

Conoce los Beneficios de los súper alimentos y aprende dónde encontrarlos

40 La Chía, Quínoa, Aceite de Coco, cúrcuma y jengibre, son algunos de los múltiples alimentos medicina que están disponibles en el mercado nacional.



Salud

Por: Purificación Leon
Efe Reportajes

Después del parto se producen cambios fisiológicos en el cuerpo de la mujer. Pero, en este periodo, la mayoría de las madres se centran absolutamente en el bebé y sus propias necesidades quedan en un segundo plano.

Además, cuando encuentran tiempo para dedicarlo a sí mismas, algunas lo invierten en realizar actividades que, lejos de ayudar a su recuperación, pueden resultar perjudiciales para su salud.

En este sentido, los especialistas de la Clínica Vicetto de la capital de España señalan los cinco errores que con más frecuencia cometen las mujeres tras haber dado a luz.

1.- TENGA EN CUENTA EL SUELO PÉLVICO

Explican que el suelo pélvico constituye el "nido" en el que ha crecido el bebé durante el embarazo y consideran fundamental contar con la valoración de un fisioterapeuta especializado para comprobar el estado de la musculatura, las tensiones internas y las posibles cicatrices fruto del parto.

"Tanto si ha habido cesárea como parto natural, la revisión es necesaria", manifiestan.

Además, señalan que, pasada la cuarentena, el fisioterapeuta o la matrona deben examinar a la reciente mamá y, dependiendo de cómo encuentren la función y coordinación de las estructuras del suelo pélvico, le enseñarán a realizar correctamente los ejercicios de Kegel, valorarán las cicatrices y recomendarán posturas y ejercicios adecuados a cada caso particular.

"Los ejercicios de Kegel están diseñados para fortalecer los músculos del suelo de la



Consejos para un postparto placentero

Tras dar a luz, muchas mujeres no se cuidan adecuadamente. A veces, por falta de información o por seguir consejos inadecuados, llegan incluso a realizar actividades y ejercicios que dañan su salud. Un especialista nos explica cuáles son los errores más comunes y cómo evitarlos.

pelvis. Estos son los músculos que sostienen la vejiga y ayudan a evitar escapes de orina", apuntan los profesionales del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón de Estados Unidos.

2.- ABDOMINALES, TOTALMENTE DESACONSEJADOS

Otro error habitual es hacer ejercicios abdominales. En

este caso, los especialistas de la Clínica Vicetto destacan que está totalmente desaconsejado después de dar a luz, ya que el abdomen está inestable durante los primeros seis meses, debido a una diástasis (separación de los músculos abdominales en la línea central del abdomen), fruto del crecimiento del útero durante el embarazo. "Todos los ejercicios de flexión del tronco aumentan

la presión en el abdomen y, por tanto, también se incrementan las probabilidades de tener algún tipo de incontinencia y prolapso (caída de las vísceras)", señala Rafael Vicetto, fisioterapeuta especializado en abdomen y creador del método "Stopdiástasis".

"Lo recomendable es esperar para que el tejido se vaya adaptando lentamente, de acuerdo a los tiempos de recuperación del cuerpo, y potenciar el abdomen sin aumentar la presión por dentro. De esta manera, existen opciones, como realizar ejercicios hipopresivos, guiados por un especialista, y aprender a contraer el músculo transversal del abdomen, lo que ayudará a la recuperación", añade Vicetto.

3.- ¡CUIDADO CON EMPEZAR A CORRER DEMASIADO PRONTO!

Este es otra falla que, a menudo, cometen las mujeres al poco tiempo de dar a luz. De este modo, desde la Clínica Vicetto afirman que "la vuelta al ejercicio de impacto pocos días después del parto es contraproducente".

Así, detallan que durante el embarazo se produce un aumento de peso que afecta a la musculatura del suelo pélvico. A la vez, el estado hormonal proporciona un exceso de relajación del tejido que puede ocasionar problemas en el suelo pélvico, tanto a corto como a largo plazo. "Por ambas razones, este tipo de ejercicio no es adecuado en las semanas siguientes al alumbramiento", indican.

"Comenzar con deportes muy fuertes sin esperar el tiempo suficiente supone un esfuerzo muy grande a nivel de la musculatura del abdomen y periné, lo que puede ocasionar pérdidas de orina y otros problemas asociados", asegura Vicetto.

4.- HAY QUE TRATARSE LAS CICATRICES

Un error frecuente de la mujer que acaba de dar a luz es no tratarse las cicatrices producidas por la episiotomía o por la cesárea. Explican que "las cicatrices son un tejido diferente a la piel normal y, aunque se ven en la superficie, generalmente alcanzan planos profundos".

Así, indican que "la cicatriz de la episiotomía puede generar dolor al retomar las relaciones sexuales, mientras que la causada por la cesárea desestabiliza el abdomen, puede crear un pliegue con el aspecto de un falso "michelín" y, a largo plazo, ocasionar problemas relacionados con la vejiga".

El consejo que aportan es recibir tratamiento por parte de un profesional, que proporcione información sobre los cuidados necesarios para que estas cicatrices queden totalmente integradas en el cuerpo y no ocasionen problemas en el futuro.

"Aplicarse aceite de rosa mosqueta puro y hacerse masajes en la zona son algunas de las claves", apuntan.

5.- ¡ATENCIÓN A LAS BOLAS CHINAS!

Los especialistas de la Clínica Vicetto indican que utilizar bolas chinas puede causar problemas en la salud de la mujer que acaba de dar a luz. "Desgraciadamente, el exceso de información o los consejos dados por personas no profesionales ocasionan problemas en la recuperación del embarazo para muchas mujeres", detalla Vicetto.

"Si el suelo pélvico no está 'entrenado', no podrá aguantar el peso de las bolas chinas y tendrá que hacer un excesivo esfuerzo para mantenerlas en su sitio. Esto puede generar problemas importantes en la mujer y aportar dolor en el periné", advierte el especialista.

Por: VidaSalud

Para la odontóloga de la Universidad de Chile, Especialista en Implantología y Rehabilitación Oral, Dra. Elisa Cartes Bustos, el cepillado dental es el primer portal hacia un correcto cuidado de los tejidos duros y blandos de nuestra boca. Es muy fácil de realizar y su eficacia para proteger la salud de los dientes es incomparable. Por eso, se debe realizar con prolijidad.

