

# Salud



## ¡Alto al colesterol!

**32** Algunas nuevas claves nutricionales y psicológicas para mantener a raya de forma natural el exceso de colesterol, que provoca obesidad y es culpable de muchos problemas cardiovasculares.

elDía

EL DÍA DOMINGO 11 DE JUNIO DE 2017

Por: UCN

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) pueden ser variadas y tienen su origen principalmente en virus, bacterias o parásitos, los que se transmiten por tener contacto sexual (de cualquier tipo) con una pareja, o bien, puede ocurrir un contagio a través de sangre contaminada.

Los ejemplos de ITS más comunes son la gonorrea, sífilis, chlamydia, Herpes Genital, VIH, Condiloma o Virus del Papiloma Humano (origen del Cáncer de Cuello Uterino), Virus de las Hepatitis C y B, Tricomoniasis.

Si bien existen a nivel mundial numerosas campañas de educación y sensibilización respecto a este grave problema de salud pública, aún hay muchos mitos que rodean a las Infecciones de Transmisión Sexual. Por ello, la académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte, Muriel Ramírez, derribó algunos de ellos, entregando a la comunidad información clave a la hora de prevenir su contagio.

### Derribemos los mitos sobre las ITS:

**MITO:** Sólo las personas promiscuas o los homosexuales contraen ETS.

**REALIDAD:** Cualquier persona sexualmente activa se considera en riesgo de contraer ITS.

**MITO:** Si tu pareja tiene una ETS, lo notarás fácilmente.

**REALIDAD:** Hay enfermedades, como la sífilis, que en los hombres se presenta con una úlcera no dolorosa en el pene, o los herpes genitales, en que se pueden ver las vesículas en la piel



## Mitos sobre las Infecciones de Transmisión Sexual

Experta UCN derribó una serie de afirmaciones respecto al contagio de estas patologías.

o mucosas del área genital (en hombres o mujeres). Sin embargo, muchas ITS no presentan síntomas fácilmente reconocibles. Por ejemplo, la gonorrea o la sífilis en las mujeres no siempre produce secreciones y el VIH no tiene manifestaciones sino hasta cuando está en etapas avanzadas, que es cuando toma el nombre de SIDA o Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. Por eso, es importante que aun-

que la otra persona "se ve sana" se debe usar protección durante la relación, es decir, condón.

**MITOS: 1)** Se pueden evitar las ETS si sólo se tiene sexo anal u oral. 2) Es imposible contagiarse sólo a través de un beso.

**REALIDAD:** Las ITS se transmiten por tener contacto con las secreciones sexuales femeninas y/o el semen contaminados, por lo que cualquier tipo de relación

sexual es de riesgo. Existen, por ejemplo, casos de herpes o condilomas bucales, por lo que cualquier ITS se transmite por el sexo anal. De ahí la importancia de prevenir con el uso de métodos de barrera como los condones, en toda relación sexual, incluida la oral.

**MITO:** Si ya tuviste una ETS no puedes contraerla por segunda vez

**REALIDAD:** Muchas de las ITS pueden curarse con tratamiento adecuado pero ello no te previene de contraerlas de nuevo. Hay ITS como el VIH y el virus Herpes que duran para toda la vida. Las demás ITS pueden

contagiarse cada vez que se tenga contacto sexual con un(a) portador(a) de la enfermedad.

**MITO:** Si el contacto entre genitales dura sólo unos segundos no hay riesgo de contagio

**REALIDAD:** Un mínimo contacto con una persona infectada es suficiente para provocar una carga de agentes microbianos que pueden generar la enfermedad en el receptor.

**MITO:** Todas las ETS se curan a través de medicamento o tratamientos tópicos

**REALIDAD:** Los tratamientos tópicos (cremas) no son suficientes para tratar una

ITS. Normalmente hay que tomar antibióticos o antivirales para poder sanar. Hay otras formas de tratamientos como la crioterapia, que se usan por ejemplo para los condilomas u otros de origen viral.

**MITO:** Los objetos punzocortantes no pueden portar ningún virus porque éste se muere al quedar expuesto en el ambiente

**REALIDAD:** Esto es totalmente falso. Mientras exista secreción o sangre en elementos inertes contaminados será posible que virus o bacterias estén presentes y capaces de producir enfermedad. De hecho, una de las principales vías de contagio del VIH y de la Hepatitis B ó C en Europa y EEUU es por agujas contaminadas en los usuarios de drogas endovenosas. También hay un riesgo cuando ocurre ese tipo de accidentes en personal de salud.

