosterona, lo que se conoce como Andropausia.

El Doctor Christian Huidobro, andrólogo y urólogo de la Unidad de medicina reproductiva de la Clínica Las Condes, nos explica las causas, los efectos y su relación con el sistema cardiovascular, y entrega las claves para aquellos hombres que han llegado a este período y no lo han sabido –o no lo han querido-reconocer.

¿Qué es la andropausia?

La andropausia es un término comúnmente usado, pero no muy apropiado para definir un síndrome o un conjunto de síntomas de distintas áreas que afecta al hombre con la edad, y que debería llamarse “síndrome de deficiencia de testosterona”, por ejemplo, porque se explica mejor y es el término más adecuado, según el consenso de la Sociedad Europea de Urología.

¿Cuáles son los síntomas?

Este concepto, involucra no sólo la baja de libido en el hombre, en su función sexual o en la erección, sino que también en otra serie de manifestaciones, como la osteopenia u osteoporosis, al igual como ocurre en la mujer con el consecuente aumento del riesgo de fracturas. Otros síntomas pueden manifestarse como bochornos o sudoraciones, disminución de la masa muscular, aumento la masa grasa, problemas cognitivos, pérdida de concentración, de la capacidad de memoria, trastornos del sueño,

irritabilidad. Se pueden producir trastornos en la hematopoyesis, es decir, en la formación de glóbulos rojos, también en la hormona que depende de la testosterona para su actividad y puede haber cuadros de anemia. También en el metabolismo de los lípidos, el manejo de la glucosa, y el síndrome metabólico. En todo lo anterior está involucrada la testosterona, y ante una baja de ésta en la sangre se pueden manifestar en mayor o menor grado alguno de estos síntomas.

¿A qué edad comienza a manifestarse?

Para hacernos una idea, la testosterona es la hormona masculina producida en el testículo que llega a un peak de secreción a los 30 años, es decir que desde esa edad en adelante la testosterona empieza a bajar en forma paulatina. Hay algunos hombres a los que les baja más, a otros menos, así como a algunos más rápido y a otros más lento, y de ahí, junto con la receptividad de esa testosterona en cada uno de los órganos, o sistemas, es la manifestación de los síntomas en distintos grados después de los 30 o 40 años.

Entonces estamos hablando de edades tempranas...

Sí, son edades tempranas; obviamente que la aparición de este síndrome está directamente relacionado con la edad: mientras más viejos seamos, más personas con este síndrome habrá. De echo, hace años atrás se realizó una investigación aquí en Chile, en la que se estudió a los hombres que iban a realizarse sus chequeos prostáticos después de los 40 años y aplicamos un cuestionario con el que, dependiendo de las preguntas que contestaran los pacientes, podíamos saber si un hombre tenía o no



andropausia (ver recuadro). El análisis nos llevó a concluir que este síndrome va aumentando proporcionalmente conforme a la edad, y eso está directamente relacionado a la disminución de la testosterona en el mismo grupo de pacientes.

En la mujer se llama climaterio al paso anterior a la menopausia, que es el corte definitivo de la menstruación. En el caso del hombre, ¿deja de producir completamente testosterona?

En el hombre no ocurre lo que pasa con la mujer; a la que en una edad determinada se le acaban los folículos en los ovarios y después no puede producir estrógeno. En el hombre ocurre este fenómeno en forma gradual y paulatina conforme pasan los años, es más lento. Por esta razón, el hombre nunca acude a consultar, ya que asume que es parte de su envejecimiento, y que es natural subir de peso, que le aumente la circunferencia abdominal, le disminuye la masa muscular, o que tenga problemas para controlar la glucosa y el colesterol, por ejemplo.

¿Hay interés de los hombres por informarse en este tema?

Ese es un tema súper interesante porque socialmente siempre se ha concebido al hombre como el sexo fuerte, y se ha demostrado que no es así. El hombre se muere más temprano

que la mujer, tiene menos expectativas de vida, está liderando todas las causas de muerte del mundo, y eso es, en parte, por una cuestión genética y porque el hombre se niega a ir al médico a que le diagnostiquen una enfermedad. Nosotros hemos intentado cambiar ese concepto de salud masculina, haciendo exámenes a la próstata por ejemplo, que es un tema muy puntual, y hemos descubierto nuevas aristas que tienen que ver con causas de mortalidad cardiovascular. De hecho, sabemos que la disfunción eréctil en los hombres jóvenes antecede en 10 años a un evento cardiovascular, ya sean accidentes encefálicos o infartos al miocardio. Y como ya lo sabemos, podemos manejarlo para prevenir. Gracias a la difusión, el tema se habla cada vez más y se reconoce como tal, porque los hombres leen o escuchan sobre él y se plantean la posibilidad de estar padeciendo la enfermedad.

¿Los eventos que puede presentar un hombre en su relación sexual (disfunción eréctil, eyaculación precoz, etc.), tienen solución?

Si al paciente le falta testosterona, ésta se puede reemplazar de manera exógena y sin grandes riesgos si es bien monitoreada. El miedo que existió con respecto a usar testosterona externa, tenía relación con la posible aparición de cáncer a la próstata, sin embargo, hoy día tenemos suficiente información para decir que eso no ocurre. Sabemos además, que los hombres con bajos niveles de testosterona tienen más probabilidad de hacer un cáncer de próstata y éstos ser más agresivos. Incluso, hace un par de años en un artículo de una revista europea decía que la testosterona era una forma de prevenir el cáncer de próstata y de esta manera se han derribado los mitos. La única contraindicación absoluta es que tenga un cáncer de próstata activo.

¿La testosterona es el único tratamiento efectivo?

Para el déficit de andrógeno, sí. Se pueden usar otro tipo de tratamientos, manejar los lípidos, tratarse con cardiólogos y se puede estimular la disfunción eréctil con medicamentos como sildenafil o vardenafil, u otro similar.



La edad del corazón

¿Cuál es la relación que tiene esta etapa en la vida de un hombre con el sistema cardiovascular?

En este nivel, el punto de convergencia está en pacientes con trastorno de los lípidos, lo que ocasiona depósitos continuos en la microcirculación, y esto conlleva a un mal funcionamiento del sistema cardiovascular. La erección es una vasodilatación importante, por lo tanto requiere una arteriola de diámetro conservado en la que entre todo lo necesario para que funcione de manera correcta. Si eso no ocurre, es porque se van depositando placas ateromatosas, o grasas, en las arterias, lo que redundará en un paciente con un grado de disfunción eréctil, y antecederá en varios años la aparición de problemas cardíacos.

¿En qué etapa de la andropausia se observan mayores problemas cardiovasculares?

Yo diría que entre los 60 y 70 años es la edad peak en la que se presentan los eventos cardiovasculares, y que son consecuencia de un proceso que se viene arrastrando desde hace años. Es por esto que el concepto de prevención es tan importante en las etapas previas a que aparezcan estos problemas, para generar bienestar y crear un concepto de salud en el hombre.

¿Un paciente hipertenso que consume medicamentos puede ver afectada su erección?

En general no tiene mucha relación la erección con los pacientes hipertensos (puede que algunas drogas antihipertensivas

tengan efectos negativos sobre la erección), ya que la hipertensión arterial en sí es un factor de preocupación para que un paciente pueda utilizar inhibidores de la fosfodiesterasa como viagra, levitra u otro medicamento.

Atento a los síntomas


¿Cuáles son los cuidados de los pacientes que presentan andropausia?

Más allá del cuidado médico, estos pacientes deben fomentar mucho su actividad física y mejorar la alimentación. Importante también será cambiar los hábitos, como dejar el cigarrillo y consumir menos grasa, ya que todo eso produce mejorías en el metabolismo y tiene beneficios psicológicos y biológicos.

Si Ud. pudiese mencionar algunos síntomas que debieran gatillar la consulta al médico ¿cuales serían?

Cuando comienzan los problemas de erección y falta de libido, cuando se siente bajoneado, cuando se pierden las ganas de estar activo. Esas deben ser las primeras alarmas de que algo está pasando.

¿Hay un tratamiento concreto para esas personas?

Una vez que se diagnostica el problema y documentas que hay falta de testosterona, se puede administrar por vía externa y será en forma permanente. Hoy día hay disponible testosterona en gel, que los hombres pueden aplicar sobre la piel como una crema, pese a que para algunos puede resultar incómodo. Lo otro que hay en el mercado es una inyección que se pone en forma trimestral y eso permite mantener niveles normales de testosterona. 



El siguiente es el Cuestionario St. Louis, el que con breves preguntas puede indicar si usted sufre de Andropausia. Según sus parámetros, un cuestionario es positivo si las respuestas son AFIRMATIVAS en las preguntas 1 o 7, o en tres preguntas cualquiera.

- ¿Tiene disminución en la libido?
- ¿Tiene falta de energía?
- ¿Tiene disminución en la fuerza?
- ¿Ha perdido altura?
- ¿Ha notado un disminución en "gozar la vida"?
- ¿Está usted molesto o de mal-humor?
- ¿Sus erecciones son menos sostenidas?
- ¿Han notado un reciente deterioro en su habilidad en el deporte?
- ¿Duerme luego del almuerzo?
- ¿Ha tenido deterioro reciente en su trabajo?



VIDA ACTIVA
Y SALUDABLE



SER ACTIVO Y SALUDABLE SIGNIFICA DISFRUTAR AL MÁXIMO TODO LO QUE LA VIDA NOS OFRECE.

DISFRÚTALA GOTA A GOTA

La Compañía Coca-Cola ofrece un amplio portafolio de productos para cada persona, para cada estilo de vida, para grandes, para jóvenes, para familias, para deportistas, para los que no lo son tanto, para todos y cada uno de los distintos momentos del día. Esta variada propuesta permite a los consumidores encontrar diferentes fuentes de hidratación, tales como aguas, jugos, bebidas para deportistas, té listo para tomar, además de nuestras bebidas gaseosas en sus versiones regulares y light.



Para conocer más información sobre la importancia de la hidratación, visita: www.institutodebebidas.org

Marcas Registradas de The Coca-Cola Company

Estudios *Electrofisiológicos*



Cada vez que el corazón se contrae es producto de una estimulación eléctrica que ha recorrido este órgano, y su mal funcionamiento puede estar acusando alguna patología importante de revisar. Esta técnica es capaz de identificar los desórdenes en las frecuencias cardíacas del corazón.





Cuando el corazón se contrae, esta acción se debe a impulsos eléctricos que se originan en la aurícula derecha, se diseminan por ambas aurículas y después llegan a los ventrículos a través de una conexión conocida como haz de His. Si el corazón no mantiene un latido constante es porque los impulsos eléctricos del corazón son anormales o existe una variación en ellos que podría presentar o desencadenar alguna enfermedad cardíaca y es aquí cuando se hace necesaria la realización de un estudio electrofisiológico para así ver donde está fallando el corazón.

Como señala el Doctor Raimundo Morris, Jefe de la Unidad de Arritmias del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, "el estudio electrofisiológico invasivo consiste en la introducción de catéteres, habitualmente por la vena, y en ocasiones por la arteria femoral. Los catéteres son avanzados hasta el corazón con la ayuda de rayos X. A través de ellos se registra la actividad eléctrica del corazón en forma directa. Cuando se está estudiando una taquicardia, que no está presente en ese momento, es necesario provocarla, ya sea mediante estimulación eléctrica con los catéteres y/o con el uso de fármacos que favorecen su inicio".

Este estudio se indica en pacientes que presentan arritmias recurrentes o permanentes. Las arritmias, que pueden corres-

ponder a latidos cardíacos lentos (bradicardias), rápidos (taquicardias), o irregulares, que son causados por alteración en la generación o la conducción de los impulsos eléctricos cardíacos. "Cuando se detecta alguna anomalía eléctrica del corazón, y se decide realizar un estudio electrofisiológico invasivo, éste permitirá identificar las causas de las arritmias o de síntomas sugerentes, como palpitaciones, síncope o paro cardíaco recuperado. De este modo se puede evaluar el riesgo de la arritmia y decidir la terapia a emplear. También permite eliminar la arritmia y prevenir su recurrencia, mediante la técnica de ablación por radiofrecuencia", indica el doctor.

