

Vida&Salud

Para dejártelo claro y que ya no vuelvas a tener más dudas, hoy vamos a repasar hasta 10 buenas razones para comer legumbres. Porque verás que no hace falta ninguna excusa para disfrutar de su delicioso sabor incluso cada día, sea cual sea tu estilo de vida.

02



Me siento una bolita en un pecho, ¿será cáncer?

Lo importante es detectarlo a tiempo y acudir al médico inmediatamente para encontrar la causa que los produce, descartando la posibilidad del cáncer.

03

Recomendaciones para combatir el bruxismo

El bruxismo se refiere a apretar o rechinar los dientes de manera involuntaria. Aquí algunas recomendaciones para que no aprietes los dientes. ¡No te las pierdas!

Vida&Salud

Si desea publicar en esta edición comuníquese con su ejecutiva comercial:

PAOLA MÁRQUEZ V.

Ejecutiva Comercial
Teléfono: 51-2200420
Celular: +569 92271967
E-mail: pmarquez@eldia.cl



Diez buenas razones para comer legumbres

POR: GABRIELA GOTTAU.
WWW.VITONICA.COM

Aunque todos sabemos que las legumbres son un grupo de alimentos beneficioso para la salud, lo incluimos en pocas cantidades en nuestra dieta diaria por falta de hábitos y costumbres que favorezcan su consumo.

Por eso, desde Vitónica queremos colaborar al respecto para que no te pierdas las virtudes de esta gran grupo de alimentos conformado por lentejas, soja, judías, guisantes, garbanzos y otros, dándote 10 buenas razones para comer legumbres.

Recomendaciones

- ❶- Son fuentes de hidratos de carbono, el nutriente básico en la alimentación humana y principal fuente de energía del organismo.
- ❷- Tienen alto valor proteico y constituyen el alimento de origen vegetal con mayor contenido de proteínas, incluso la soja, tiene una proteína de calidad muy semejante a la carne.
- ❸- Alto contenido en fibra que resulta beneficioso para el funcionamiento intestinal, para reducir el colesterol en sangre y favorecer el control de la glucemia.
- ❹- Aportan gran saciedad al ingerirlas por lo que pueden ser una buena ayuda para adelgazar sin hambre, ya que su fibra exige masticación y retrasa la digestión, permitiendo que el apetito se mantenga a raya por más tiempo.
- ❺- Son fuente de hierro, especialmente las lentejas y garbanzos, un mineral esencial en la dieta de cualquier individuo y sobre todo, entre los deportistas.
- ❻- Tienen bajo índice glucémico, es decir, elevan la glucosa lentamente en el organismo, pudiendo ser una buena alternativa para ingerir en preparaciones antes del entrenamiento.
- ❼- Son fuente de vitaminas del complejo B que colaboran con el adecuado funcionamiento del sistema nervioso central y facilitan la obtención de energía de otras fuentes hidrocarbonadas.
- ❽- Entre otros minerales, las legumbres aportan calcio, fósforo, magnesio, yodo y potasio, todos ellos fundamentales para el correcto funcionamiento del sistema neuromuscular.
- ❾- Son de bajo costo económico y gran valor nutricional, por lo que resultan ideales para una dieta sana adecuada al bolsillo del consumidor.
- ❿- Su versatilidad en la cocina permite una amplia variedad de comidas y su combinación con verduras, carnes, lácteos o cereales.

Estas 10 razones para comer legumbres son una buena forma de incentivar su inclusión en la dieta habitual para poder disfrutar de sus ventajas nutricionales y sus beneficios para la salud que aún desconocemos o nos estamos perdiendo por falta de hábitos que las incorporen a la mesa.

Me siento una bolita en un pecho, ¿será cáncer?

Los quistes, abultamientos y pelotitas que aparecen en los pechos son muy comunes. Pero es lógico que las mujeres se asusten cuando detectan una bolita, ya que en algunos casos, pueden tratarse de cáncer de mama. Lo importante es detectarlos a tiempo y acudir al médico inmediatamente para encontrar la causa que los produce, descartando la posibilidad del cáncer o empezar a combatirlo sin demora.