**MITO:** La clamidia y la gonorrea son enfermedades simples que se curan solas.

**REALIDAD:** Ambos tipos de ITS son causados por bacterias y su tratamiento es en base a antibióticos. Ninguna de ellas se cura sola.

**MITO:** Los herpes sólo se transmiten cuando aparece la erupción.

**REALIDAD:** El virus del herpes puede quedar latente (vivo, pero dormido) en las células. Ello hace que sea transmitido aunque no haya presencia de las vesículas que lo caracterizan.

**MITO:** Si te realizas los exámenes y no tienes una ETS, tu pareja no necesita realizárselos.

**REALIDAD:** Es muy recomendable que al diagnosticar una ITS en una persona, se contacte a la(s) pareja(s) sexual(es) para verificar si tienen o no la enfermedad. El diagnóstico en ese caso es necesario para darles tratamiento y evitar que la enfermedad siga propagándose entre las demás parejas. En el caso del VIH es importante realizarse el examen, dado que el tratamiento precoz evita la progresión de la enfermedad hacia SIDA y debe ser de por vida.

Por: **María Jesús Ribas**  
Efe Reportajes

# Los diez hábitos más productivos

¿Termina la mayoría de los días sintiendo que no ha aprovechado bien el tiempo, que le quedan innumerables asuntos pendientes y que no le alcanzan las horas para cumplir con su trabajo, atender a sus seres queridos y disfrutar de sus aficiones cómo le hubiera gustado?

“Decía Gandhi que un minuto que pasas es irreparable y lo cierto es que malgastamos mucho tiempo de nuestras vidas en el ámbito laboral y profesional”, señalan Ignacio Buqueras, economista y adalid de la racionalización de los horarios, y Jorge Cagigas, profesional de amplia trayectoria en Recursos Humanos y presidente de la Fundación para el desarrollo de la Función de Recursos Humanos FUNDIPE ([www.fundipe.es](http://www.fundipe.es)).

Buqueras y Cagigas han publicado el libro ‘Dejemos de perder el tiempo’ para cambiar la mentalidad de las empresas y los empleados, respecto a la utilización del tiempo y aportar ideas y consejos prácticos para conseguir los objetivos.

De esta manera proponen 10 medidas clave para gestionar el tiempo en el trabajo para obtener una mayor productividad y aumentar su satisfacción, motivación e integración en las empresas.

Además Buqueras y Cagigas recomiendan aplicar este decálogo en todos los ámbitos y no sólo en el profesional, ya que “se hace difícil imaginar personas que en el trabajo

**Medidas clave para rendir más** en el trabajo, sin agobiarse ni perder el tiempo, dejando espacio para la familia y uno mismo.

“Decía Gandhi que un minuto que pasas es irreparable y lo cierto es que malgastamos mucho tiempo de nuestras vidas en el ámbito laboral y profesional”, señalan el economista Ignacio Buqueras y el experto en Recursos Humanos Jorge Cagigas.



EFE/ALBERTO ESTEVEZ

**Organícese.** Es mejor dedicarse a las tareas de una en una, abordándolas de principio a fin, ya que querer hacerlo todo a la vez no funciona y es fuente de estrés.

sean disciplinadas, ordenadas y buenos gestores de su tiempo y que en sus otras áreas de la vida (personal, familiar, etc.) no lo sean”.

**1**

**Entre y salga a la hora.**

La gestión eficaz del tiempo de trabajo comienza por la puntualidad, una gran virtud que permite aprovechar mejor el tiempo, y es una muestra del respeto hacia el tiempo de los demás, a la vez que una manera de exigir respeto para el propio, según Buqueras y Cagigas.

Añaden que, ser escrupuloso con la hora de entrada al trabajo, da legitimidad para serlo también con la de salida.

**2**

**Planifique y priorice.**

Al comienzo de cada jornada es conveniente anotar las tareas que se deben hacer en el día y, a continuación, ver cuáles son importantes y/o urgentes y cuáles no. Numerarlas según su prioridad y procurar atenderlas en ese orden, de acuerdo a los autores de libro ‘Dejemos de perder el tiempo’.

“Así, si no da tiempo a realizarlas todas, al menos quedarán resueltas las primordiales”, señalan.

También sugieren empezar por las actividades más difíciles, “porque, aunque



requieren más esfuerzo, la satisfacción de haberlas terminado da impulso para continuar con las demás”, indican.