La preparación

Antes de llevarse a cabo el estudio se debe estar en ayuno por ocho horas y además se deberá firmar un formulario de consentimiento para la realización del examen. Una vez firmada dicha autorización y chequeado su estado de salud, el paciente es trasladado a una sala especial, donde es acostado en una camilla que permitirá el paso de rayos X para proyectar la imagen radioscópica en un monitor de TV. Posteriormente el paciente es conectado, mediante cables especiales, a diferentes monitores que vigilarán su ritmo cardíaco, presión arterial y la concen-

tración de oxígeno en su sangre. "Habitualmente se administran sedantes, para que los pacientes estén relajados durante el procedimiento. Luego se inyecta anestesia local en la región inguinal para así introducir los catéteres a través de la vena femoral, hasta llegar al corazón", comenta el médico.


Al estar en el corazón, los catéteres se ubican en lugares donde se pueda lograr un registro claro de la actividad eléctrica cardíaca del paciente. Este examen logra medir la velocidad de conducción del impulso, la regularidad de su formación y funcionamiento del sistema eléctrico cardíaco. "Cuando se está

Riesgos

Cuando se realiza este examen los riesgos que corre el paciente son muy bajos, sin embargo, se puede dañar alguna vena o arteria por donde se desplazó el catéter hasta llegar al corazón. "En los casos en que debe aplicarse radiofrecuencia en un punto cercano a las vías de conducción normal del impulso eléctrico cardíaco, se puede producir, en casos excepcionales, un bloqueo que requiera del implante de un marcapaso definitivo. La cantidad de radiación usada durante el estudio es baja, por lo que el riesgo de exposición a radiación también es muy bajo. Riesgos



estudiando una arritmia rápida, que no está presente en ese momento, se le debe inducir, o provocar mediante estimulación con impulsos eléctricos y/o fármacos. La gran mayoría de estas arritmias es posible eliminarlas en forma definitiva mediante la ablación por radiofrecuencia. Al finalizar el estudio, que habitualmente dura entre una y tres horas, se retiran los catéteres y se aplica presión en esa zona para evitar sangrado", explica.

mayores como perforación cardíaca son poco habituales y el riesgo vital se considera bajísimo", afirma el especialista. Usualmente no se repite este examen, pero en el caso en que se haya presentado una recurrencia de una taquicardia después de la ablación por radiofrecuencia, lo que habitualmente ocurre en menos del 5% de los casos y dependiendo de la arritmia, se realizará nuevamente el estudio. 

Estos son los cuidados que deberá recibir el paciente después de haberse realizado este procedimiento. Tome nota.

En el Hospital

Se monitorizará los signos vitales

Se revisará la zona inguinal, por donde se colocaron los catéteres, y la circulación sanguínea de esa misma extremidad

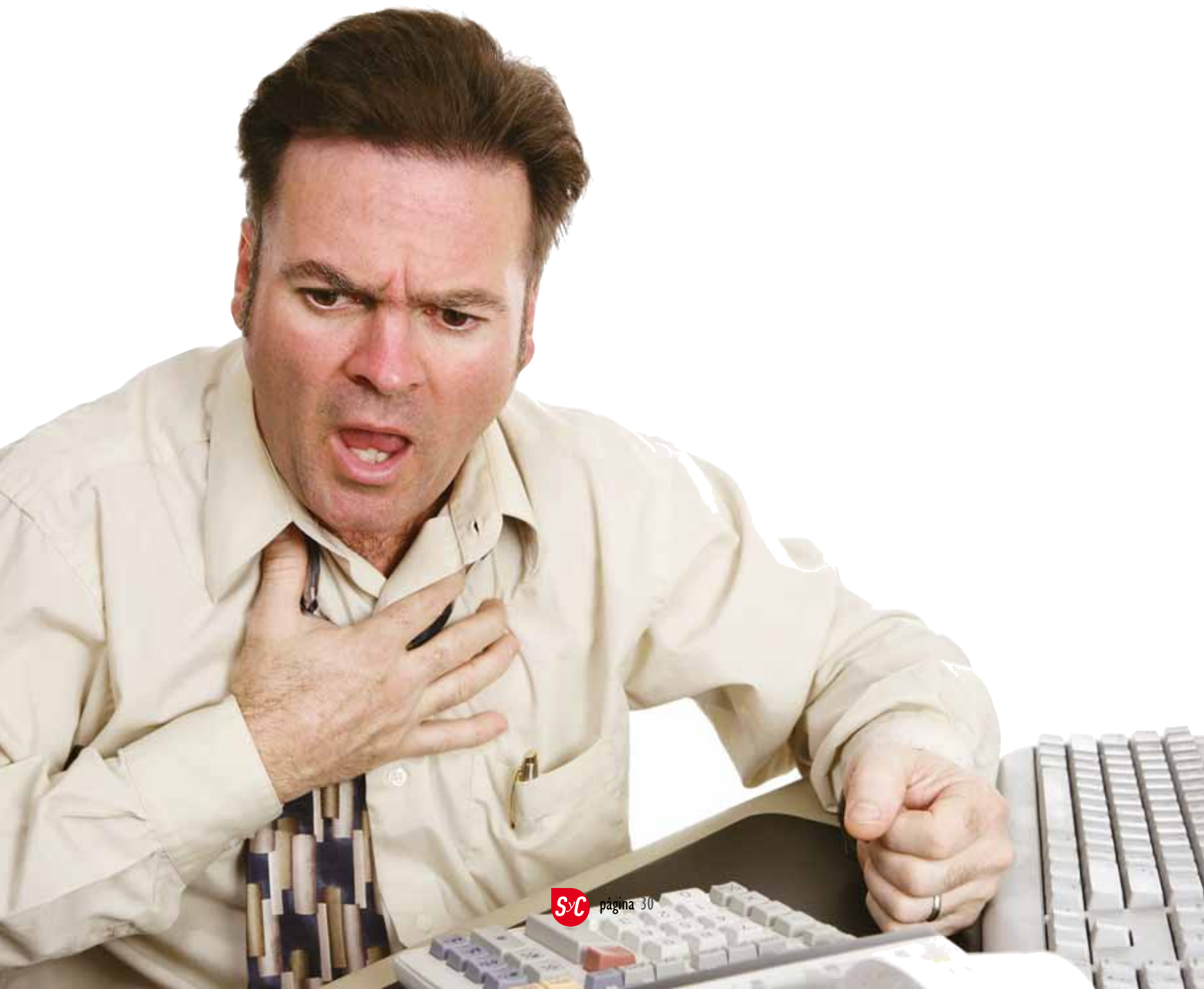
En caso que el paciente sienta dolor o sensación de presión en el pecho, dolor en el sitio de punción o sangrado, debe avisar a la enfermera, para que sea evaluado por el médico

En la casa

Debe mantener el sitio de punción limpio y seco.

No debe realizar esfuerzos mayores los primeros días. El médico le instruirá acerca de cuando poder bañarse (habitualmente al segundo día) y cuando volver al trabajo

Es muy infrecuente que aparezca alguna complicación, después del alta. Sin embargo, si aparece sangramiento, o aumento de volumen doloroso en la zona de punción, o síntomas como dolor torácico o desmayo, debe consultar con su médico o acudir a un servicio de urgencia.

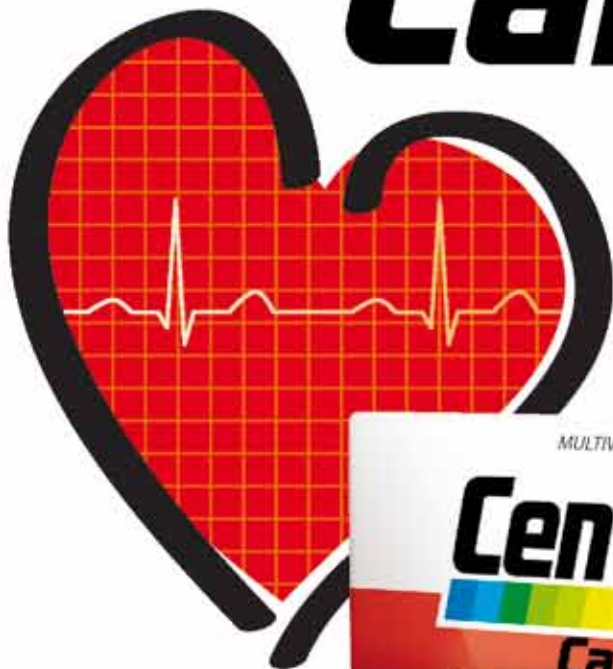


Vitaminas y Minerales con Fitoesteroles CoroWise®



Centrum®

Cardio



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



Suplemento alimentario. Su uso no es recomendable por menores de 6 años, en embarazadas y nodrizas, salvo indicación profesional competente y no reemplaza una alimentación balanceada. Se recomienda, además, el consumo de una dieta baja en grasas saturadas, baja en colesterol y ácidos grasos trans. Wyeth es ahora una subsidiaria de propiedad total de Pfizer Inc. La fusión de las entidades locales de Wyeth y Pfizer puede estar pendiente en varias jurisdicciones y esta sujeta a completar diversas obligaciones legales y regulatorias locales. Más información disponible en nuestro Departamento Médico. Laboratorio Wyeth Inc., Obispo Arturo Espinoza Campos H7 576, Maucal - Santiago - Fono: 241 20 35



Asociación Chilena de Nutrición Clínica, Obesidad y Metabolismo



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



Consumer Healthcare


CON I DE....

Infarto: Es la necrosis o muerte de algún órgano producto de la falta o insuficiencia en el suministro de sangre, y generalmente se debe a la obstrucción de las arterias que lo irrigan. Los infartos pueden producirse en cualquier órgano o músculo, pero se ha determinado que es más frecuente que se presenten en el corazón, cerebro, intestino y riñón. Cuando los infartos son provocados por el sistema venoso, generalmente se presentan sólo en órganos blandos, como los pulmones, el intestino, los ovarios, los testículos, las piernas, los brazos, etc., mientras que los infartos producidos en el trayecto arterial ocurren en órganos sólidos, como el corazón, los riñones, el bazo, el hígado, etc.

En el caso del infarto cardíaco los síntomas más comunes son:

- Dolor de pecho detrás del esternón, que se puede sentir por más de 20 minutos,
- Opresión en el tórax,
- Dificultad en la respiración,
- Fatiga, mareos, desmayos, tos constante, náuseas o vómitos, sudoración
- En algunos, ansiedad.

Cuando se padece algunos de estos síntomas el rostro paulatinamente se empieza a tornar pálido hasta que la sangre deja de circular por las zonas del corazón, y se produce el infarto.



Isquemia: Es una enfermedad que produce una disminución transitoria o permanente del flujo de sangre que ha disminuido el aporte de oxígeno, de nutrientes y la eliminación de productos del metabolismo de un tejido biológico. Cuando la isquemia es muy severa los tejidos de esa región no podrán contar con la energía necesaria, sufrirá necrosis.

Insuficiencia Cardíaca: La insuficiencia cardíaca es la incapacidad del corazón de llenar o bombear sangre apropiadamente para abastecer a los diferentes órganos y así cumplan su función adecuadamente. En la mayoría de los casos es una afección duradera y crónica, aunque se han registrado casos en que se ha desarrollado súbitamente. Esta insuficiencia puede afectar al ventrículo derecho y/o izquierdo. Cuando se presenta en ambos ventrículos, la gran mayoría de los órganos se pueden ver afectados. Las principales causales de esta afección son la hipertensión arterial, tabaquismo, sobrepeso, diabetes y el alcohol, entre otros.