Minuciosidad

Las enfermedades que puedan desencadenarse a partir de los trastornos provocados por las caries dentales o las patologías específicas de la encía, se pueden prevenir teniendo una buena técnica de cepillado, y más que una técnica específica, es generar en el paciente conciencia de que lo relevante es la minuciosidad al realizar este aseo de la boca, explica la odontóloga.

Movimientos del cepillo

Según la experta, hay diversos tipos de técnicas de cepillado, pero hoy en día, éstas técnicas se mezclan

¿Cepillas bien tus dientes?

Minuciosidad en el cepillado, movimientos vibratorios y masaje suave con el cepillo en 45 grados, pasta dental que ayuden a la remoción de placa, son algunos de los consejos para un correcto cepillado de dientes.



entre ellas para generar un completo masaje sobre la superficie dentaria. Primero, con el cepillo apoyado en 45 grados, se genera un movimiento de vibración y luego se procede a un masaje para arrastrar la placa bacteriana que se deposita sobre la superficie de los dientes.

Duración

El cepillado debe efectuarse al menos 2 veces al día, haciendo este masaje suave sobre la superficie dentaria, por al menos 3 minutos, de tal manera de ir pasando por cada pieza dentaria, incluida la lengua y también el paladar, comenta la Dra. Cartes, agregando que incluir otros coadyuvantes como el hilo dental, al menos una vez al día, en aquellas zonas interproximales, donde el cepillado se hace un poco más difícil, es una muy buena herramienta como complemento.

Pastas específicas

“Es importante un cepillado dental eficaz que promueva

la eliminación mecánica de los residuos de los dientes y si a eso podemos incorporar una pasta específica, que sea por ejemplo 4 veces más efectiva en la remoción de la placa bacteriana, como Parodontax, la situación para el paciente será mucho más beneficiosa en torno a la higiene”, recalca la odontóloga de la Universidad de Chile.

Cepillado suave

“Siempre la tendencia es indicar al paciente no imprimir fuerza al cepillo y descartar absolutamente los movimientos enérgicos, porque la estructura dentaria, si bien es mineralizada, también se va erosionando”, explica la Dra. Cartes.

Como comentario final, la odontóloga agrega que una forma sencilla de darnos cuenta de que estamos empleando una técnica inadecuada infringiendo mucha fuerza en el cepillado, es revisar nuestro cepillo de diente, ya que si éste se cambia idealmente cada dos meses y si sus cerdas se abren o pierden su turgencia antes de ese tiempo estamos frente a una técnica inadecuada, concluye la Dra. Cartes.

CAVALI
ATENCIÓN DOMICILIARIA

Visita médica, curaciones,
Administración de medicamentos,
Cuidados del adulto mayor,
Kinesiología y más.

Atención **24** Horas

+56 9 64596350

Fanpage: Cavali - Cavali Salud
saludcavali@gmail.com

DR. SERGIO AGUIRRE MERCADO

.....

MÉDICO PSIQUIATRA DE ADULTOS

P. Universidad Católica / Universidad de Chile

La Serena: Humaniza: (9) 7213 3572
Umbrales: (51) 235 3228

Santiago: (9) 6310 5854
(9) 9196 1061

NEWEN
MÉDICOS

Dra. María Paulina Mol Rebolledo - **Pediatra**
RCM: 20449-8

Dr. Danilo Antillanca Landaeta - **Traumatología y ortopedia - Adulto y niños**
RCM: 18910-3

EDIFICIO TERRA OFFICE - HUANHUALI N° 850 - OF. 301-302
HORAS: fijo 51-2-674454; cel: +56944269718

“SONREIR A UNA NUEVA VIDA ES TU DECISION”

Dr. Alberto Ventura.
Implantología de Trayectoria y Prestigio

Implante y Corona de Porcelana
TOTAL \$490.000
(SIN CEBROS EXTRA)

Red compra

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomáxilofacial

51 221 4017
Huanhuali 495 / La Serena
avclinicadental.cl

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Fonasa, isapres y particular

Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Láser Medika

Depilación Láser Alexandrita y Diodo

Juan Cisternas 1960, Of: 33, La Serena
www.lasermedika.cl
Fono: 51-2350823 Cel: 9 68785996

VISA, MasterCard, Red compra, transbank.

PSICOLOGAS
NIÑOS Y ADULTOS

María Cecilia González
Magíster en psicología clínica infanto juvenil mención psicoanálisis
Universidad Adolfo Ibáñez- Instituto chileno de psicoanálisis
Tel: +56 9 8596 9692

Maira Mugneco
Especialista en Clínica Psicoanalítica
Universidad Nacional de Cuyo, Argentina
Formación IOM Mendoza. EOL
Tel: +59 9 7177 4427
Mail: maira_mugneco@hotmail.com

Fonasa - Particulares
Balmaceda #2195 oficina 306, Edificio Portal Las Higueras, La Serena

Por: VidaSalud

El arroz es uno de los alimentos más consumidos en el mundo por su aporte calórico y su precio. Por eso, es la fuente de una quinta parte de las calorías consumidas, de acuerdo a diversos estudios. En Chile, el consumo per cápita de arroz es de 10 kilos anuales, según la Oficina de Estudios y Políticas Agrarias (Odepa), siendo el alimento más consumido en nuestro país.

Según la Nutricionista de Clínica la Parva, Claudia Frías, este mismo aporte calórico ha alejado a muchas personas de su consumo, especialmente aquellos que prefieren reducir los carbohidratos en su dieta.

Los chilenos prefieren el tradicional arroz blanco, que se mantiene como el más vendido. Sin embargo, "han surgido nuevos tipos de arroz que de poco se han introducido en el mercado", afirma Frías. Entre las opciones de arroz saludables, la especialista destaca el arroz integral, cuyo aporte calórico es de 119 calorías por taza, siendo una opción más saludable dentro de las disponibles en el mercado, seguido por el arroz Basmati.

Por otro lado, si se quiere mantener la línea, existen preparaciones que no son recomendadas por los especialistas, como arroz con papas, con choclo cocido y el risotto (que contiene queso). La especialista explica que "lo ideal es consumir uno u otro, pero la mezcla de ambos debiera ser evitada o reemplazada por otro acompañamiento".