POR: DRA. ALIZA

Cuando Clara vino a verme al consultorio estaba muy asustada porque había encontrado un pequeño bulto en la mama izquierda y enseguida pensó que esta bolita era cáncer de mama. Su madre tuvo una experiencia similar unos años antes y no quería que la historia se repitiera con ella.

LOS QUISTES

Si algo así te ocurre a ti, al igual que le he dicho a Clara, ¡no te asustes! Posiblemente se trate de un quiste benigno u otro tipo de abultamiento que no tenga que ver con el cáncer. Eso no significa que no debas actuar de inmediato. Al contrario, es muy importante que visites a un ginecólogo(a) (él o la especialista en el sistema reproductor femenino) o a un especialista en mamas (que generalmente son

cirujanos, pero no quiere decir que te van a operar), para que evalúe de qué se trata la bolita y descarte la posibilidad de que sea algo serio.

Los quistes son, tal como te hemos contado en otro artículo, pequeños bultos llenos de líquido que se forman cuando se bloquean las glándulas mamarias. Si bien pueden causar molestias y un poco de dolor, la mayoría de ellos no son cancerosos, en especial cuando la mujer está en edad fértil.

Algunos quistes son tan pequeños que no los puedes ver ni sentir, y solamente se detectan mediante una mamografía, otra razón más para que no dejes de hacerte este examen cuando te lo recomienda tu médico. En otras oportunidades, los quistes aumentan suficientemente de tamaño como para detectarlos mediante un examen manual del seno.

Generalmente, los quistes aumentan de tamaño y pueden doler un poco unos días antes de la menstruación,



Los quistes aumentan de tamaño y pueden doler un poco unos días antes de la menstruación, durante el síndrome premenstrual (SPM), y éste es el momento en que los puedes identificar más fácilmente.

durante el síndrome premenstrual (SPM), y éste es el momento en que los puedes identificar más fácilmente. Esto se debe a que, debido a los cambios hormonales, se tiende a retener líquido antes del período menstrual. Después de que se termina tu período, los quistes vuelven a su tamaño normal y ya no están tan sensibles. Cuando hay muchos, repartidos por todo el seno, se les llama senos fibroquísticos. En estos casos, también estos bultitos son benignos.

OTRAS POSIBLES CAUSAS DE UNA BOLITA EN EL SEÑO

Pero los quistes no son los únicos que pueden producir

abultamientos. Una bolita en el seno puede aparecer por otras causas, entre ellas:

Fibroadenomas: son tumores firmes y sólidos, que por lo general no duelen y son más frecuentes en mujeres menores de 30 años. A veces, crecen rápidamente durante el embarazo o la lactancia.

Infecciones o lesiones: Pueden ser provocadas por los modernos piercings, o mientras la mujer amamanta al bebé. A veces, la succión del bebé forma pequeñas grietas alrededor del pezón, por donde las bacterias pueden ingresar y provocar infecciones. Si se bloquea uno de los conductos de leche se produce una

mastitis, una inflamación dolorosa del seno.

Traumas o golpes: Un golpe en un pecho puede formar un hematoma, o dañar el tejido grasoso de la mama, formando entonces un bulto o necrosis (muerte) del tejido adiposo (de grasa).

Aunque, como ya has visto, abundan las causas para la formación de bultos no cancerosos, no debes bajar la guardia, porque hay casos en que la bolita sí puede deberse a un crecimiento de tipo maligno (un cáncer). Aunque sin que te angusties, en cuanto detectes algo irregular en los senos, debes consultar a tu médico de cabecera o a un especialista para descartar la posibilidad

MIESPACIO ESTÉTICA
armonía & belleza

51 2 529312
+56 9 57085004
clínica mi espacio

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

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

CENTRO ODONTOLÓGICO DE ALTA COMPLEJIDAD

LOS VALLES
Centro Médico y Odontológico

ODONTOLOGÍA Y ESTÉTICA
IMPLANTOLOGÍA ORAL Y MAXILOFACIAL
ENDODONCIA
REHABILITACIÓN ORAL
ODONTOPEDIATRÍA
CIRUGÍA

Urgencias dentales 24 horas.
Convenios, facilidades de pago y desc. PROFESIONALES CERTIFICADOS