Insuficiencia Valvular: Es un trastorno circulatorio y cardíaco provocado por una insuficiencia de las válvulas cardíacas que puede ser de origen reumático, infeccioso, degenerativo, postinfarto, etc. La insuficiencia valvular es la incapacidad de las válvulas de mantenerse completamente cerradas en el momento que deben estarlo, provocando que la sangre no continúe su curso a través de las válvulas y retroceda o regurgite. Existe tratamiento médico para este problema cardíaco, pero dependerá del grado de la insuficiencia que presente el paciente. Cuando la insuficiencia es moderada su tratamiento es a base de medicamentos, pero en los casos severos se debe intervenir al paciente y sustituir la válvula afectada por una prótesis.

CALIDAD
PROFESIONAL
PARA TU CALIDAD
DE VIDA.


GAMA[®]
ITALY PROFESSIONAL



• TENSÍOMETRO DIGITAL JUMBO



• TENSÍOMETRO DIGITAL DE MUÑECA



• TENSÍOMETRO DIGITAL DE MUÑECA

CONOCE NUESTROS PRODUCTOS



Encuétralos en Farmacias Cruz Verde, supermercados y grandes tiendas.

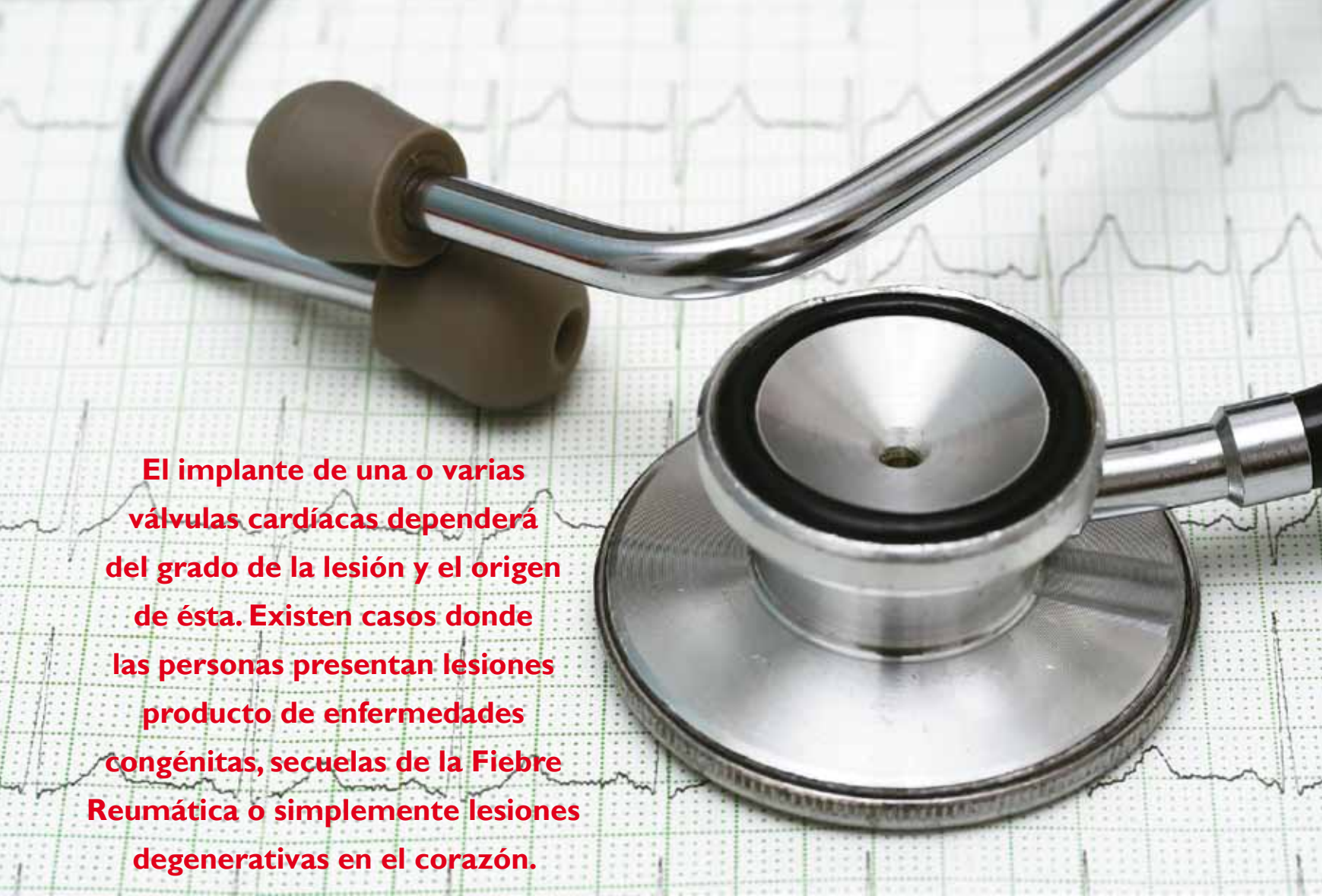
www.gamaitaly.com



Dr. Aleck Stockins

La vida después de la Prótesis Valvular

El corazón está constantemente bombeando sangre a través de las válvulas cardíacas a todo nuestro cuerpo, pero si una de ellas se lesiona o falla, el organismo sufre las consecuencias de este daño. Es por eso que en muchas ocasiones, para evitar mayores complicaciones, se recurre a este mecanismo.



El implante de una o varias válvulas cardíacas dependerá del grado de la lesión y el origen de ésta. Existen casos donde las personas presentan lesiones producto de enfermedades congénitas, secuelas de la Fiebre Reumática o simplemente lesiones degenerativas en el corazón.

Una prótesis valvular es un aparato que se instala quirúrgicamente en el corazón, para reemplazar una válvula cardíaca dañada, la cual ha impedido la libre circulación de la sangre desde y hacia el corazón. El implante de esta prótesis permite que la sangre se mueva en un sentido y no se devuelva al lugar desde donde se impulsa.

Existen dos tipos de prótesis que pueden ser implantadas: las mecánicas y las biológicas, como explica el Dr. Aleck Stockins, jefe del departamento de cardiología y cirugía cardíaca del Hospital Regional de Concepción. “Las válvulas mecánicas consisten en dos discos, y son fabricadas en base a un compuesto llamado carbón pirrolítico. Por su parte, las prótesis biológicas son fabricadas en base a válvulas de porcino o pericardio de bovino”, señala.

Esta última es recomendada a pacientes que no desean tomar anticoagulantes o que no realizarán deportes de alto riesgo, mientras que quienes se implantan una prótesis mecánica deben tomar anticoagulantes orales en forma indefinida.

El implante de una o varias válvulas cardíacas dependerá del grado de la lesión y el origen de ésta. Existen casos donde las personas presentan lesiones producto de enfermedades congénitas, secuelas de la Fiebre Reumática o simplemente lesiones degenerativas en el corazón. El especialista indica que “las válvulas más frecuentemente intervenidas son las del lado izquierdo, es decir la Mitral y Aórtica, y la razón es porque se hacen estrechas (estenosis) o dejan que la sangre se devuelva a la cámara

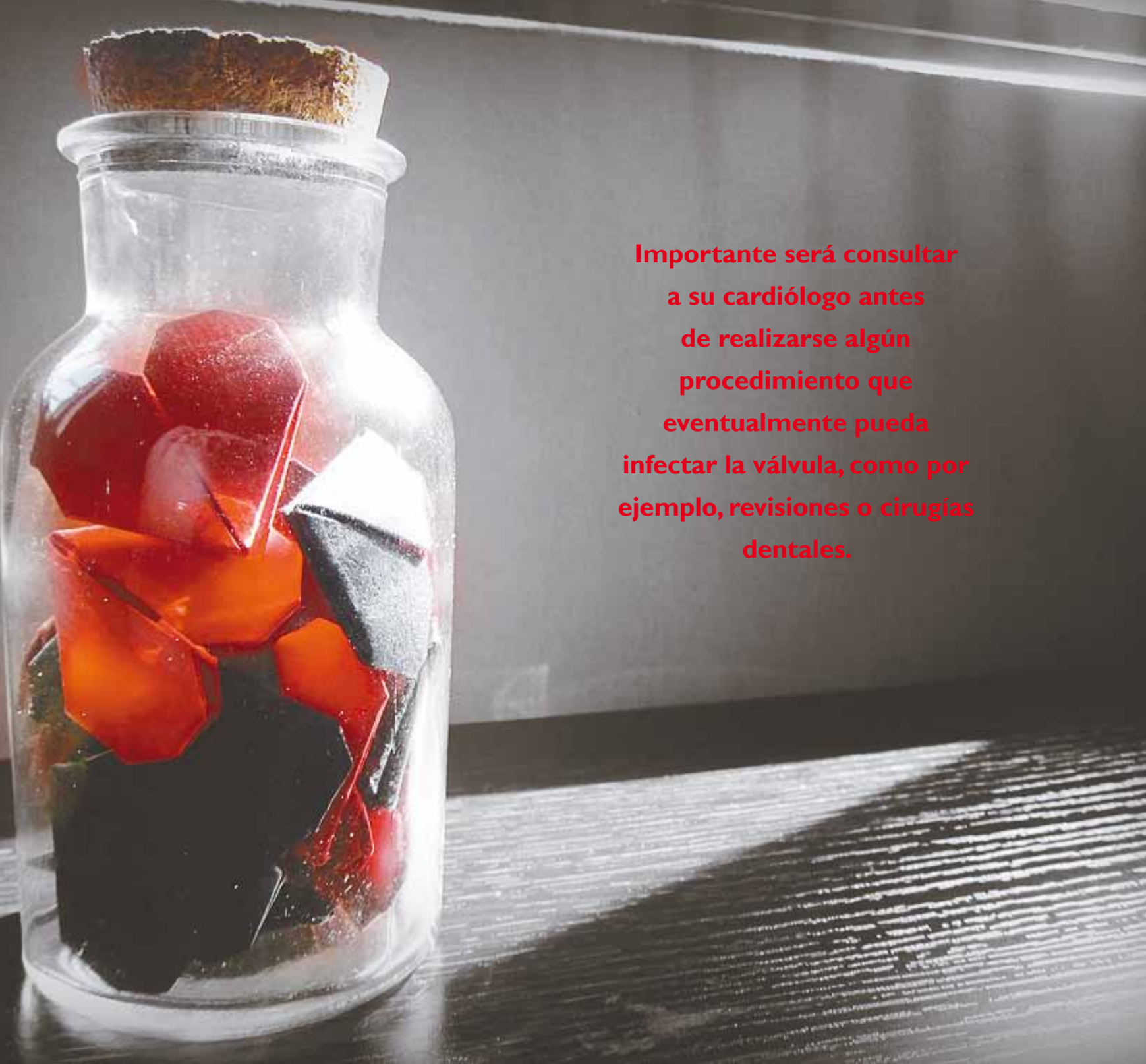
anterior (insuficiencia). No todos los pacientes con estenosis o insuficiencia de una válvula requieren cirugía, pero cuando se hacen severas, si se necesita”.

La operación

Cuando se identificada la lesión y se decide realizar el implante de la prótesis, las personas se someten a un chequeo general de salud, para así descartar enfermedades asociadas o posibles complicaciones durante la intervención.

En la operación se conecta el corazón y los pulmones a una máquina (de circulación extracorpórea), deteniéndose éstos órganos mientras la máquina cumple las funciones de corazón y pulmón, y se abre la aorta, en caso de implantarse una válvula aórtica, o la aurícula izquierda para implantar una válvula mitral. Se reseca la válvula enferma y se instala la válvula nueva suturada con puntos”, señala el especialista.

Como ya se mencionó, la cantidad de prótesis que reciba un paciente dependerá absolutamente de las lesiones que se detecten y en qué válvulas se encuentran. Según el doctor, “lo habitual es el implante de sólo una, ya sea la válvula aórtica o válvula mitral. Infrecuentemente se intervienen dos, es decir, válvulas aórtica y mitral juntas, pero extraordinariamente se pueden intervenir incluso tres: válvulas aórtica y mitral, más la reparación válvula tricúspide”, comenta.