También se debe tener en cuenta la cantidad de arroz que se consume. "La porción recomendada equivale a una taza de arroz para las mujeres y dos tazas para los hombres. No obstante, esto puede variar dependiendo del acompañamiento con el que se coma el arroz", afirma Frías.

En el caso de arroz blanco, una taza aporta 137 calorías, mientras que la misma taza de arroz pero con un huevo frito de acompañamiento aporta 342 calorías, debido a la fritura de este. En el caso de otras preparaciones como el sushi, la experta señala que "la porción adecuada son 8 piezas o cortes de sushi, ya que su aporte calórico es de 180 calorías aproximadamente solo en el arroz, a lo que hay que sumarle el resto de ingredientes del sushi".

Si se compara este producto con otro carbohidrato de consumo masivo como las



Descubre la mejor forma para comer arroz

El consumo per cápita de arroz en Chile es de 10 kilos anuales, debido a su bajo precio y facilidad para acompañarlo con otros alimentos. Descubre cuál es la manera para aprovechar mejor sus nutrientes.



Porciones

ARROZ	CALORÍAS	PORCIÓN
Risotto de queso	356	1 taza
Arroz con huevo	342	1 taza + 1 huevo frito
Lentejas con arroz	334	1 taza
Sushi	180	8 piezas
Arroz Blanco	137	1 taza
Arroz Basmati	127	1 taza
Arroz Integral	119	1 taza
Arroz con papa	222	1/2 taza de cada uno
Arroz con choclo cocido	149	1 taza
Arroz con leche	190	3/4 taza



pastas, la balanza se inclina claramente hacia el arroz. "Las pastas aportan 20% más calorías que el arroz, por lo que si el objetivo es bajar de peso, lo más recomendable sería incluir el arroz, pero en su formato integral, en la dieta. Sin embargo, para una persona que practique deportes como el running, el consumo de pastas es recomendado, debido a que aporta más del doble de proteínas que su competidor. No obstante, ambos son una

excelente fuente energética", dice Claudia Frías.

Para concluir, la especialista expresa que "lo principal no es dejar de consumir alimentos por el temor a las calorías, sino que saber distribuir estos en el día y también conocer bien las porciones recomendadas para mantener una dieta saludable".

A continuación se presenta la siguiente tabla con las porciones recomendadas para cada arroz y su aporte calórico:

Por: VidaSalud

Lepra en Chile: cómo se transmite y que resguardos se deben tomar

La lepra es una enfermedad infecciosa provocada por una bacteria (*Mycobacterium leprae*), que afecta principalmente a la piel ocasionando heridas, también puede comprometer los nervios periféricos, la mucosa de las vías respiratorias altas y los ojos.

Se transmite por gotas nasales y orales que los enfermos de lepra expulsan al toser o al estornudar, las cuales se inhalan o contaminan las manos o distintas superficies.

Pese a la imagen que se tiene de esta enfermedad, la lepra es curable si se trata en las primeras fases. El tiempo de incubación es de cinco años, pero los síntomas pueden presentarse dentro de uno, o incluso 20 años.

La directora de la Escuela de Tecnología Médica de la U. San Sebastián, Patricia Toledo, señala que "esta enfermedad está controlada a nivel nacional, no existen reportes de casos autóctonos en Chile continental, sin embargo, hay una tarea pendiente referente a la población que viaja a las áreas endémicas por períodos prolongados de tiempo, como en el caso del paciente de Valdivia.

"El tiempo de incubación es de cinco años, pero los síntomas pueden presentarse dentro de uno, o incluso 20 años".

También en el caso de la población de inmigrantes y las condiciones en las cuales viven. La transmisión de la bacteria por contacto directo persona-persona es la más frecuente, situación que se ve favorecida por el hacinamiento en el que algunos viven".

La académica indica que un pilar fundamental es un diagnóstico oportuno y confiable. "El examen clínico, la presencia de lesiones cutáneas, pérdida de sensibilidad y la identificación de bacilos en ácido alcohol resistentes en una biopsia o en un frotis de piel son indicadores que confirman el diagnóstico". Para realizar esto último se toma una muestra de la piel afectada (biopsia cutánea), la que luego se analiza.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)

la lepra fue eliminada como problema de salud pública mundial (por eliminación se entiende conseguir una tasa de prevalencia registrada de menos de 1 caso por 10.000 habitantes) en el año 2000. Pero se presentan casos. En el 2015, de acuerdo con los informes oficiales recibidos de 138 países de todas las regiones, la prevalencia era de 176.176 casos (0,18 casos por 10.000 personas).

Pese a este notorio avance en la reducción de esta enfermedad en el mundo aún quedan focos de gran endemicidad en algunas zonas de muchos países, sobre todo en países con climas templados, tropicales y subtropicales.

Para hacer frente a esto, un diagnóstico temprano es muy importante, ya que un trata-



miento oportuno restringe el daño, evita que la persona propague la enfermedad y reduce las complicaciones a

largo plazo.

Actualmente, existe un Programa Mundial de Eliminación de la Lepra, que

opera desde el año 2016, liderado desde la OMS, el que busca vigilar la farmacoresistencia de la bacteria.

LABORATORIO CLINICO
DRA. GLORIA CANOVAS

Director Técnico, Exámenes Clínicos Completos
Equipos y Técnicas Certificadas y Optimizadas
Bonos Electrónicos: FONASA e Isapres
Sala de Toma de Muestras

LA SERENA LABORATORIO CENTRAL
Edo. de la Barra 260, Fono 2 225236 - Fax 225263.
DENTIMED Balmaceda 985, Of.208. Fono 2 211496
www.laboratoriordrcanovas.cl

Domicilios - Urgencias

María Elena Souyet L.
PSICÓLOGA CLÍNICA
Pontificia Universidad Católica de Chile

Magister en Adolescencia U. del Desarrollo de Santiago ©.
Acreditada como Especialista en Psicoterapia
por el Colegio de Psicólogos de Chile.