HUANHUALÍ 308, LA SERENA
FONO: (51) 2529852 | www.clinicalosvalles.cl

Centro Integral Los Presidentes

Fotodepilación definitiva **6 sesiones**

Máquinas de última generación **\$79.000** (1 zona)
\$89.000 (2 zonas)

Zonas a elección:
:: Full Brazilian - Axila - Rebaje Simple
:: Bozo - Mentón - Entrecejo - Patillas (2 elecciones)
:: Línea Alba - Pies

Abraham Lincoln 1627, La Serena Tel: 512211111

DR DIEGO POLANCO
Miembro Sociedad Chilena de Cirugía Plástica
Médico Cirujano Pontificia Universidad Católica de Chile
www.diegopolanco.cl - dpolanco@puc.cl - +56963367351

Cirugía Estética Facial: Lifting facial y cervical, Rinoplastia, Blefaroplastia, Bolas de Bichat, Otoplastia, Implante de mentón.
Cirugía Estética de Mamas: Aumento Mamario, Levantamiento de mamas, Reducción de Mamas, Ginecomastia, Recambio de implantes y cirugía secundaria de mamas.
Cirugía Estética de Contorno Corporal y Glúteos: Abdominoplastia, Liposculptura, Implante de Glúteos, Transferencia de tejido adiposo en glúteos.
Cirugía Estética de Extremidades: Lifting de brazos y muslos, Implantes de muslos y pantorrillas, Liposucción de brazos y muslos.

Centro Médico Clínica Elqui 3er Piso Lunes, Martes y Viernes 9.30 a 12.30 - Fono 512563000.

de cáncer.

El cáncer de mama es uno de los que más afecta a las mujeres y una de las formas de combatirlo es su detección temprana.

Por eso, además de visitar regularmente a tu ginecólogo(a), no está de más que aprendas tú misma a hacerte un control en casa a través del tacto

para detectar, justamente, la presencia de algún bulto o tejido extraño (en este otro artículo, te explicamos cómo hacerlo).

Luego, mantente alerta ante posibles señales y consulta de inmediato al especialista si notas alguno de estos cambios en una u ambas mamas.

Alertas

Una masa, bolita dura o la piel más gruesa.

Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento.

Cambio en el tamaño o la forma del seno.

Hoyuelos o arrugas en la piel.

Picazón, úlcera o llaga escamosa en la piel o sarpullido en el pezón.

Hundimiento del pezón o de otras partes de la mama.

Secreción repentina del pezón (especialmente con sangre).

Dolor reciente y persistente en alguna parte de la mama.

Una bolita en un pecho no es sinónimo de cáncer, pero sí de alerta. Pero puede ser una llamada de aviso. Cuidarte y prevenir son la mejor forma de combatir el cáncer. No te dejes llevar por alguno de los mitos sobre los quistes o el cáncer. Además de tus propios controles en casa, es importante que visites a tu médico regularmente para que te examine y desde luego, de inmediato si notas cualquiera de las señales de alerta que mencionamos.

Recomendaciones para combatir el bruxismo

El bruxismo se refiere a apretar o rechinar los dientes de manera involuntaria. Aquí algunas recomendaciones para que no aprietes los dientes. ¡No te las pierdas!

¿Bruxismo? Si estás en este momento apretando los dientes y no te habías dado cuenta, sufres de esta condición. Inconscientemente, y debido a la tensión acumulada en las mandíbulas, muchas personas aprietan o rechinan sus dientes, incluso durante la noche. En ocasiones, el bruxismo puede ser leve y no necesita tratamiento. Pero si es severo, o si se presenta con mucha frecuencia es perjudicial para tu salud porque te puede causar problemas en la mandíbula, dolores de cabeza, y por supuesto, puede dañar y desgastar tus dientes.

Si sufres de bruxismo, tal vez tu dentista se dará cuenta por el estado de tus dientes o porque le cuentas los sínto-

mas que te causa. Hay ciertas medidas que puedes tomar para prevenir apretar o rechinar los dientes, que tienen que ver con sus causas.