Importante será consultar a su cardiólogo antes de realizarse algún procedimiento que eventualmente pueda infectar la válvula, como por ejemplo, revisiones o cirugías dentales.

Riesgos

Los riesgos que existen al implantar una prótesis valvular, son principalmente, los mismos que en cualquier intervención cardíaca, pero el especialista afirma que "básicamente el riesgo de mortalidad varía según diferentes factores, como la edad o función ventricular izquierda. Sin embargo, para un paciente normal, ronda entre el 1 y 3%. El otro gran riesgo es de sufrir un accidente vascular encefálico, o infarto al cerebro, que varía en las mismas cifras".

Importante será consultar a su cardiólogo antes de realizarse algún procedimiento que eventualmente pueda infectar la válvula, como por ejemplo, revisiones o cirugías dentales.

Luego de intervenido el paciente, los cuidados dependerán del tipo de prótesis que se implantó.

Para quienes recibieron una válvula mecánica, deben tomar anticoagulantes, que es un medicamento que adelgaza la sangre y evita que se coagule alrededor de la válvula. "Estos pacientes deben evitar golpes y cortes porque coagulan en más tiempo que la gente normal, mientras que los pacientes que reciben válvulas biológicas no necesitan tomar anticoagulantes, pero deben saber que las válvulas biológicas pueden degenerarse con el tiempo y, eventualmente, deben ser sometidos a una nueva operación. Aparte de eso, los usuarios de ambas válvulas deben llevar una vida normal", concluye el médico. 




Dr. Miguel Oyonarte

Endocarditis

Infeciosa

Existen diversas enfermedades que pueden afectar al corazón y generar distintos problemas cardiovasculares, pero ésta, pese a ser poco frecuente, puede llegar a ser de las más peligrosas. Aprenda a reconocerla.



A close-up photograph of a hand holding a glowing, translucent red heart. The heart is the central focus, with a bright light reflecting off its surface. The background is a soft, out-of-focus pink and purple hue, suggesting a person's skin or clothing. The overall mood is warm and caring.

“La prevención de esta enfermedad es importante para evitar complicaciones cardíacas o de otros órganos de nuestro cuerpo. La administración de antibióticos como medida preventiva se suelen indicar a personas que presentan afecciones cardíacas y que se han sometido a procedimientos dentales o intervencionales”.

La endocarditis infecciosa, como lo indica su nombre, es una enfermedad de origen infeccioso en la que una bacteria u hongos (menos frecuentes), pueden ingresar a nuestro torrente sanguíneo y se aloja en la capa interna del corazón llamada endocardio.

A pesar que nuestro cuerpo se encuentra preparado para enfrentar día a día el ataque de diferentes gérmenes, existen ocasiones en las que diversas bacterias, estreptococos, estafilococos y hongos ingresan a nuestro torrente sanguíneo y se propagan por el cuerpo, alojándose en el corazón y ocasionando la endocarditis infecciosa. El Dr. Miguel Oyonarte, Vicepresidente de la Fundación Salud y Corazón y Jefe del Centro Cardiovascular del Hospital Clínico San Borja Arriarán, explica el mecanismo de esta enfermedad: “si el endocardio, que es una membrana protectora muy fina y que cumple diversas funciones, como recubrir las válvulas mitral, aórtica, tricúspide y pulmonar, se encuentra dañada, pueden injertarse sobre ella una colonia de gérmenes que afectarán a una válvula o a la pared de una arteria, provocando así una vegetación o verrugosidad de más de 2 ó 3 milímetros de tamaño aproximadamente, lo que también puede ocurrir si esta membrana está sana, pudiendo crecer más de 1 centímetro, destruyendo o alterando estas estructuras”.

¿Qué tan vulnerable soy?

A pesar de que no es común que esta enfermedad se presente entre los chilenos, existen quienes son más vulnerables a padecerla: en pacientes valvulopatas con mala higiene dental o con infecciones en otra partes del cuerpo también, aquellas personas sin cardiopatía que sin las medidas de asepsias adecuadas, se realizan piercing (o colocación de aros en el cuerpo), tatuajes, o se inyectan drogas por vía endovenosa, son potenciales candidatos.

Por otra parte, se encuentran los pacientes que han concurrido a un centro de salud y se les ha llevado a cabo algún procedimiento médico donde el torrente sanguíneo se ha visto expuesto a elementos mal higienizados o contaminados. Ellos también pueden contraer algún tipo de germen o bacteria y esta contaminación es conocida como infección nosocomial, cuando es contraída en un Hospital o Centro de salud.

En países subdesarrollados, donde aún hay mucho predominio de valvulopatías reumáticas, es frecuente ver la incidencia de endocarditis en estos pacientes; también los que presentan las siguientes enfermedades:

- personas cardiópatas que tienen lesiones valvulares severas,
- con prótesis valvulares y marcapasos,
- pacientes mayores con comorbilidades, como diabetes y/o insuficiencia renal, especialmente si están en hemodiálisis.
- pacientes con VIH (inmunosupresión),
- personas que están con tratamiento por cánceres y que están recibiendo corticoides,
- pacientes trasplantados que están con tratamiento inmunosupresor,
- personas con cardiopatías congénitas (especialmente cianóticas).

Los síntomas

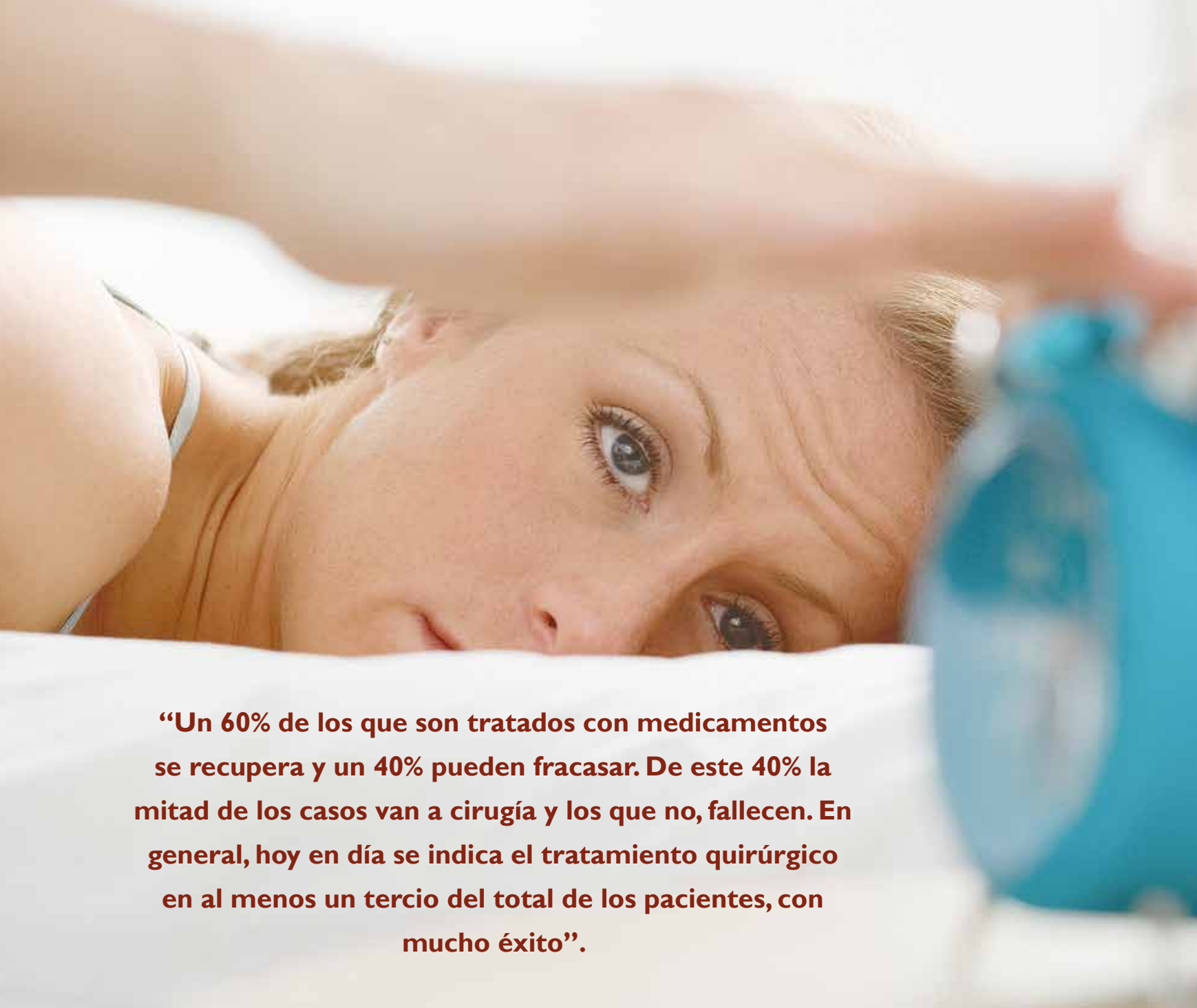
El período de latencia de la enfermedad es de 30 días aproximadamente. Los primeros síntomas que pueden detectar las personas, en la gran mayoría de los casos son dificultad respiratoria, constante sensación de cansancio y disminución de la capacidad física habitual, baja de peso abruptamente, sudoración, tos y dolor torácico, entre otros. Otros síntomas más complejos son: fiebre por sobre los 38°C, soplos al corazón, hipocratismo digital (más conocido como “dedos en palillo de tambor”, en el que las falanges de los dedos de los pies y manos se hipertrofian y toma un color distinto a la piel), otros donde los párpados presentan hemorragias milimétricas como astillas, mientras que en la planta de los pies aparecen pequeños hematomas transitorios. En ciertos casos, se pueden producir aneurismas, accidentes vasculares encefálicos e, incluso, han llegado al coma y en la mitad de los casos pueden desarrollar insuficiencia cardíaca.

Diagnóstico y tratamiento

Cuando la persona ha presentado algunos síntomas debe acercarse a un centro asistencial o informarle a su médico tratante, para que así inicie una serie de exámenes para descartar o corroborar la presencia de esta enfermedad en el corazón. El médico a cargo de realizar los análisis medirá cada resultado según un esquema médico diagnóstico conocido como “criterios de Duke”, en el que cada resultado será concluyente para determinar la presencia o ausencia de bacterias u hongos en el corazón. Reconocido el germen a través del estudio de sangre (hemocultivo) que se realiza para detectar las infecciones que se transmiten a través de torrente sanguíneo y observar verrugosidades (ecocardiograma) se inicia un tratamiento antibiótico inmediato que dura de 4 a 6 semanas.

La endocarditis, al ser una enfermedad compleja con complicaciones que pueden afectar a órganos vecinos, es necesario que sea vista y tratada en conjunto por los cardiólogos, infectólogos, cardiocirujanos, y pediatras, en el caso de los niños. También se debiera consultar a un radiólogo, ya que la infección generalmente puede colonizarse en otros órganos; el diagnóstico con imágenes (radiografías y scanners) es esencial y para el diagnóstico cardíaco la ecocardiografía es muy importante.






“Un 60% de los que son tratados con medicamentos se recupera y un 40% pueden fracasar. De este 40% la mitad de los casos van a cirugía y los que no, fallecen. En general, hoy en día se indica el tratamiento quirúrgico en al menos un tercio del total de los pacientes, con mucho éxito”.

Como indica el Dr. Oyonarte, “dependiendo del germen, es el tipo de tratamiento que recibe el paciente. Existe en promedio en Chile, un 30% de endocarditis que se producen por un germen desconocido, es decir, hemocultivo en los que no podemos aislar el germen ya sea, porque recibió antibiótico previo o porque presenta insuficiencia renal, y en estos casos aumenta la probabilidad de muerte, ya que se usa a ciegas el tratamiento antibiótico, lo que se llama el Esquema de germen desconocido”. Y agrega: “Sin embargo, si a pesar del tratamiento se desarrolla una insuficiencia cardíaca, se debe reemplazar o reparar la válvula quirúrgicamente. Un 60% de los que son tratados con medicamentos se recupera y un 40% pueden fracasar. De este 40%, la mitad de los casos van a cirugía y los que no, fallecen. En general, hoy en día se indica el tratamiento quirúrgico en al menos un tercio del total de los pacientes, con mucho éxito”.