Psicodiagnóstico y psicoterapia, para adolescentes y adultos.
Supervisión y terapia para Psicólogos en vías de acreditación
Charlas y talleres a colegios (Orientación Vocacional, sexualidad y drogas).
Talleres a Empresas

Alfredo Berndt 1815, La Serena. F: 2212168 - (9)81982325

Cirugía Plástica Dr. Diego Polanco
(www.diegopolanco.cl)

Cirugía Estética: Facial, Contorno corporal y Extremidades.
Cirugía Reparadora: Cirugía local ambulatoria de tumores de piel, quistes, cicatrices. Quemaduras.
Procedimientos ambulatorios: Botox (Original-Allergan) y Juvederm (Ácido hialurónico-Allergan)
Urgencias: Heridas, mordeduras, quemaduras e infecciones de piel.

Centro Médico Clínica Elqui. 3er Piso. Lunes, Martes y Viernes 9:30 a 12:40 - Fono: 512563000. Solicitud de Horas online: www.clinicaelqui.cl

CLOD
Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

Equipo de alta experiencia, más de 1200 pacientes operados nos acreditan, 8 años de experiencia dedicados a cirugía Bariátrica.

Equipo Multidisciplinario con Nutricionista y Psicóloga

Cirugías paquetizadas a menor costo Facilidades de pago

Manga gástrica
Bypass Gástrico
Plicatura Gástrica
Cirugías de la DIABETES
Balón Intragastrico
Cirugía de Reflujo Gastroesofagico Laparoscopica
Cirugía de Hernias por Laparoscopia

Estadía gratis en Santiago

Dr. Alberto Maldonado Fajardo
Miembro del Depto. de Cirugía Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile
Fono: 42790558

CM Diagnoc
Huanhuai 330 Tel: 2217275 - 2216297
Cel: 966071115
www.clod.cl

"Usted puede decirle adiós a sus lentes"

CENTRO OFTALMOLOGICO LASIK IV REGION

Clínica Elqui
Av. El Santo 1475, La Serena. 9 - 95420986
51 - 2 563 020

www.pasteur.cl

San Jose del Valle
Clínica Dental
Comprometidos con su Familia

Dr. Jaime Arancibia Pizarro
Cirujano Dentista

Promoción de Ortodoncia
Instalación de Brackets \$199.000
(Incluye Modelo y cefalometría)

993467458 / 51 2283645 - Álma de Diego #590, La Serena

Dra. LILIANA SANABRIA POVEDA
Médico Cirujano
Medicina General y de familia
Salud Ocupacional

Enfermedades Agudas y Crónicas
Medicina Preventiva - Hipertensión Arterial
Diabetes - Obesidad

Balmaceda 1015 - Of 317 - Edificio Fleming
Fono: (51) 2224117 - 9 57036505 - La Serena
Atención con bono FONASA, Cruz Blanca y Colmena

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

Atención Fonasa y particulares
BALMACEDA 1015 OF. 314 FONO: 51-2224117
EDIFICIO FLEMING 9 91006792
ps.edgardquevedo@gmail.com 9 76919674

Por: VidaSalud

Un aspecto clave de la educación farmacológica es el uso racional de los medicamentos. En esa categoría hay que considerar no sólo el problema de la automedicación sino también otra serie de conductas cotidianas que pone en riesgo la salud de las personas.

Acudimos al médico y nos prescribe un medicamento para tratar alguna dolencia y si no acogemos todas las indicaciones entregadas, se pueden desencadenar una serie de riesgos para nuestra salud, por falta de atención a las recomendaciones o no consumirlos de manera adecuada. Los principales errores que cometemos:

- No respetar los horarios de administración de los medicamentos.
- Ingerir menos de la dosis indicada (menor eficacia del tratamiento y dependiendo de la patología, eventuales crisis como el caso de los pacientes hipertensos, accidentes cerebrovasculares).
- Consumir dos o tres pastillas a la vez (cuadros de intoxicación, problemas gástricos, arritmias y daño hepático e incluso, riesgo

Siete errores típicos que cometemos al tomar medicamentos



Generalmente no respetamos la hora de administración del fármaco recetado por el médico. Otras veces, interrumpimos el tratamiento cuando comenzamos a sentirnos mejor, o bien mezclamos los fármacos con bebidas azucaradas, alcohol, café o infusiones. Y cuando acudimos a una consulta, no informamos sobre otros medicamentos recetados anteriormente o que estamos consumiendo en ese momento.

vital).

- Diluir los medicamentos en agua.
- Abrir las cápsulas en polvo o blandas y partir comprimidos de acción prolongada.
- Ingerir el comprimido con bebidas azucaradas, té, café, o mate u otras infusiones.
- Consumir fármacos con bebidas alcohólicas (riesgo de sobredosis, daño hepático y problemas cardiacos, entre otras consecuencias)

A esto hay que sumar que en la categoría de acceso libre se encuentran medicamentos como analgésicos, antiinflamatorios, anti-alérgicos y fármacos para disminuir el colesterol, entre otros, que muchas veces son comprados por las personas en forma indiscriminada o excesiva en las farmacias.

Clarissa Gondim, académica de la carrera de Química y Farmacia de la Universidad San Sebastián indica que

de todos los errores que se cometen habitualmente el de mayor riesgo es "el olvido o descuido en un tratamiento con fármacos". "Esta situación se da principalmente en pacientes adultos mayores que no saben el horario para tomar su medicamento y se confunden con las dosis. Lo mismo sucede con los fármacos que se administran a los niños cuando están enfermos, sin indicación médica", explica la académica.

De hecho se han producido casos dramáticos como el ocurrido en junio pasado en Rengo, donde una madre confundió un frasco de Paracetamol con Tramal, lo que derivó en la muerte de una lactante por ingerir una sobredosis de este analgésico de tipo opioide que se usa en tratamientos de alivio al dolor generado por enfermedades como el cáncer, por ejemplo.

Como elemento adicional, se debe considerar que muchos pacientes cambian las dosis de los medicamentos de acuerdo a los síntomas que experimentan y pueden consumir más o menos, dependiendo de la sensación de malestar o mejoría.