**3**

**Organícese.**

Para estos expertos, “es mejor dedicarse a las tareas de una en una, abordándolas de principio a fin, ya que querer hacerlo todo a la vez no funciona y es fuente de estrés”.

**“SONREIR A UNA NUEVA VIDA NO CUESTA TANTO”**

Implantología. Trayectoria y Prestigio ahora a tu alcance.

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

**Red compra**

**AV** Dr. ALBERTO VENTURA  
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile. Especialidad en Implantología Bucomáxilofacial

**51 221 4017**  
Huanhuai 495 / La Serena  
[avclinicadental.cl](http://avclinicadental.cl)

**Cambia tu estilo de vida en MAR DE PIEL**

Dra. Monica Ariño Mojica, médico general especialista en estética anti-age

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

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

**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



EFE/EPA/FRANCK ROBICHON

**Planifique y priorice.** Al comienzo de cada jornada es conveniente anotar las tareas que se deben hacer en el día y, a continuación, ver cuáles son importantes y/o urgentes y cuáles no. Numerarlas según su prioridad y procurar atenderlas en ese orden.

También aconsejan simplificar y desterrar la manía por la perfección innecesaria, “para no derrochar tiempo útil en hacer las cosas como nadie las ha pedido, y mantener la mesa de trabajo ordenada, porque la efectividad se reduce si está invadida permanentemente por papeles”, afirman.

**4 Comprométase e ilusionése.**

Para Buqueras y Cagigas hay que poner entusiasmo y hasta pasión y mostrarse orgulloso de pertenecer a la plantilla y no sentirse indiferente ante los éxitos o fracasos de la empresa.

“Uno debe implicarse en su trabajo, asumir responsabilidades, tomar iniciativas, tener motivación para aprender constantemente y tener la meta de un trabajo bien hecho, en el tiempo adecuado, y la propia realización y satisfacción”, destacan.

**5 Aumente su ratio de productividad.**

Estos expertos en trabajo y

empresa señala que “es preciso mentalizarse para aprovechar al máximo las horas que se pasan en el puesto, evitando dispersarse en distracciones, como charlas intrascendentes con compañeros, distendidas conversaciones telefónicas o consultas extralaborales en internet”.

“Si se realiza la tarea con eficiencia y concentración se puede reivindicar el derecho de salir a la hora convenida, sin necesidad de pasar en el trabajo más tiempo del necesario”, rematan.

**6 Sepa decir “no”.**

“Muchas veces, por complacer a otras personas, se hacen cosas que no se deberían y después nos sentimos culpables por no haber cumplido con lo que teníamos pendiente”, según Buqueras y Cagigas, que recalcan que “es mejor decir no y llegar hasta donde se dice, que decir siempre sí y llegar solo hasta donde se puede”.

**7 Utilice racionalmente las tecnologías.**

Estos autores sugieren pla-

**También sugieren dedicarse a las tareas** de una en una, abordándolas de principio a fin, en vez de querer hacerlo todo a la vez y desterrar la manía por la perfección innecesaria, para no derrochar tiempo en hacer las cosas como nadie las ha pedido.



FOTO EFE/EPA

Otra de las claves de los expertos es que utilice racionalmente las tecnologías.



EFE/EPA/JORGE ZAPATA

**Sepa decir “no”.** Muchas veces, por complacer a otras personas, se hacen cosas que no se deberían y después nos sentimos culpables por no haber cumplido con lo que teníamos pendiente.

nificar espacios en los que cerrar el correo electrónico para realizar las tareas concentrado y sereno.

“Una vez abiertos, los emails que lo requieran deben ser contestados en el momento, dejando para más adelante los que precisen una respuesta reflexiva y eliminando los que no interesen o hayan sido ya resueltos”, añaden.

En cuanto a los emails que se envían, Buqueras y Cagigas señalan que tienen que ser “concisos y claros” y estar identificados “con un título preciso, por si hay que rescatarlos del archivo, ya que así se pierde menos tiempo buscándolos”.

**8 Desconecte.**

Mientras que internet, el correo electrónico, el teléfono fijo y el móvil han de ayudar y no interrumpir el trabajo, fuera del ámbito laboral hay que gestionar bien el uso del teléfono móvil y del portátil, “porque no se trata de estar conectado a la empresa 24 horas al día todos los días, ni tampoco de llevarse trabajo a casa”, advierten estos autores.