Prevención y educación

La prevención de esta enfermedad es importante para así evitar complicaciones cardíacas o de otros órganos de nuestro cuerpo. La administración de antibióticos como medida preventiva se suele indicar a personas que presentan afecciones cardíacas y que se han sometido a procedimientos dentales o intervencionales. Por otra parte, se deben cuidar las medidas de asepsia en todo procedimiento que se realice vía intravenosa para así evitar el ingreso de infecciones al torrente sanguíneo. “También se debe extremar la asepsia en los procedimientos dentales, en especial aquellos que producen sangrados de las encías, operaciones de amígdalas, biopsias de las vías respiratorias, procedimientos sobre la piel, tejidos cutáneos o músculos infectados y, por último, siempre mencionarle a los médicos y dentistas si posee alguna lesión cardíaca de alto riesgo antes de realizarse un procedimiento médico”, concluye el especialista. 

Entrevista a Rodrigo Díaz,

“Siento que se está valorizando mi trabajo y el del gremio”

Una vez finalizado el programa Rojo Fama contra Fama, del que fuera ganador, comenzó su camino de trabajo y éxito. Hoy tiene tres escuelas de baile en las que enseña a más de 1.500 personas, y es un destacado profesional de la danza a nivel Latinoamericano, lo que hace pensar que en su caso, aquel dicho de que ‘todo esfuerzo será recompensado’ se cumple a cabalidad.





Las niñas que aprenden en su Academia de baile, se cuelgan de su cuello, le piden autógrafos y le muestran cuadros llenos de fotos del bailarín que alguna vez fue uno de los rostros más reconocidos de Rojo, Fama contra Fama, el extinto programa de talentos de TVN. Él se sorprende como si eso fuese algo nuevo para él. Pero no lo es. Este bailarín de 30 años, y que hoy se sienta en la misma testera junto a grandes comunicadores nacionales, goza del cariño y el respeto de hombres y mujeres, de niños y ancianos, e incluso reconoce que aunque no quiere, para algunos es un referente.

En julio de este año lo nombraron ZES (Zumba Education Specialist) en Estados Unidos, para Chile, Argentina y Perú. Esto significa que es el primer chileno a quien acreditan como especialista en este ritmo de baile que involucra el ejercicio y que se ha convertido en el ritmo de moda en varios países de Latinoamérica. Rodrigo Díaz es el único responsable de ese éxito en nuestro país, uno más en su carrera.

La Zumba es tu nueva faceta, ¿de qué se trata?

Siempre he tratado de que las cosas que hago tengan algún tipo de relación entre ellas. Estudié ingeniería comercial, pero estoy ejerciendo en el rubro del baile, que era mi hobby y se transformó en mi actividad diaria. Respecto de mi relación con el mundo fitness, es porque se liga al baile, ya que la zumba es lo que todos conocemos como baile entretenido, pero agrega ejercicio cardiovascular; disminuye el estrés, y la gente aprende a bailar, lo que es un valor agregado. Lo mejor es que me he dado cuenta de que le da seguridad a quienes lo practican.

¿Y cuál es el origen de este nuevo ritmo?

El creador es Alberto Pérez, un colombiano que vive en Miami.

Yo tuve el privilegio de ser el primer chileno que introdujo la Zumba a Chile en la época de Rojo (Fama contra Fama), hace seis años, y de a poco ha empezado a tomar fuerzas. Al principio se mostró en un programa, pero no es el fin de la zumba, esto es netamente ejercicios, y no show ni televisión. Luego de eso comenzamos el trabajo con el público objetivo que es quien realiza ejercicios, hoy hay 400 instructores en Chile enseñando este ritmo, y mi misión ahora es que haya más gente en regiones formando instructores.

Pareciera que el rubro de la danza toma cada vez más fuerza en Chile y el mundo...

Es una empresa gigante, esta presente en más de 40 países del mundo, sobretodo en los países asiáticos, en Latinoamérica está recién entrando, y está tomando fuerza porque puede que a poca gente le gusta hacer ejercicios, pero a todos les gusta bailar.

¿Cuántas Escuelas de Danza tienes?

Tres escuelas, dos en Santiago y una en Viña del Mar, y en este momento hay más de 2.000 personas tomando clases de Zumba. Además hago los sábados clases gratuitas en el Mall Arauco Maipú para las señoras que no pueden en la semana, a las que llegan cerca de 400 personas.

Y tus escuelas funcionan cual empresa...

Sí, por supuesto. Mi escuela la administro de la siguiente manera: tengo departamento de marketing, donde se establecen las promociones y la difusión; una parte administrativa y contable; control y fiscalización de las tres Academias; y la creatividad de todos los proyectos que tiene. Yo dirijo este gran buque, pero en las mismas academias están las personas que lo manejan



todo. Trabaja conmigo mi mamá y una tía, pero en general trato de no trabajar con la familia, porque pueden confundirse las cosas. Con mi mamá nos conocemos las mañanas, pero porque llevamos 6 años trabajando juntos.

¿Cómo se comporta el mercado nacional respecto de “empresas” como la danza?

Creo que a partir de Rojo (Fama contra Fama) se abrió un nicho súper importante; los bailarines de la primera generación somos súper responsables de eso, junto al programa, porque antes la pega del bailarín no era muy bien mirada, pero a partir de eso se abrieron más academias de danza, se imparte la carrera en Universidades privadas, están participando hombres que antes eran ajenos, los bailarines de la calle se están especializando, por lo que creo que ha ido introduciéndose muy bien en Chile.

¿Y hay cabida en este mercado para todos los estudiantes de danza que mañana quieren trabajar en esto?

Creo que todos los que somos y serán profesionales de la danza tienen que reinventarse como en todas las profesiones, levantas una piedra y hay montones de los mismos, y la clave está en como te reinventas. No te puede pasar que un día digas “toqué techo”, siempre hay nuevas tendencias, siempre se pueden conocer y aprender nuevos estilos para descubrir. Cuando abres tu mente y buscas nuevos estilos, es cuando te puedes asegurar de que tendrás mercado.

De ser participante de un programa de televisión te conviertes en un empresario de la danza y en uno de los bailarines más reconocidos del país. ¿Cómo manejas la exposición?

Yo parto de la base de que hago un trabajo, y también tengo clara la función que cumple el público. Gracias a mi personalidad voy muy de acuerdo con el rol que debo cumplir como figura pública. Soy muy sociable, me quedo pegado con quienes me saludan en la calle. Se me olvida un poco el tema de que soy conocido. Respecto de la privacidad, tengo súper claro los momentos en los que quiero estar solo en mi casa, o con mi familia, por lo que si estoy cansado un día, no me voy a ir a meter a un Mall a estar con mala cara mientras la gente me pide fotos; esos días me tendré que ir al Cajón del Maipo o iré a la playa y me recuperaré, así es que hago la diferencia entre mis mundos. La gente se siente parte del proceso de alguien que nació en la TV, y tú sólo tienes que ser agradecido. Todos me respetan mucho, hombres, mujeres, gente adulta... antes un hombre jamás le pedía una foto a otro hombre y ahora sí me ocurre. Nunca he pasado frente a un grupo de hombres que se hayan burlado de mí por ser bailarín. Siento que se está valorizando mi trabajo y el del gremio.

El antes y el ahora

El programa Rojo fue conocido por ser un tremendo semillero, pero también por los problemas de excesos de sus participantes. ¿Cómo se manejaron esas hecatombes televisivas?

Fue súper complicado, porque de alguna manera varios nos vimos involucrados, teniendo que ir a declarar sobre qué veíamos, sobre nuestros compañeros. Pero las cosas se superaron como en toda buena familia: primero se enfrentan los problemas y luego viene el apoyo. No porque alguien cayó en algún exceso lo íbamos a excluir, y eso fue un gran aporte de Rojo. Hoy podemos ver a Juan David (Rodríguez) convertido en empresario, casado con la Primera bailarina del Teatro Municipal, y se piensa en que todo valió la pena y se solucionó de la mejor manera. En todas las familias pasa, nos pasó a nosotros y la moraleja es que uno tiene que aprender de los errores propios y de los demás. Trato de no hacer cosas que me puedan perjudicar, porque lo quiera uno o no, la gente a veces te puede tomar de ejemplo, y mis actos pueden tener implicancias para alguien. En todo caso, ya no estoy tan bueno para salir, me gusta estar en mi casa, además que por mis actividades me canso bastante y ocupo mis tiempos para descansar. Y así me evito cualquier tipo de problema.

¿Te sientes un viudo de Rojo, Fama contra Fama?

No, todo lo contrario. Rojo fue el puntapié inicial para lo que he podido hacer con el tiempo; Después de Rojo gané otro concurso muy importante que es Fiebre de Baile, hoy puedo ser parte del un staff de jurados junto a Antonio Vodanovic y Francisca García-Huidobro, que es un privilegio súper grande. Más que un viudo soy un agradecido. Lo recuerdo con nostalgia, pero no volvería a estar en un programa todos los días en la tarde, ya tengo mi cuento armado, y gozo de la libertad en los

horarios, por ejemplo. Además que uno tiene que ir cumpliendo ciclos y ahora que estoy más adulto, tengo otros proyectos.

¿Mantienes contacto con tus compañeros del programa Rojo?

Sí, al menos todos los bailarines de la primera generación nos seguimos juntando. Nos llamamos para felicitarnos cuando nos pasa algo bueno, animé el matrimonio de la Maura (Rivera), estuvimos en su baby shower, hacemos algunas beneficencias. Siempre trabajamos en grupo, incluso varios de ellos han trabajado en mi academia.

Has sido jurado en un programa muy exitoso, al lado de un tremendo comunicador como Antonio Vodanovic, ¿por qué crees que eres el elegido?

No sé qué me habrá visto el director del programa (Fiebre de Baile, en Chilevisión), pero me imagino que tiene que ver con mi experiencia en un programa de talentos porque que me he transformado en un referente juvenil y doy clases de emprendimiento en algunas Universidades a jóvenes de escasos recursos. Cuando se me presentó esta oportunidad supe que era el mayor desafío que había enfrentado en toda mi carrera. No me podía sentir menos frente a Antonio Vodanovic y a la Fran (García-Huidobro), por ejemplo, porque yo soy un aporte desde mi plataforma como bailarín y estuve en la otra cara de la moneda, lo que es una ventaja. Soy más perceptivo y tengo más sensibilidad y por lo mismo trato de ser muy constructivo. Creo haber cumplido con las expectativas en mi rol, siendo el más cercano a los participantes y el público.

Cuando se apagan las luces

En 2008 pierdes junto a tu pareja al hijo que esperaban. ¿Cómo lo enfrentaste y cómo lo has superado?

No lo llevo como un dolor en el alma; para nadie es fácil perder un hijo, pero sí es más fácil teniendo la ayuda de Dios. Soy muy cristiano y todo lo que hago y emprendo pasa por Él. Yo sabía que todo había pasado con un fin y un propósito que en ese minuto no entendí, pero que tarde y temprano se iba a revelar, y salí muy fortalecido. Tuve mucha paz en ese minuto, y no me costó superarlo. Me volqué a apoyar a la que era mi pareja por entonces, que estaba súper afectada con la situación, por supuesto.

¿Y te gustaría ser papá ahora?

No. La verdad es que creo que uno nunca está preparado para una responsabilidad tan importante como tener un hijo. Yo tengo 6 hermanos más chicos, y la menor tiene 4 años, entonces dentro de mis funciones como hermano mayor, cumplo un rol bien paternal, y por lo mismo sé que cuando llegue un hijo, voy a hacer muy buen papá, pero todo a su tiempo.... Hace un tiempo leí que los hombres están postergando su paternidad hasta los 40 años, y yo encuentro que es lo mejor. Yo tengo 30 años, pero me siento mucho más joven, y vivo tan acelerado, que a veces me doy cuenta de que no podría tener un hijo en estos momentos. Uno no puede ser egoísta, y dejarlos para que los cuide la nana. Son tus hijos y los tienes que criar....