La docente de la USS enfa-

tiza que también es común que las personas traten de partir y diluir los medicamentos en agua. Lo mismo sucede con los comprimidos recubiertos y los fármacos de liberación prolongada. "En todos estos casos se pueden producir efectos adversos como daños gástricos, hipersensibilidad o cuadros alérgicos". Respecto a cómo se deben tomar los remedios, Gondim recomienda que con agua.

Por eso, la académica señala que cuando realizan charlas de educación farmacológica en Centros de Salud en distintas comunas el énfasis está puesto en la forma de administrar los fármacos y principalmente se les enseña "sobre los horarios y el calendario de administración ya sea en ayuna o durante la mañana, tarde o noche".

Gondim recalca que en las charlas realizadas explica "sobre las enfermedades de mayor prevalencia en Chile y qué son los medicamentos que están tomando, cómo los pueden identificar y conocer su fecha de caducidad, además de la cantidad de comprimidos del envase y las condiciones óptimas de almacenamiento y conservación.

San Jose del Valle
Clínica Dental
Comprometidos con su Familia

Dr. Jaime Arancibia Pizarro
Cirujano Dentista

Promoción de Implantes + Corona
Válido solo hasta el 31 de Agosto. **\$399.000**

993467458 / 51 2283645 - Álma de Diego #590, La Serena

CENTRO MEDICO Los Perales

FISIATRIA

Dra. Jessica Miranda Muñiz
(Universidad de Chile)

Tendinitis - Lumbagos - Artrosis - Artritis - Accidentes Cerebro Vasculares - Amputados - Lesionados Medulares - Hombro doloroso
Patología de pie - Parálisis facial - Hernias de columna
Fibromialgia - Parálisis Cerebral Infantil - Síndrome Túnel Carpiano

KINESIOLOGÍA - QUIROPRACTICO

Los Perales 826 - Fono: 51 2 528459 - La Serena

Clínica Odontológica Del Villar

Ortodoncia
(Instalación brackets metálicos \$100.000
controles \$35.000)

Urgencias
Blanqueamiento Opalescente
Odontología General
Prótesis Removible
Prótesis Fija
Endodoncias
Cirugías
Implantes dentales

Henríquez N° 404, Coquimbo, Edificio Iduya
Piso 2, Oficina 3 - Fono: 2316683 - 2578700

MIESPACIO ESTÉTICA
armonía & belleza

51 2 529312
+56 9 57085004
clínica mi espacio

REJUVENECIMIENTO FACIAL
CIRUGÍA PLÁSTICA
CÉLULAS MADRES
CORPORALES Y FACIALES
DEPILACIÓN LÁSER
IMPLANTE CAPILAR

www.miespacioestetica.cl
Av. El Santo 1506, frente a Clínica Elqui, La Serena

ELQUIVISION
CLÍNICA OFTALMOLÓGICA

Catarata - Glaucoma
Retina - Estrabismo - Láser
Exámenes oftalmológicos

Dr. Marco Aguilar - Dr. Fernando Aguirre
Dra. Paola Andonie - Dr. Daniel García
Dr. Rodrigo Lacroix - Dr. Julio Moreno
Dr. Andrés Huidobro

FONASA-ISAPRE-PARTICULAR
Edificio Arenas, Amunategui 785, 4 piso
2674145 - 2674147

NUTRICIONISTA

Giannina Pomarolli Rizzoli
Mg. Nutrición y alimentos Universidad de Chile
Diplomada Nutrición Clínica Adultos, Universidad Católica

FONASA - PARTICULAR

La consulta cuenta con calorimetría Indirecta para evaluar el gasto energético en reposo y bioimpedancia tetrapolar para analizar la composición corporal

CONSULTA 207 EDIFICIO ALEXANDER FLEMING
BALMACEDA 1015, LA SERENA.

Reserva de horas:
Teléfono: 9 92515533 - E-mail: nutr.pomarolli@gmail.com

Por: Purificación Leon

Efe Reportajes

La histamina es una molécula que fabricamos dentro de las células de nuestro cuerpo, por ejemplo, en las neuronas, las plaquetas, los mastocitos, los basófilos, las células gástricas y las enterocromafines (estas últimas están en la mucosa gastrointestinal).

“La histamina pertenece al grupo de las aminas biógenas, que son moléculas generadas por agentes biológicos”, señala Isabel Ojeda Fernández, alergóloga de la Clínica Ojeda de Madrid y miembro de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC).

“Se produce por una descarboxilación de la histidina a través del enzima L-histidin descarboxilasa. Bacterias de nuestra flora intestinal y muchas bacterias contenidas en los alimentos producen el enzima L-histidin descarboxilasa, es decir, son capaces de producir histamina. Por lo tanto, la fuente de histamina no solo es interna, sino también externa, procedente de los alimentos que comemos y de nuestro proceso digestivo”, detalla la especialista.

TRES MISIONES FUNDAMENTALES

La histamina interviene en diferentes procesos en nuestro organismo. En este sentido, la doctora Ojeda destaca que cumple tres funciones principales. Por un lado, es un medidor inflamatorio.

Así, describe que “los mastocitos y los basófilos (dos tipos de glóbulos blancos) liberan histamina en la sangre y en los tejidos cuando entra un enemigo en el organismo, por ejemplo, virus, bacterias, parásitos o veneno de insectos. En el caso de las personas alérgicas, lo que el organismo identifica como un enemigo es la sustancia que causa la alergia, que puede ser ambiental (como en el caso del polen), puede ser un alimento o también un medicamento”.

“Por otro lado, la histamina producida por las células gástricas interviene en la producción de ácido clorhídrico, una sustancia que forma parte de los jugos gástricos”, añade la experta.

Además, la histamina “es un neurotransmisor importante que cumple funciones vitales en el ciclo sueño-vigilia, mantiene al organismo alerta y es muy relevante para la adaptación a cambios en el



EFE/JESÚS DIGES

Las alergias se pueden producir por un exceso de histamina circulante en la sangre. En la imagen unas pelusas de chopos.

¿Qué es la histamina?

A menudo oímos hablar de los antihistamínicos, incluso puede que los hayamos tomado para combatir los síntomas de la alergia. Pero, ¿sabemos qué son y cómo actúan? Una alergóloga explica qué es y para qué sirve la histamina y cómo funcionan los fármacos antihistamínicos.

entorno y, por lo tanto, para la supervivencia”, describe la alergóloga.