**9 Emplee menos tiempo en las comidas**

“Si el tipo de actividad y la empresa lo permiten, es preferible almorzar en la mitad de tiempo e invertir el resto en trabajar y venir de casa ya desayunado, ya que ese tiempo se ganará para salir antes y poder atender a la vida personal y familiar”, indican.

**10 Deje espacio a la familia y a sí mismo.**

“Para hallar el equilibrio necesario para estar sanos psicológica, emocional e intelectualmente tenemos que dedicar tanto tiempo a nuestra persona y nuestra familia como al trabajo”, aseguran Buqueras y Cagigas.

“Se trabaja para vivir, no se vive sólo para trabajar, y no hace falta estar de vacaciones para poder disfrutar de aspectos esenciales y enriquecedores de la vida, como el ocio, la formación, la convivencia familiar, las relaciones sociales, el descanso...”, concluyen.

**“La puntualidad permite aprovechar mejor el tiempo,** y es una muestra del respeto hacia el tiempo de los demás, a la vez que una manera de exigir respeto para el propio, señalan estos expertos autores del libro ‘Dejemos de perder el tiempo’.

# ¡Alto al colesterol!

Por: **Omar R. Goncabat**

Efe Reportajes

¿Sabía que la obesidad aumenta el tipo de colesterol más perjudicial, denominado LDL?

El colesterol es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo humano y necesaria para el normal funcionamiento del organismo, la mayor parte del cual se produce en el hígado, aunque también se obtiene de algunos alimentos, según explica la Fundación Española del Corazón (FEC)

La sangre conduce el colesterol desde el intestino o el hígado hasta los órganos, uniéndose a unas partículas llamadas lipoproteínas, de dos tipos: de baja densidad (LDL), que transportan el nuevo colesterol a todas las células del organismo; y de alta densidad (HDL), que recogen el colesterol no utilizado, según la FEC ([www.fundaciondelcorazon.com](http://www.fundaciondelcorazon.com)).

El colesterol unido a las

**Algunas nuevas claves** nutricionales y psicológicas para mantener a raya de forma natural el exceso de colesterol, que provoca obesidad y es culpable de muchos problemas cardiovasculares.

partículas LDL se denomina "malo", porque se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de aterosclerosis (cargadas de grasa); mientras que el unido a las partículas HDL es "bueno", porque transporta el exceso de colesterol, de nuevo, al hígado para que sea destruido, según la FEC.

"El exceso de tejido adiposo en el cuerpo humano favorece la acumulación de colesterol malo en la sangre", señala Estefanía Ramo, nutricionista del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO) y experta en el tema de colesterol.

"Con el tiempo, las placas de aterosclerosis pueden estrechar u obstruir completamente las arterias, causando incidentes en el cerebro o el sistema cardiovascular, incluso mucho

antes de alcanzar la vejez", de acuerdo a esta experta.

"Por eso, en la lucha contra la obesidad es muy importante reducir los niveles de colesterol, cuya presencia en la sangre puede elevarse por el consumo inadecuado de alimentos", añade Ramo.

En ese sentido, se calcula que, por cada kilo perdido, el colesterol total disminuye en un 1%. El colesterol malo (LDL) en 0,7% y el bueno (HDL) aumenta en 0,2%, según la nutricionista del IMEO ([www.imeoobesidad.com](http://www.imeoobesidad.com)).

## ALIADOS Y ENEMIGOS DEL COLESTEROL.

Para Ramo el primer paso para bajar el colesterol malo sería eliminar de nuestra

dieta las grasas hidrogenadas, presentes en alimentos ultraprocesados, carnes rojas y embutidos, quesos curados o de untar, artículos de repostería y con azúcares añadidos, sustituyéndolos por grasas saludables como las del pescado azul, las nueces, el aceite de oliva y los frutos secos.

Asimismo conviene aumentar el consumo de alimentos con fibra vegetal y productos integrales, "que ayudarán a eliminar toxinas, e incorporar avena, legumbres y cereales a nuestro menú", apunta.

## ESTA NUTRICIONISTA ACONSEJA:

- Comer carnes poco grasas, quitándoles la piel.
- Eliminar la grasa visible de los alimentos.
- Limitar el consumo de guisos y fritos.
- Acompañar la carne con verduras u hortalizas.
- Tomar con moderación, algunas frutas (uvas, manzana, peras) y vino tinto, ricos en antioxidantes, como las

catequinas y el resveratrol, que elevan el colesterol bueno y reducen el malo.