Y el día que los tengas, ¿te gustaría que fuera dentro de una estructura familiar tradicional?


No, porque yo no me crié en una familia tradicional, si no en una de papás separados, donde todos han rehecho su vida, y entre ellos son muy amigos.

Mi mamá con su marido van a la casa de mi papá, y nos visitamos entre los hermanos, siempre priorizando la felicidad de los hijos por sobre los problemas de los adultos, y me he criado en un ambiente familiar súper sano. No tengo rollos si el día de mañana me toca ser papá soltero, porque familia es más que papá y mamá.

¿Qué viene ahora para ti?

Mis temas profesionales en televisión dependen de otras personas, pero en lo que a mi respecta, empecé a hacer charlas de emprendimiento y de talentos. La idea es enseñar a cómo ejecutar los sueños, canalizar los talentos y tb aprender de las frustraciones. Lo que también me tuvo muy ocupado fue la primera fiesta fitness que se realizó en Chile, con tres horas de baile sin parar el 17 de noviembre, y que organizó por mi RD Producciones. Todos estos proyectos me tienen muy feliz, estoy pasando por un gran momento personal y profesional.

¿Qué te gustaría hacer?

Me encantaría animar un programa, ojalá que tuviera relación con lo mío, con el baile. Cambiar de rubro imposible. Por ejemplo la ingeniería yo la mezclo aquí en mi Escuela, la que está íntimamente relacionada con el baile. Todo lo que quiero hacer está íntimamente relacionado. 

**Aceite Bonanza,
saludablemente
necesario
para tus recetas.**

Carola Correa



Recomendado por



Alimenta tu Corazón

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

Busca más alimentos en
www.alimentosbonanza.cl

Verano cardiosaludable



Nutric. Margarita Celis



Kfga. Claudia Román

No sólo menos ropa y días cálidos trae consigo el verano. También da la oportunidad para hacer esas actividades que por cualquier motivo no realizamos el resto del año.

No hay nada mejor que el buen clima para realizar ejercicio al aire libre, y no hay excusas para no hacerlo. La temperatura, la vegetación y nuestro propio cuerpo, nos piden movernos libremente y esta época es propicia para ello. Aquí te entregamos las mejores claves de nuestras expertas, Claudia Román, Kinesióloga y Margarita Celis, Nutricionista, para que este no sólo sea un verano, si no que además sea saludable.



• La mejor hora para caminar

La mejor hora para realizar ejercicios de prevención cardiovascular, como caminar rápido, andar en bicicleta, nadar, bailar etc., dependerá de su actividad. Si es madrugador, su mayor actividad estará en la mañana. En ese momento su sangre fluye con más fuerza y la temperatura corporal está en pleno rendimiento; el hacerlo en la mañana le brindará un día lleno de energía. Si su mayor motivación es cuando el estrés del día se ha acumulado y necesita descargar toda esa "energía negativa", ejercítese por las tardes y verá lo "aliviado" que se siente después del ejercicio. En verano debe evitar ejercitarse, sobretodo si está a pleno sol, en horas de máximo calor, ya que los requerimientos físicos serán mayores, pudiendo fatigarse con más facilidad y deshidratarse con riesgos evidentes a la salud. Lo importante siempre será su constancia, recuerde que el beneficio para su salud lo notará sólo con ejercicios periódicos, idealmente 5 veces a la semana.



“Si usted logra cantar mientras se ejercita, el ejercicio es muy liviano; mientras que si no puede hablar al realizarlo, el ejercicio es muy intenso”



• En verano usa ropa cómoda y ligera

Usar ropa muy cómoda, idealmente ropa deportiva diseñada para ello, holgada y/o flexible, que permita libertad de movimiento y fácil eliminación del calor a medida que realizamos el ejercicio. Esa es la idea.

La elección de ella dependerá de si realiza la actividad al aire libre o en interiores, o si está en Santiago u otra región, principalmente por la temperatura, humedad, viento, etc., a la cual estará expuesto.

Es fundamental el calzado deportivo, el cual debe proteger nuestro pie, principalmente del impacto del suelo, por lo cual debe ofrecer una buena amortiguación y facilitar luego el despegue del mismo para el avance. Por otro lado es fundamental que la zapatilla permita al apoyo cómodo de todo el pie, por lo que debe ser ancha y amplia. Además debe permitir la eliminación del calor y sudor a través de sus paredes, por lo cual debe estar confeccionada en un material respirable. La elección adecuada del calzado es fundamental para nuestra salud, ya que no sólo repercute en el rendimiento físico propio de la actividad sino que puede ocasionar otras lesiones, incluso en articulaciones vecinas como tobillo, rodilla o caderas.

• Agua de la vida

Siempre, y sobretodo en verano, es fundamental llevar consigo una botella con agua para hidratarse constantemente y así recuperar el líquido que perdemos durante el ejercicio. Si practica ejercicio, ingiera un aporte extra de agua, aunque no sienta sed. Las dietas ricas en grasas y proteínas requieren más líquido para eliminar sus restos metabólicos, ya que estos alimentos contienen menos agua que otros productos.

Quienes padecen cálculos de riñón, arenillas o infecciones urinarias, deben beber más líquido.



Considerando la equivalencia de 1 kcal/kg/h, significa que una persona que pesa 60 kg gasta en 24 horas 1440 calorías, estando sentada. Por tanto es esa cantidad de calorías la que debe ingerir al día para no engordar.



• *¿Una caminata por la playa?*

El ritmo apropiado en una caminata dependerá exclusivamente de nuestra condición física y capacidad de ejercicio. En general para que el ejercicio resulte beneficioso para la salud cardiovascular debiera ser de intensidad moderada a intensa, es decir debe provocarle aumento de la respiración y de la frecuencia de los latidos cardíacos, calor y sudor pero sin provocar molestias, como falta de aire, que le impida hablar. En general se dice que debe ser una caminata rápida como "cuando se va apurado o atrasado al banco antes de que éste cierre".

El caminar por la playa ofrece ventajas incomparables en cuanto al placer y relajación que nos otorga el paisaje y la buena ventilación. Incluso el caminar o trotar descalzos está permitido siempre y cuando cuidemos la integridad de nuestros pies. Tenga presente que caminar por la arena seca o blanda es más cansador por la mayor resistencia que ofrece ese tipo de superficie ya que deberemos gastar energía adicional en sacar los pies enterrados en cada paso que damos, por lo que seguramente la distancia recorrida podrá ser menor para igual nivel de esfuerzo.

• *¡Una pesca milagrosa!*

Durante el verano, y durante todo el año, se agradece que nuestras costas sean un tesoro alimenticio, sobretodo en la extracción de distintos tipos de pescados, los que son ricos en Omega-3, y debiesen ser asiduos visitantes en tu mesa.

Este ácido graso esencial, con múltiples beneficios para el organismo, también lo puedes encontrar en vegetales, tales como repollo, brócoli y repollitos de bruselas, nueces y almendras. En aceites para preparar una fresca ensaladas, o un delicioso guiso de verduras, puedes elegir el de Canola, mientras que la planta de la Chía, tan de moda por estos días, es una fuente vegetal reconocida de aceites omega-3, que puedes tomar como suplemento, sin culpa.



• *¡Un desayuno de reyes!*

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

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

Dieta Mediterránea, *patrimonio de la humanidad*



Nutric. Mirelly Alamos



La dieta mediterránea, es conocida a nivel mundial por sus aportes nutricionales a la salud. Su justo equilibrio entre proteínas, carbohidratos y grasas permitieron que fuera reconocida por la UNESCO como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. ¡Conozca los beneficios de esta dieta maravillosa!

Luego de la Segunda Guerra Mundial, se popularizó el concepto de Dieta mediterránea en Europa, pero es durante la década de los 60 cuando se realiza un estudio epidemiológico que indaga sobre las costumbres alimenticias en Grecia, Italia, Estados Unidos, Japón, Finlandia, Yugoslavia y Holanda.

Este estudio determinó que las personas que habitaban en la costa mediterránea, especialmente en la isla de Creta (Grecia), presentaban menores tasas de mortalidad por accidentes cardiovasculares respecto de otros países, producto de su modelo alimenticio. De esta manera, en los años 80, el patrón dietario similar al de los habitantes de Grecia y el Sur de Italia, más conocido como "Dieta Mediterránea", se difunde a nivel mundial.

Su composición

La dieta mediterránea, a diferencia de otros patrones alimenticios, no es estricta en el consumo de alimentos únicos y exclusivos. Muy por el contrario, logra combinar diversos alimentos logrando así el equilibrio perfecto para mantener un cuerpo sano. Como indica la Nutricionista Mirelly Álamos, del Programa de Obesidad de la Pontificia Universidad Católica de Chile, "no existe una dieta mediterránea única, ya que los productos varían bastante de un país a otro, sin embargo, se puede establecer que esta dieta se basa fundamentalmente en el consumo de

aceite de oliva, vegetales como frutas y verduras frescas, cereales y legumbres, frutos secos, consumo frecuente de pescados, vino, bajo consumo de carnes rojas, lácteos, azúcares simples y uso frecuente de especias variadas y condimentos (limón, ajo, hierbas)".

Hay que tener en cuenta que la composición aproximada de la Dieta mediterránea contempla: 18% de proteínas, 55% de carbohidratos, 25-40% de grasas, respecto de las calorías totales, además de 270 mg de colesterol y 40-50 gr. de fibra al día".

Beneficios innumerables


Entre los múltiples beneficios de esta dieta para quienes la han adoptado como patrón alimenticio, destacan la gran cantidad de ácidos grasos monoinsaturados, como el Omega 3, antioxidantes, fibra y baja cantidad de grasas saturadas; todos estos componentes ayudan a disminuir el colesterol malo (o LDL) y aumentar el bueno (HDL), logrando bajar también las probabilidades de sufrir un accidente cardiovascular. "Sin embargo, en las últimas décadas, el estudio de la dieta mediterránea se ha ampliado más allá de sus efectos sobre las enfermedades cardiovasculares, y se han planteado efectos posibles sobre la mortalidad en general, y otras causas, como la hipertensión arterial, obesidad y en la incidencia de algunos tipos del cáncer", señala la nutricionista. 



Tabla sobre los efectos de la Dieta Mediterránea en el organismo

En los lípidos (grasas) de la sangre	Disminuye el colesterol total y el colesterol LDL (colesterol malo) y aumenta el colesterol HDL (bueno).
En el sistema antioxidante	Aumenta la capacidad antioxidante de nuestro organismo. Eleva los niveles de vitamina C, E, beta-caroteno, polifenoles y otros antioxidantes de la sangre.
En la presión arterial:	Reduce los niveles de presión arterial. Esto puede deberse en parte a que la DM tiene un aporte moderado de sodio, pero es abundante en potasio y fibra, los cuales ayudan a disminuirla.
En los sistemas hepáticos de detoxificación	Aumenta reacciones que, por ejemplo, reducen el riesgo de cáncer mamario relacionado con estrógenos. Principalmente, por ingesta de brócolis y Bruselas.
En la coagulación sanguínea	Disminuye el riesgo de trombosis.
En la dilatación de las arterias	Protege la reactividad de las arterias.
En el sistema inmune	Mantiene un equilibrio de los mecanismos de defensa del individuo y disminuye reacciones inflamatorias. En la expresión génica Los nutrientes modifican la expresión de genes en los distintos tipos celulares hacia uno más saludable. Por ejemplo, el ácido oleico, ácido graso monoinsaturado presente en aceitunas y paltas, cambia la expresión de genes en los glóbulos blancos de la sangre haciendo que éstos no se adhieran a la pared de las arterias, por lo que disminuye el riesgo de aterosclerosis.