Los problemas comienzan cuando la cantidad de histamina en sangre es mayor de lo normal.

Ojeda aclara que esto puede deberse a tres causas: “una, por un exceso de liberación de histamina interna, como en el caso de las enfermedades alérgicas, la mastocitosis,

el síndrome de activación mastocitaria, la policitemia vera (una neoplasia que se caracteriza por un aumento importante de los glóbulos rojos, lo que hace que la sangre se espese) y los tumores de células intestinales enterocromafines”.

Otra causa es el aumento de la ingesta de histamina externa, “como ocurre en los casos de escombroidosis y de

sobrecrecimiento bacteriano intestinal”, manifiesta Ojeda.

La escombroidosis es una causa frecuente de intoxicación alimentaria “que se debe a la ingesta de pescado azul contaminado con bacterias que inducen la formación de grandes cantidades de histamina”, aclaran los especialistas del Servicio de Dermatología del Hospital Universitario

Cruces de Vizcaya (norte de España).

La tercera causa del aumento de histamina en sangre es el déficit de DAO. “La diaminoxidasa (DAO) es un enzima que degrada la histamina, sobre todo la exógena (externa). Fabricamos este enzima en las células del intestino, del riñón y, en gran cantidad en la placenta”, precisa la doctora Ojeda.

La especialista señala que el déficit de actividad de esta enzima “puede ser de origen genético, puede producirse una inhibición de DAO por fármacos, y también puede deberse a enfermedades intestinales que dañe la mucosa, como la enfermedad celíaca, la colitis ulcerosa o la gastroenteritis así como al tratamiento con radioterapia o quimioterapia”.

“Además, el déficit de actividad de DAO también puede tener su origen en una inhibición competitiva por otras aminas (como la tiramina o la putrescina) o a causa del alcohol”, apunta.

Por otro lado, Ojeda comenta que hay alimentos ricos en histamina como la leche y los quesos, la soja, los pescados azules, los embutidos, las salchichas, las verduras fermentadas, las conservas y cualquier alimento fresco procesado para que dure más tiempo.

Además, “otros alimentos contienen aminas que compiten con la DAO, como los cítricos y el chocolate”, expone.

LAS TEMIDAS ALERGIAS

Pero si por algo conocemos la histamina es por su relación con las alergias. En este sentido, la doctora Ojeda explica que en una reacción alérgica, el organismo produce inmunoglobulina E (IgE) contra proteínas no dañinas (alergénicas).

La alergóloga destaca que la mayoría de estas IgE se encuentran unidas a la membrana de los millones de mastocitos y basófilos que tenemos en el cuerpo.

De este modo, cuando un alérgeno penetra en el cuerpo y se une a la IgE, se produce una reacción que hace que se liberen distintas sustancias contenidas en estas células, entre ellas la histamina.

“Esta liberación es brusca, inmediata e intensa, por eso las reacciones alérgicas son tan rápidas y potencialmente graves”, puntualiza.

Asimismo, la doctora detalla que los humanos tenemos cuatro tipos de receptores de histamina ampliamente distribuidos por el cuerpo, que se denominan RH1, RH2, RH3 y RH4.

“La unión de la histamina a sus receptores produce una serie de efectos celulares. De este modo, los síntomas por exceso de histamina circulante en sangre son múltiples: diarrea, dolor abdominal, gases, dolores menstruales, congestión nasal, mocos, ahogo, taquicardias y arritmias, migrañas, vértigo, mareos, picores, rojeces, urticarias, alteraciones del sueño, de la concentración, dolores musculares...”, describe.

La alergóloga aclara que lo que hacen los medicamentos antihistamínicos es bloquear la unión de la histamina a sus receptores.

“Los antihistamínicos anti H1 bloquean los RH1 y son los que se emplean en las enfermedades alérgicas. Entre ellos están la cetirizina, la ebastina, la loratadina, la bilastina, etc. Por su parte, los anti H2 bloquean los RH2 y se utilizan como antiácidos, por ejemplo, la ranitidina y la famotidina”, expone.

La alergóloga manifiesta que en la actualidad no se comercializan antihistamínicos anti H3 ni anti H4, pero indica que “se están investigando moléculas bloqueantes de estos receptores que podrían servir para el tratamiento de algunas enfermedades”.



EFE/JOSÉ PEDROSA

En la imagen una joven se protege con una mascarilla ante el polen del olivo en la ciudad de Jaén, España.

Por: Clínica Mayo

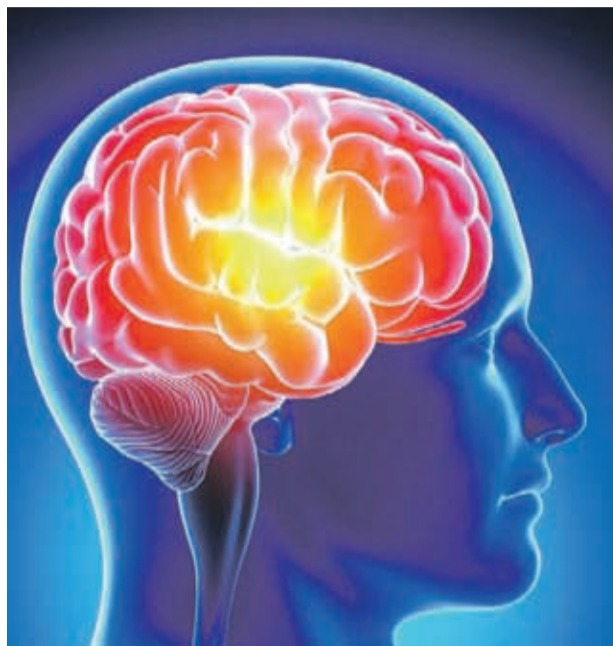
Medidas para fortalecer la memoria con la edad

Según las personas envejecen, en el cerebro disminuye la cantidad de células, o neuronas. Esa disminución puede dificultar el aprender cosas nuevas o recordar palabras y nombres conocidos. Podría ser difícil recordar los nombres de personas conocidas, por ejemplo, o tener problemas para encontrar los lentes de lectura o las llaves del automóvil. A algunas personas les preocupa que esas lagunas mentales sean una señal del inicio de la enfermedad de Alzheimer o de demencia, pero ese rara vez es el caso.