Por ejemplo, si el estrés es lo que te causa que aprietes tus dientes y los hagas rechinar, entonces debes buscar maneras de relajarte y sobrellevarlo. Puedes preguntarle a tu médico sobre técnicas de relajación para deshacerte del estrés, como hacer ejercicio, ir a terapia, practicar yoga o meditación y en ocasiones, hasta tomar medicamentos para relajar tus músculos.

Existen algunas formas de evitar que aprietes tus dientes y les causes daños a largo plazo. Estos consejos te pueden ayudar:



Recomendaciones

-Evita abusar del alcohol, ya que el bruxismo tiende a intensificarse cuando lo consumes.

-No muerdas lapiceros, lápices ni nada que no sea comida. Tampoco comas chicle o goma de mascar todo el tiempo, porque de esa forma estás acostumbrando a tus mandíbulas y a tus dientes a que tienen que estar mascando con frecuencia.

-Evita el consumo de alimentos y bebidas que contienen cafeína, ya que pueden estimular a tus músculos porque producen adrenalina. Algunos ejemplos de estos alimentos incluyen el chocolate, el café y las sodas.

-Procura tomar conciencia de cuándo estás apretando los dientes. Cuando te des cuenta de que lo estás haciendo, relaja la mandíbula y pon tu lengua entre tus dientes delanteros para relajar los músculos.

-Si tu bruxismo se presenta durante la noche, practica técnicas de relajación antes de irte a dormir. Puedes tomar un baño caliente, respirar y masajear suavemente las mandíbulas (justo donde se unen, cerca del oído) con un paño mojado con agua tibia.

Si sigues estos consejos, tal vez puedas darle una mano al cuidado de tus dientes. Es bueno recordar que el bruxismo en la mayoría de los adultos tiene orígenes o causas psicológicas. El estrés, la ansiedad, tu nivel de agresividad, tu hiperactividad o si eres muy competitivo, influyen en que tus mandíbulas y otras partes de tu cuerpo se pongan tensas.

SAED
Salud y Estética

Nuestro compromiso... tu bienestar y tu belleza

- ESTÉTICA FACIAL Y CORPORAL
- DEPILACIÓN CON LÁSER DE DIODO
- DEPILACIÓN CON CERA Y ROLL-ON
- ALISADOS Y TRATAMIENTOS CAPILARES
- SPA DE MANOS Y PIES
- MAQUILLAJE SEMIPERMANENTE
- MICROBLANDING
- REJUVENECIMIENTO FACIAL (botox, plasma rico en plaquetas, ácido hialurónico)
- VENTA DE INSUMOS
- ENFERMERÍA
- KINESIOLOGÍA
- PODOLOGÍA
- SERVICIOS A DOMICILIO

(Enfermería, kinesiología, podología, laboratorio clínico, cuidadores, arriendo de oxígeno y equipos)

www.saed.cl
9 94252891 / +56 9 9 63932954
SAED SALUD Y ESTÉTICA LA SERENA
BALMACEDA 1521, PISO 2, LA SERENA
sucursal. edificio portal las Higueras local 104

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Fonasa, isapres y particular
Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Depilación Láser Alexandrita y Diodo

Más promociones en [Facebook](#) Lasermedika

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

VISA, MasterCard, MAGNA, American Express, Red compra, transbank

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 gástricas
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
Huanhuall 330 °
Tel: 2217275 - 2216297
Cel: 966071115
www.clod.cl

ACUPUNTURA - PSIQUIATRIA

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

TUS VARICES TIENEN SOLUCIÓN

Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vascul - Universidad de Chile

CERTIFICACIÓN MÉDICA Y TECNOLOGÍA PARA LAS ENFERMEDADES VENOSAS

ATENCIÓN DE HORAS MÉDICAS Y ECO DOPPLER VENOSO:
+56 9 44 374327 (directo o vía whatsapp)

WWW.VASCULARHOLLEY.CL
clinicavascularholley@gmail.com

CONACEM SUPERINTENDENCIA DE SALUD

Planes de vida saludable en el trabajo, rentable inversión empresarial

Cada día son más las empresas con visión de futuro que comprenden que la sustentabilidad de su recurso humano requiere del cuidado de la persona en forma integral, es decir, en cuerpo y mente.