(Fuente: <http://www.geosalud.com/Nutricion/dietamediterranea.htm>)

¿Qué alimentos debo consumir y en qué cantidad?

Alimentos	Porciones por día
Cereales y sus productos (pan de grano entero, pastas, arroz integral, entre otros), verduras	2-3 porciones
Frutas	4-6 porciones
Aceite de Oliva no refinado	Principal grasa agregada
Productos lácteos (queso y yogur) bajos en grasas o sin grasas.	1-2 porciones
Consumo moderado de vino	1-2 vasos



Alimentos	Porciones semanal
Papas	4-5 porciones
Pescado	4-5 porciones
Aceitunas y nueces	4-5 porciones
Aves	1-3 porciones
Huevos	1-3 porciones



Alimentos	Porciones por mes
Carnes Rojas	4-5 porciones
Embutidos	4-5 porciones

SVELTY CORAZÓN ahora es

Nestlé.
ActiCol
Corazón

Que te ayuda a reducir el colesterol.



ACTICOL de NESTLÉ
con **fitoesteroles vegetales** es la única leche en polvo
descremada que contribuye a **reducir el colesterol**.



Dr. Alfonso Valenzuela

Fitoesteroles

Un aliado natural *contra el colesterol*

Los productos elevados en colesterol provocan que nuestros niveles de grasa en la sangre aumenten, ocasionando distintas enfermedades. Por esta razón, incorporar a nuestra dieta alimentos que posean fitoesteroles ayudarían a reducir paulatinamente estos niveles.

“Consumir alimentos con fitoesteroles, ya sean naturales o artificiales, permitirá que nuestro organismo pueda mejorar y reducir los niveles de colesterol en la sangre”

En palabras simples, los Fitoesteroles (esteroles de las plantas) tienen origen vegetal y son los equivalentes al colesterol animal. Se encuentran en frutas, hojas, semillas y tallos de casi todos los vegetales y entre sus principales aportes al organismo, destacan su protección cardiovascular y el efecto que permite disminuir el colesterol ingerido.

Normalmente, cuando se consume una comida rica en grasas, se absorbe el 50% y se elimina el 50% restante. Al consumir alimentos con fitoesteroles conjuntamente con los alimentos que contienen colesterol, éstos impiden su absorción hasta en un 80%, mediante combinaciones químicas, eliminándolo en los desechos. El Dr. Alfonso Valenzuela, Jefe Laboratorio de Lípidos del INTA, señala que “cuando consumimos fitoesteroles, ya sea provenientes de la dieta o de productos que los contengan (alimentos especiales, cápsulas, aceites enriquecidos, etc), éstos reducen la absorción del colesterol en el sistema digestivo, por lo que se les identifica como hipocolesterolémicos”. El especialista indica que el exceso de colesterol facilita su acumulación en los vasos sanguíneos,



provocando la formación de los ateromas. Por ende, si el consumo de fitoesteroles disminuye la absorción intestinal del colesterol, estarán ayudando a disminuir, o a prevenir la formación de placas ateromatosas.

La dieta

Mantener una dieta equilibrada es esencial para conservar un cuerpo sano. Saber combinar los alimentos y por sobre todo tener conocimiento de los efectos que producen cada uno de ellos en el organismo, permite una vida más saludable. Los aceites animales, las grasas saturadas y todos los productos elevados en colesterol, provocan que nuestros niveles de grasa en la sangre se eleven, llegando a ocasionar distintas enfermedades. Es por eso que incorporar a nuestra dieta alimentos que posean fitoesteroles ayudarían a reducir paulatinamente estos niveles.

El Doctor Valenzuela señala que “genéticamente somos malos reguladores del colesterol plasmático, quizás derivado de las modificaciones

Todos los alimentos de origen vegetal aportan diferentes fitoesteroles en proporciones variables, siendo los vegetales con mayor contenido de aceites los que más aportan, por ejemplo, semillas y frutos, entre otros.

que durante el proceso evolutivo ocurrieron con nuestra alimentación. Somos carnívoros mal adaptados y esto nos pasa la cuenta, particularmente, en la gran facilidad que tenemos muchos humanos para aumentar el colesterol plasmático. De esta manera, el consumo de fitoesteroles nos ayuda a regular estos niveles'. Todos los alimentos de origen vegetal aportan diferentes fitoesteroles en proporciones variables, siendo los vegetales con mayor contenido de aceites los que más aportan, por ejemplo, semillas y frutos, entre otros.

No reemplazar

Existen personas para las que bajar los niveles de colesterol en la sangre no es difícil, sin embargo, existen pacientes que requieren un tratamiento farmacológico más efectivo para lograrlo. "No se deben reemplazar dichos medicamentos por alimentos con fitoesteroles, pese a que en este caso el consumo de fitoesteroles constituye una muy buena ayuda, ya que los medicamentos que se utilizan para reducir el colesterol plasmático actúan inhibiendo la síntesis de colesterol o reduciendo su absorción intestinal. De esta manera, los fitoesteroles constituyen un muy buen complemento al efecto de los medicamentos", indica el doctor.

Lo más importante, es que contraindicaciones para el consumo de alimentos con fitoesteroles prácticamente no existen. "Solo podrían existir en los pacientes que sufren problemas metabólicos. Éstos pueden presentar una enfermedad llamada "sitosterolemia", en la que se absorben muy eficientemente el colesterol y los fitoesteroles, acelerando el proceso en el que las arterias pierden elasticidad, generando problemas vasculares", concluye el especialista.





Dra. Vesna Turak

Para tener *una piel sana, siempre*

Se aproxima el verano, las altas temperaturas, y la inevitable exposición al sol. Sin embargo, nuestra piel se encuentra expuesta a rayos solares que pueden provocar daños irreparables durante todo el año, por lo que es importante saber cuidarla y evitar que se convierta en “un recurso no renovable”.

Antes de hablar de los cuidados que debe recibir nuestra piel, es necesario que comprendamos como es su composición. La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y puede llegar a pesar alrededor de 3.5 kilogramos en una persona con peso y talla promedio. Se compone de 3 capas: la epidermis, dermis e hipodermis. La primera es la capa más superficial de todas, la que podemos palpar y observar. Mientras que la segunda, contiene la sustancia fundamental y fibroblastos que son las células que generan el colágeno y la elastina, las encargadas de otorgar a la piel la elasticidad y firmeza. Finalmente la hipodermis es la capa grasa de nuestro cuerpo. La piel, además de aislar a nuestro organismo del medio ambiente, cumple diversas labores, como indica la Dermatóloga Vesna Turak, del Centro Médico de la Clínica Santa María: "las funciones son muy complejas, ya que funciona como barrera tanto para entrada o salida de sustancias, además de tener una gran capacidad inmunológica. Nos defiende de una gran lista de agresores externos y evita que nos deshidratemos". Sin duda, la piel tiene misiones fundamentales.

Prevención y Cuidados

A diario, nuestra piel se ve enfrentada a distintos factores externos que son capaces de provocar daños o lesiones, y hay que saber cómo evitarlas. Los detergentes, productos químicos y solventes, pueden irritar, resecar o deteriorar la película grasa que la protege, por lo que es fácil presentar posteriores alergias. "Esto lo vemos con mucha frecuencia en las manos de personas que ocupan jabón constantemente, manipulan alimentos, trabajan con pinturas, cemento, u otros", comenta la dermatóloga.

Lo mismo puede ocurrir entre las mujeres, quienes a diario ocupan en su cara y cuerpo distintas sustancias, las que si no son compatibles con su tipo de piel, pueden provocar reacciones desfavorables en ellas. "No es raro ver alergias por cosméticos, tanto maquillaje, como tinturas de pelo", indica la doctora. Cuando eso ocurre, es recomendable consultar a un médico, quien le dirá cuáles son los productos que puede usar según su tipo de piel.

Por otra parte, no hay que olvidar que durante las diferentes estaciones del año, la piel se ve expuesta a factores climáticos, que en algunos casos, provocan alteraciones internas y externas. En el invierno, producto de las bajas temperaturas, las manos y mejillas se resecan más de lo normal, especialmente en aquellas personas que poseen una piel delicada. La doctora destaca que "en esta época del año, generalmente la piel se seca, se descama y suele picar, mientras que en el verano la piel se daña por la exposición solar o por el uso de solarium, que es uno de los factores claramente demostrados y relacionados al envejecimiento prematuro de la piel, además de provocar cancerogénesis, es decir, aparición de tumores malignos. Este daño se va acumulando lentamente en el tiempo en forma poco perceptible".

De hecho, la dermatóloga comenta que son los primeros 18 años de vida, en cuanto a exposición solar se refiere, los relevantes respecto a la aparición de tumores, especialmente el melanoma maligno, que es el más agresivo y que causa la muerte".



Ojo con esos rayos del sol

Exponerse al sol durante largos períodos de tiempo, con el único objetivo de conseguir ese 'bronceado perfecto', es una práctica frecuente entre adolescentes y adultos durante el verano. Pero los efectos de éste en una persona que se expone sin la protección adecuada, que se aplica bronceadores con bajo filtro solar o aceleradores de bronceado, deterioran aún más la piel. La dermatóloga comenta que "es increíble ver en las playas de nuestro país a muchas mujeres con minúsculos trajes de baño y con un color fascinante, pero la mala noticia es que es casi seguro que serán nuestras pacientes a futuro".

De todas maneras, dentro de los pocos beneficios que tiene la exposición al sol, podemos mencionar la fijación de vitamina D en los huesos, la reducción de los fenómenos alérgicos, la mejoría transitoria de muchos pacientes con acné y psoriasis; mientras que los daños en cuanto a cancerogénesis son irreversibles.



Así se ve más sana...

Proteger y cuidar la piel durante todo el año, ya que es fundamental para mantenerla firme y saludable, es una de las primeras medidas a tomar si queremos gozar de buen aspecto y buena salud. La utilización de bloqueadores solares no es de uso exclusivo durante el verano, ya que los rayos UV nos afectan durante todo el año y el uso de filtro solar se torna una necesidad, sobretodo en las pieles de los más pequeños. Además, es importante la utilización de cremas para mejorar el aspecto y evitar el envejecimiento prematuro.

Por otra parte, es importante agregar a nuestra dieta diaria diversos alimentos ricos en antioxidantes, tales como frutos rojos, uvas, tomates y kiwis, aunque en general, todas las frutas y verduras poseen un alto porcentaje de antioxidantes. La doctora señala que "el consumo de antioxidantes ayuda a reforzar los mecanismos de protección que todos tenemos y que se van agotando con la edad y las múltiples agresiones externas a las que estamos sometidos. Idealmente, se sugiere apoyar a los mecanismos de defensa natural con el consumo de antioxidantes orales, los que ya se venden en el comercio", según comenta la especialista.

Por otra parte, es importante identificar qué tipo de piel poseemos, ya que quienes tienen la piel grasa no deben usar cremas espesas que obstruyan los poros.

Durante nuestra juventud, la piel, especialmente la epidermis que es la más superficial, se renueva cada 28 días, pero a medida que se crece en años, este fenómeno es cada vez más lento, y la piel se va opacando, se siente más rugosa y áspera, como sin vida. Nuestro organismo se va agotando con el correr del tiempo y es imposible detener el reloj biológico, pero podemos ayudarla hasta que se descubra la fuente de la eterna juventud.



Cuidados en las etapas de la Vida

Niño

El uso de jabones suaves y filtro solar es básico para que la piel se mantenga tersa y firme

Joven

En los adolescentes se recomienda el uso de humectantes y se debe mantener rutinas de limpieza de la piel a diario así se evitará el envejecimiento prematuro.

Adulto

Utilización de cremas o lociones reafirmantes, como deanol, ácido hialurónico, vitamina C, ácido glicólico, ácido retinoico, Q 10 o ceramidas para retrasar el envejecimiento de la piel.



Existen factores de riesgo para la piel que son absolutamente evitables:

- El cigarrillo, que provoca que la piel se torne grisácea,
- El consumo de alcohol u otras drogas.
- Las dietas desbalanceadas
- El estrés

Aunque todos estos sean los factores de riesgo más silenciosos que pueden atacar a nuestra piel, podrían provocar daños irreparables.