Existen varios cambios que se pueden realizar en el estilo de vida para fortalecer la memoria. Primero, permanezca física y mentalmente activo. La actividad física aumenta el flujo sanguíneo al cuerpo, incluso al cerebro, y eso puede ayudar con la memoria; por lo tanto, salga a dar una caminata rápida o un paseo en bicicleta, o vaya a nadar o a esquiar. Haga cualquier cosa que disfrute y permanezca siempre activo.

La actividad física ayuda a mantener en forma al cuerpo, y la actividad intelectual hace

Por lo general, la memoria es menos eficiente conforme avanzan los años. A pesar de que no exista ninguna manera comprobada de prevenir la pérdida de la memoria, se pueden tomar algunas medidas posiblemente útiles. No obstante, si la pérdida de la memoria empieza a interferir con sus actividades cotidianas, o si le preocupan los cambios en ella, consulte con el médico.



lo mismo por el cerebro. Leer, escribir, ver películas u obras de teatro, jugar juegos o conversar sobre eventos de actualidad pueden ser actividades agradables. Igual que en el caso anterior, encuentre actividades que disfrute y no deje de hacerlas.

Segundo, permanezca dentro de su red social o involúcrese en alguna. Según la persona envejece, existe una tendencia a retraerse socialmente. Interaccione con familiares y amigos, o con entidades cívicas, religiosas o comunitarias. Estar en com-

pañía de otros puede reducir el riesgo de sufrir depresión, aparte de disminuir el estrés, y posiblemente ambas cosas desempeñan alguna función en la pérdida de la memoria.

Tercero, aliméntese sano. En general, una alimentación que mantenga sano al corazón puede hacer lo mismo con el cerebro. Dicha alimentación normalmente incluye cereales integrales, carnes magras, aves y pescados, y por lo menos cinco porciones de frutas y verduras al día. Además, beba suficiente cantidad de agua y restrinja el consumo de alcohol, porque la deshidratación y demasiado alcohol pueden conducir a un estado de confusión y posiblemente a perder la memoria.

Cuarto, no pierda la organización. Puede estructurar sus actividades diarias para que disminuya la posibilidad de olvidar algo que debía hacer o dónde se encuentra alguna cosa. De igual manera, puede

ayudarlo hacer listas, guardar las cosas en el lugar correspondiente y deshacerse de todo el desorden. Por último, procure dentro de lo posible enfocarse en una cosa a la vez. Hacer varias cosas al mismo tiempo podría demostrar su eficiencia, pero puede ser estresante y distraerle. Nada de eso es bueno para la memoria.

Si pese a intentar realizar estos cambios en su vida, todavía le parece que tiene un problema importante con la memoria, o le preocupa algún cambio reciente en la misma, haga una cita con su médico de cabecera. El médico puede hablar con usted sobre los síntomas, así como revisar los antecedentes médicos familiares, los medicamentos y los suplementos alimenticios que toma. En algunos casos, la pérdida de la memoria puede ser un efecto secundario de ciertos medicamentos. El médico además puede hablar con usted sobre el nivel de estrés en su vida y cualquier cambio importante que haya enfrentado.

El médico y usted, conjuntamente, pueden analizar las cosas que podrían contribuir a la pérdida de la memoria y decidir cuál es el mejor curso a tomar en su caso.

Centro Integral Los Presidentes

Fotodepilación definitiva **6 sesiones**

Zonas a elección:

- :: Full Brazilian - Axila - Rebaje Simple \$79.000 (1 zona)
- :: Bozo - Mentón - Entrecejo - Patillas \$89.000 (2 zonas)
- :: Línea Alba - Pies

Abraham Lincoln 1627, La Serena Tel: 512211111

ODONTOLOGÍA SAN VICENTE

Dr. Robinson Marín P.
Cirujano Dentista

URGENCIAS ODONTOLÓGICAS
ATENCIÓN NIÑOS Y ADULTOS

Amunátegui 785 - Oficina 315 - 3 piso - La Serena
51 2640212

Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vascular - Universidad de Chile

COMO ELIMINAR VARICES

ATENCIÓN HORAS CUARTA REGIÓN LLAMAR o WHATSSAPP: +569867688953
ATENCIÓN HORAS EN SANTIAGO LLAMAR al: 223789746 o 223789747
Gral. Holley 2381 of. 1401 b Providencia, Santiago.
www.vascularholley.cl

Centro de medicina China Méi Huá Ven y Recupera tu Energía

Tratamiento para dolencias musculoesqueléticas:

- Cervicalgias
- Lumbalgias
- Tendinitis
- Artritis

Ram-a ngel Jara 736
Tel: 51-2-488072 o 942460723 medicinachinal@gmail.com
www.medicinachinalaserena.cl

ACUPUNTURA - PSIQUIATRÍA

Dolores, Depresión, Ansiedad, Pánico, Miedo, Insomnio, Migraña, Neuralgias, Sexualidad, etc

- + Acupunturista Alejandro Valdés B. Acreditado por El Ministerio de Salud N° 23417
- + Médico Psiquiatra Casandra Parvex
- + Psicología

Henry Ford 877, La Serena - Tel: 0512211871 Cel: +56966890550
acupunturaserena@gmail.com acupunturalaserena.jimdo.com

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral

"50% descuento en rehabilitación con implantes"

Prof. Dr. Matías I. Letelier M.
Cirujano Dentista U. de Chile - Implantología Oral

Promoción de Implantes a \$399.000*
Sólo 20 cupos

Huanhualí 308 - La Serena - www.doctorletelier.cl
Fono: 051-2529852

*No incluye extracciones ni provisorios. Pago al contado y en efectivo al iniciar el tratamiento.
Miembro de la Sociedad de Implantología Oral de Chile - Miembro de la Sociedad de Prótesis de Chile - Miembro del International Team for Implantology.

Dr. LUIS IVAN JARAMILLO
CIRUJANO PLÁSTICO

Acreditado por la Superintendencia de Salud como Cirujano General y Cirujano Plástico con el registro número 85418.