POR: ENRIQUE ENCINA
RECREAMIN

A medida que avanzan los tiempos, podemos apreciar cómo la actividad física y los estilos saludables de vida van cobrando mayor importancia en la calidad de vida de los trabajadores de las diversas empresas. Sin embargo, lamentablemente hemos tenido que llegar a alarmantes cifras como, por ejemplo, las entregadas por la Organización Mundial de la Salud junto a la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) donde por medio de sus últimas estadísticas señalan que el 32,8 de las mujeres mayores de 18 años tiene obesidad o sobrepeso,

cifra con la que se lidera en Sudamérica, llegando en el caso de los hombres al 24,8%. Por otro lado, de acuerdo al Informe Anual de Estadísticas de la Superintendencia de Seguridad Social del año 2016, las enfermedades profesionales aumentaron un 17% con respecto al año anterior. De la gran cantidad de enfermedades profesionales indicadas por las estadísticas anteriormente señaladas, el 53% corresponde a diagnósticos de salud mental y el 27% a enfermedades de tipo músculo esquelético, y es que el sedentarismo, el estrés, la mala alimentación, los movimientos repetitivos realizados en forma incorrecta y las malas posturas fácilmente derivan en ello.

El envejecimiento natural de los trabajadores en las condi-



ciones mencionadas aceleran la pérdida de la capacidad funcional y aumenta el riesgo de presencia de enfermedades crónicas no transmisibles y riesgo de trastornos músculo esqueléticos, situación que eleva los riesgos del trabajador a nivel personal y laboral, y que va en desmedro de la productividad de la empresa en la cual trabaja.

Con el solo hecho de hacer nos la idea respecto a la gran cantidad de enfermedades laborales que puede traer consigo el sedentarismo y el mal cuidado de la salud integral de la persona, podemos observar que claramente ello se convierte en una constante amenaza para las pretensiones de rentabilidad de cualquier empresa. Es así como muchas de ellas han tenido que enfrentar esta situación y por lo mismo han comprendido la necesidad de contar con Planes de Vida Saludable en el Trabajo.

Como la problemática en cuestión ha sido a nivel país, hoy en día el Ministerio de Salud tiene como preocupación primordial velar porque todas las actividades laborales se realicen sin deterioro para la calidad de vida de las personas y se conviertan en un

pilar fundamental para su desarrollo. Es por esta razón que distintos protocolos de vigilancia en salud regulan estrictamente las condiciones en que se desempeña el personal de las distintas empresas.

Para el empresariado es fundamental poder cumplir con todas las exigencias legales que regulan las condiciones de salud ocupacional de sus trabajadores, y es en este sentido donde se hace muy necesaria la planificación de óptimos Planes de Vida Saludable, los que más allá de ser un aporte al cumplimiento de dichas exigencias se traducen en un tremendo apoyo a la gestión de las áreas de Recursos Humanos y Salud y Seguridad de las empresas, justificando con ello completamente la inversión.

El contar con Planes de Vida Saludable en el Trabajo que se centren en la prevención de las amenazas que traen las actuales conductas de vida de nuestra población, colabora directamente en el logro de tener trabajadores más agradados, motivados, sanos, y de mayor fuerza laboral. Es por ello, que el contar con Planes de Vida Saludable es sin duda alguna una rentable inversión empresarial.

Cada día son más las empresas con visión de futuro que comprenden que la sustentabilidad de su recurso humano requiere del cuidado de la persona en forma integral, es decir, en cuerpo y mente, y por lo mismo han incorporado diversas actividades relacionadas a ello, lo que permite el logro de este fin.

RECREAMIN LTDA.
Fono: +569 9299 9212.
www.recreamin.cl/
contacto@recreamin.cl

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

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

**“SONREIR A UNA
NUEVA VIDA
ES TU DECISION”**

Dr. Alberto Ventura.
Implantología de
Trayectoria y Prestigio

Utiliza tus excedentes directamente en la clínica
para pagar parte o el total de tu tratamiento

Isapre
Banmédica
Usado no está solo

VIDA TRES
Salud a tu Nivel

Red compra

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomáxilofacial

51 221 4017
Huanhuallí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

**PROMOCIÓN
IMPLANTE
MÁS CORONA
\$490.000**
PRECIO FINAL

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.laboratoriodracanovas.cl

Domicilios - Urgencias