Andar en bicicleta: *Una entretenida manera de cuidar tu cuerpo*

Con la aparición del verano, o mejor dicho, de las altas temperaturas, el clima se torna propicio para hacer ejercicios sin necesidad de esfuerzos o gastos de dinero. Una caminata, trotar al atardecer o nadar en la piscina, pueden ser el mejor panorama en sus próximas vacaciones, aunque hay una que se está llevando todas las miradas: la bicicleta.



Cada vez más apetecido es este panorama en dos ruedas, que no sólo es una actividad divertida de la que podemos disfrutar en nuestro tiempo libre o compartir con la familia o amigos, si no que también un excelente ejercicio para prevenir problemas cardiovasculares y mejorar nuestra calidad de vida.

Cuidando nuestro cuerpo

Cada paseo en bicicleta ayuda a reducir considerablemente los riesgos de sufrir accidentes cardiovasculares. Se estima que las personas que se ejercitan en bicicleta a lo menos 40 minutos

cada vez que nos ejercitamos y empezamos a sudar, nuestro metabolismo elimina grasas y toxinas que nos permiten perder peso.

¿Pasear en bicicleta o ir a un gimnasio?

Depende. Pasear al aire libre en bicicleta, además de ser un excelente deporte para nuestro cuerpo, nos permite realizar diferentes actividades, como ir de compras, visitar a una amiga o simplemente recorrer diferentes lugares. Pero cuando ya se acerca el invierno, salir a pasear en bicicleta puede transformarse en un sacrificio. Las bajas temperaturas, muchas veces son la



diarios, tres veces por semana y a un ritmo de pedaleo normal, reducen en un 50% sus posibilidades de sufrir un infarto, ya que al aumentar el ritmo cardíaco, el organismo reduce la producción de colesterol negativo (LDL) y disminuye la presión arterial, permitiendo así que nuestro corazón trabaje de mejor manera. Por otra parte, andar en bicicleta no sólo ayuda al corazón, sino que además refuerza nuestra columna, ya que cada pedaleo permite que la zona lumbar tenga un mayor fortalecimiento, previniendo las apariciones de diversas hernias discales. Una persona que practica regularmente bicicleta ayuda a que el sistema respiratorio, especialmente los pulmones absorban alrededor de 70% más de oxígeno del que estamos acostumbrados a recibir.

Otra de las buenas razones para empezar a pedalear, es que

excusa perfecta para dejar de hacer deporte al aire libre, y si no tiene ganas de pasar frío o definitivamente salir a pasear en bicicleta no le acomoda en esta fecha, existe otra posibilidad: visitar un gimnasio y tomar clases spinning. Estas clases están orientadas a todo tipo de público pero en distintos niveles, donde cada rutina de ejercicios ayuda a mantener nuestro cuerpo de una forma y saludable.

Pero sino se tiene dinero para comprar una bicicleta o pagar un gimnasio, en plazas de Santiago y regiones, se han instalado máquinas de ejercicio, bajo el concepto de "plaza saludable" donde se pueden encontrar bicicletas estáticas, o hacerse socio de la excelente iniciativa de arriendo de este vehículo en algunas comunas de la capital. Definitivamente, ya no hay excusa para disfrutar de este panorama en dos ruedas.

• Consejos prácticos

- Si sale de paseo en bicicleta, siempre utilice casco.
- Si asiste a clases de Spinning o se ejercita en una bicicleta estática en casa, utilice guantes para evitar ampollas en las manos.
- Evite realizar deportes en días de pre - emergencia o alerta ambiental.
- Antes de hacer ejercicio realice elongación para no sufrir lesiones.
- Preocúpese de que la silla de la bicicleta se encuentre a la misma altura del manubrio, y que sus pies en todo momento se encuentren apoyados completamente en el pedal, ya que evitará lesiones lumbares o en las extremidades.
- Cada vez que utilice la bicicleta, empiece su rutina en forma ascendente.
- Realice rutinas en forma ascendente. Aumente su intensidad cada 10 minutos y así mejorará el trabajo cardiovascular y se logrará una mayor circulación sanguínea.

• Rutina de Pedaleo

Tiempo de pedaleo Efecto conseguido

10 minutos	Mejora las articulaciones
20 minutos	Refuerza el sistema inmunológico
30 minutos	Mejora el sistema cardiovascular
40 minutos	Aumenta la capacidad respiratoria
50 minutos	Acelera el metabolismo
60 minutos	Control de peso, antiestrés y bienestar del organismo en general.



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





Carolina Correa
Cocinera

Raúl Correa & familia

Mousse de maracuyá

INGREDIENTES

- 2 potes de yogurt natural
- 1 taza de pulpa de maracuyá
- 3 cucharaditas de gelatina en polvo sin sabor
- 9 cucharaditas de agua (para disolver la gelatina)
- 4 cucharadas de azúcar light

Preparación

- 1.- En un bol juntar el yogurt con la pulpa de maracuyá y el azúcar. Reservar un poco de maracuyá
- 2.- En un bol pequeño, disolver la gelatina en agua caliente hasta que quede absolutamente derretida
- 3.- Incorporar la gelatina a la mezcla
- 4.- Dejar el mousse en potes individuales, dejar encima de cada uno una cucharada de maracuyá y llevar al refrigerador
- 5.- Servir con salsa de frambuesas



Ingredientes

1 taza de aceitunas negras sin corazón
½ taza de aceitunas verdes
1 yogurt natural.
1 cucharada de sésamo tostado.
3 hojas de colapez.
1/2 cucharadita de mostaza.
1 cucharadita de ají en pasta.
Sal, pimienta y merquén.

Paté de aceitunas

Preparación:

- 1 Mezclar las aceitunas separadas por color en la Miniblen-der hasta obtener una pasta suave.
- 2.- En un bol juntar las pastas de aceitunas, con el yogurt, el ají, la mostaza, el merquén y salpimentar. Mantenerlas siempre separadas por color
3. En un vaso con agua fría hidratar por 2 minutos las hojas de colapez, escurrirlas, y derretirlas en un sartén o al microondas
4. Agregar el colapez disuelto a la mezcla de yogurt, revolver bien para que no queden grumos.
5. Cubrir un molde con papel film. Dejar de base el sésamo tostado, luego la pasta de aceitunas negra, luego la pasta de aceitunas verde y refrigerar por un par de horas.
- 6 Desmoldar, decorar con hojas de albahaca y servir con tostadas.



Agradecimientos a: Restorant

Raúl Correa & familia

Dirección: Av. Las Condes 10.480

Fono Reserva: 243 4747



AGRADECEMOS

La Fundación Salud y Corazón agradece a todos sus auspiciadores y colaboradores por el aporte y trabajo constante durante el Mes del Corazón.

Esperamos seguir contando con su apoyo, para que juntos continuemos en la senda de la prevención y educación sobre las enfermedades cardiovasculares.



Especial

mes del

corazón

Durante el Mes del Corazón 2011, muchas fueron nuestras actividades gratuitas orientadas a prevenir y educar a la comunidad.

Las Municipalidades de La Granja, Conchalí, Providencia, y Estación Central, además de la Primera Corrida por el Corazón que se llevó a cabo en la comuna de Maipú, y las actividades en Mall Plaza en Santiago y Regiones, fueron los lugares escogidos para hacer de éste mes, la época más entretenida del año para nuestra Fundación.

Agradecemos a todos ellos y aquí les dejamos una muestra de lo bien que lo pasamos. ¡Nos vemos el próximo año!

www.fundacionsaludycorazon.cl

Comuna de Conchalí

Cerca de 350 personas midieron sus factores de riesgo en esta comuna, donde se realizó el lanzamiento del Mes del Corazón.



Comuna de Estación Central

Al interior de la Municipalidad de Estación Central se montaron nuestros stand y los de nuestros auspiciadores para atender gratuitamente a más de 300 personas.



Corrida en la Comuna de Maipú

Este, sin duda, fue el evento más importante de este mes: Nuestra Primera corrida por el Corazón, en la que participaron más de 1.500 personas de todas las edades. Agradecemos a la Municipalidad de Maipú, y a sus departamentos de Deporte y Salud, por ayudarnos a hacer posible esta bonita actividad.



Fundación Las Rosas

Junto a GAMA Chile, estuvimos presentes en un especial evento en la Fundación Las Rosas, donde fueron regaloneadas muchas abuelitas con peinados y cortes de pelo. Fue muy grato ser parte de esta actividad.



Comuna de La Granja

Una vez más, nuestros amigos de La Granja nos abrieron las puertas de su Municipalidad, en la que atendimos más de 350 personas.



Mall Plaza, Santiago



En Mall Plaza Norte y Mall Plaza Tobalaba realizamos las actividades gratuitas al público que asistió a este Centro Comercial, donde atendimos a cerca de 400 personas en cada jornada.



Mall Plaza El Trébol, Concepción

Hasta la Ciudad de Concepción también llegaron los exámenes gratuitos, con los que este año atendimos a más de 200 personas.



Mall Plaza Maule, Talca

Talca fue otra de las ciudades que se benefició con nuestros exámenes en el Mall Plaza de ese lugar. En esta oportunidad también atendimos a más de 200 personas.



Comuna de Providencia

Por primera vez la Comuna de Providencia nos abrió sus puertas para atender a sus vecinos y alrededores, Todo un éxito resultó ser nuestra experiencia, y esperamos repetirla!



Soprole

Uno de nuestros principales auspiciadores también se hizo parte de nuestras actividades, y hasta sus oficinas llegamos para hacer exámenes a todos sus trabajadores, los que pudieron conocer sus factores de riesgo cardiovascular y aprender a prevenirlos.



CONCURSO LITERARIO

“CARTAS AL CORAZÓN DE MIS PADRES”



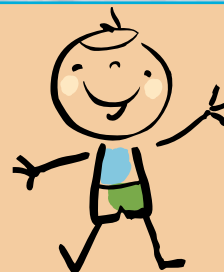
Durante el Mes del corazón, quisimos involucrar a los niños preguntándoles cómo les gustaría que mamá y papá cuidaran su corazón. Ellos escribieron cartas muy emotivas dirigidas a sus padres y entre las más de 150 cartas que recibimos, los ganadores fueron premiados durante la Primera Corrida del Corazón, en una ceremonia especial para ellos.

Los siguientes fueron los felices ganadores de nuestro concurso literario:



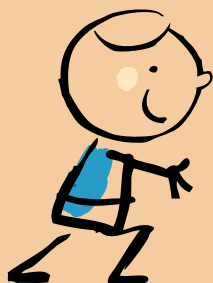
• Categoría 9 a 11 años

- 1º lugar: Catalina Díaz Fierro
- 2º lugar: Vania Jelcic Iturra
- 3º lugar: Tamara Lizana García



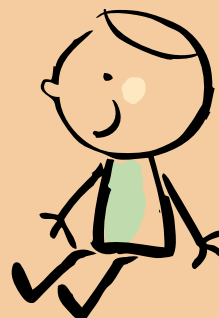
• Categoría 12 a 14 años

- 1º lugar: Nathaly Vidal
- 2º lugar: Valeric Jelcic
- 3º lugar: Ricardo Roa Rojas



Recibieron Mención honrosa:

- Álvaro Roa Rojas
- Martina Castro Pino
- Natalia Lizana
- Sebastián Kullak
- Sofía Díaz Fierro
- Yerko Jelcic
- David (sin apellido)
- Matias (sin apellido)



Todos ellos recibieron regalos como Bicicletas, Patines y tenidas deportivas, y sus cartas fueron publicadas en nuestro sitio web www.fundacionsaludycorazon.cl

¡Los esperamos el próximo año con nuevas cartas dirigidas al corazón!



Lo invitamos a visitar nuestro sitio web

www.fundacionsaludycorazon.cl



Encontrará información sobre cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y todo acerca de las actividades de nuestra Fundación.