Implante Mamario - Reducción Mammaia
Abdominoplastia - Rinoplastia
Blefaroplastia - Otoplastia
Lifting Facial - Cirugía Reconstructiva
Toxina Botulínica - Ácido Hialurónico
Hilos Tensores - Bolas de Bichat

Amunátegui #785, La Serena. Edificio Arenas de Amunátegui.
Consulta 330, Piso 3 / +56 51 244 89 88
Centro Médico Clínica Elqui - Telf: 51 2563000

Cambia tu estilo de vida en MAR DE PIEL

Medicina general, Medicina estética y Antiage, Odontología estética, Endodancias y especialidades, Psicología, Nutrición, Cosmetología.

Consulte por promociones especiales del mes de aniversario

Ernesto Molina 1533 San Joaquín
Fonos: 2-293532/ +56 9 92659470 - Mardepiel.cl

Por: Clínica Mayo

Los alimentos saludables que consumimos a diario le entregan a nuestro cuerpo los nutrientes y la energía necesaria para que éste pueda desarrollar adecuadamente sus funciones y procesos vitales. Pero existe un grupo de alimentos llamados superfoods o súper alimentos con características que los hacen sobresalir sobre el resto. Poseen una densidad nutricional especial, ya que contienen grandes cantidades de compuestos benéficos para la salud como antioxidantes, vitaminas, minerales y ácidos grasos omega-3.

Según Pierina Grimaldi, Nutricionista de ViveHealthy.com, "Estas y otras características hacen que su consumo haya aumentado en la población y sean ampliamente recomendados para aportar una dosis extra de nutrientes y beneficios a nuestra dieta, cuya base debe ser una alimentación saludable rica en granos enteros, grasas saludables, frutas y verduras".

Los súper alimentos son en su mayoría de origen vegetal. Existen desde la antigüedad, siendo utilizados principalmente con fines medicinales. Sin embargo, gracias a la ciencia, actualmente sus beneficios están siendo avalados. Algunos de ellos seguro ya están presentes en la alimentación cotidiana, como el ajo, jengibre, quínoa o arándanos.

"Es importante tener en cuenta que ningún alimento es mágico. No por consumir un superalimento se compensará un estilo de vida poco saludable. Se deben utilizar los súper alimentos como un complemento para potenciar la salud dentro de una alimentación balanceada y estilo de vida saludable, enfatiza la nutricionista.



Conoce los Beneficios de los súper alimentos y aprende dónde encontrarlos

La Chía, Quínoa, Aceite de Coco, cúrcuma y jengibre, son algunos de los múltiples alimentos medicina que están disponibles en el mercado nacional, a través de Valle Orgánico, tienda on line que los distribuye a domicilio.

Los súper alimentos o alimentos medicina se encuentran en diversas tiendas, mercados y retail, ya sea de manera natural o procesada. Sin embargo, recientemente se lanzó al mercado un novedoso servicio de venta on line de Valle Orgánico, tienda especializada que distribuye en todo Chile. Lo importante es incorporarlos en la dieta

por sus variadas propiedades. Aquí te presentamos 5 súper alimentos seleccionados que tienes que probar:

1 Cúrcuma: La cúrcuma posee un compuesto llamado curcumina, el cual tiene propiedades anti-inflamatorias y antioxidantes, ayudando a bloquear moléculas que activan genes relacionados con los procesos de inflamación

y previniendo enfermedades crónicas del corazón, cáncer o Alzheimer entre otras. La curcumina también ayuda en el tratamiento de artritis. Este superalimento se puede agregar en los platos favoritos, ensaladas, batidos y jugos.

2 Jengibre: El jengibre es una especie que siempre le da un toque especial a las preparaciones, ya sea en postres, batidos, jugos o ensaladas. Esta raíz contiene gingerol, componente que ayuda a combatir la inflamación en nuestro cuerpo, siendo efectivo contra el dolor muscular, por ejemplo, dolores menstruales,

ayudando en el tratamiento de la osteoartritis. También ayuda a combatir ciertos casos de náuseas e infecciones.

3 Quínoa: Este pseudocereal es uno de los alimentos más populares porque, a pesar de contener carbohidratos, a diferencia de otros cereales como el arroz, tiene un importante aporte de aminoácidos esenciales (ideal para veganos) y mayor cantidad de fibra. Aporta cerca de 8g de proteínas en una taza preparada y también destacan minerales como el magnesio, manganeso y fósforo. Además es libre de gluten, por lo que su consumo es una excelente

opción para personas con celiaquía. Otro de sus componentes, los flavonoides, tienen propiedades anti-inflamatorias, antivirales y antidepresivas.

4 Chia: Esta maravillosa semilla está siendo ampliamente utilizada en el "mundo saludable" no sólo por sus beneficios, sino porque su versatilidad permite utilizarla en muchas preparaciones, incluso para reemplazar el huevo. Destaca su aporte de fibra (11 gramos por porción) y grasas saludables (9 gramos por porción, especialmente omega 3) y minerales como manganeso, magnesio y fósforo. Su contenido de antioxidantes ayuda a combatir el daño de los radicales libres en nuestras células, previniendo enfermedades como el cáncer. También estudios demuestran que ayuda a disminuir la glicemia, la presión arterial y los marcadores de inflamación en el cuerpo.

Es muy fácil de incorporar en la alimentación dentro de ensaladas, pan casero, en avena al desayuno, con yogurt, en galletas o simplemente hacer un rico pudding de chia con frutas.

5 Aceite de coco: Este aceite es otro superalimento muy popular. Ayuda a combatir infecciones gracias a sus ácidos grasos, y al igual que otras grasas ayuda a reducir el apetito. Algunos estudios sugieren que ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas e incrementa el nivel sanguíneo de cetonas, suministrando energía a células neuronales de pacientes con Alzheimer.

De todas formas, se debe tener cuidado con no consumirlo de forma excesiva, ya que su aporte está basado en grasas saturadas de cadena media, y los estudios en torno a ellas siguen siendo controversiales.



SALUD

ALIMENTACIÓN

RECOMENDACIONES

Envíenos sus sugerencias y nuestros periodistas abordarán los temas de su interés en las próximas ediciones de Vida Salud.

Contáctenos al e-mail: ggarcia@eldia.la

TODOS LOS DOMINGO JUNTO A DIARIO