Otros alimentos que, según la experta, ayudan a reducir el colesterol son:

- La semilla chia (salvia hispánica).
- La soja.
- El aguacate
- La cebada

Los alimentos que elevan el colesterol son: lácteos, vísceras, fiambres y embutidos, pastelería industrial, los quesos, los azúcares y productos azucarados, los mariscos y la yema de huevo.

Consultada por Efe sobre cuál es el mejor hábito que podemos incorporar a nuestra vida para mantener el colesterol en un nivel saludable, Carmen Escalada, nutricionista clínica del IMEO, responde: "lo más sencillo y eficaz es alimentarse de forma saludable y ordenada, con abundancia de alimentos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres)".

"El colesterol es una sustancia imprescindible para



la vida ya que forma parte de todas las células del organismo y participa en la síntesis de innumerables sustancias fundamentales como las hormonas, pero debemos prestar atención a

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](http://www.laboratoriodracanovas.cl)

**Domicilios - Urgencias**

**DR. SERGIO AGUIRRE MERCADO**  
MÉDICO PSIQUIATRA DE ADULTOS

Adicciones, Depresión, Esquizofrenia.  
Bipolaridad, T. Ansiosos.

Centro Humaniza Av. Estadio 2030  
casi esquina Las Higueras. La Serena.

Fono: 9.7213.3572

humaniza

**CAVALI**  
ATENCIÓN DOMICILIARIA

Prestación de salud domiciliarias integrales que incluye cuidados médicos y de enfermería

Atención 24 Horas

+56 9 64596350

Fanpage: Cavali - Cavali Salud  
[saludcavali@gmail.com](mailto:saludcavali@gmail.com)

"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](http://www.pasteur.cl)

**Cirugía Plástica Dr. Diego Polanco**  
([www.diegopolanco.cl](http://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 Miércoles 9:30 a 12:40 - Fono: 512563000.  
Solicitud de Horas online: [www.clinicaelqui.cl](http://www.clinicaelqui.cl)

**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

**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

**CLOD** Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

Equipo de alta experiencia, más de 1000 pacientes operados nos acreditan, 6 años de experiencia dedicados a cirugía Bariátrica.

**Cirugías paquetizadas a menor costo**  
Facilidades de pago

> Manga gástrica > Bypass Gástrico  
> Plicatura Gástrica > Cirugías de la DIABETES

Estadía gratis en Santiago

**Dr. Alberto Maldonado Fajardo** CM Diagnoc  
Miembro del Depto. de Cirugía Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile  
Fonos: 96221086 - 42790558

Huanhuall 330 ° Tel: 2217275 - 2216297  
[www.clod.cl](http://www.clod.cl)

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA  
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

**EDGARD QUEVEDO TORRES**  
PSICOLOGO

Atención Fonasa y particulares

BALMACEA 1015 OF. 314 FONO: 51-2224117  
EDIFICIO FLEMING 9 91006792  
[ps.edgardquevedo@gmail.com](mailto:ps.edgardquevedo@gmail.com) 9 76919674



Alimentos buenos y malos para el colesterol.



FOTO: IMEO

El colesterol malo, que acumulamos al ingerir alimentos no buenos, puede obstruir las arterias como el siguiente esquema.

qué comemos y en qué cantidad para evitar que nuestros niveles de colesterol se eleven excesivamente”, enfatiza esta nutricionista clínica.

**DISTINGUIR HAMBRE, ANSIEDAD Y GANAS**

**DE COMER.**

Escalada recomienda “distinguir entre hambre, ansiedad y ganas de comer ya que la elección de los alimentos será diferente, así como evitar que pasen demasiadas horas entre comida y comida”.

Esto último “es fundamental, ya que si transcurre un largo tiempo entre tomas, en el momento de sentarnos a la mesa tenderemos a comer mayor cantidad y a elegir opciones menos saludables”, explica.

FOTO: IMEO

“Para poder aplicar las anteriores pautas medidas nutricionales es fundamental encontrarse bien emocionalmente y sin ansiedad y, si además añadimos ejercicio físico moderado y regular, el resultado será aún mejor”, enfatiza Escalada.

“Esto se debe a que el ejercicio ayuda a controlar el peso, a bajar el colesterol LDL y los triglicéridos, a aumentar el colesterol HDL, y mejorar el estado cardiovascular y pulmonar”. indica.

“Además, la actividad física adecuada y adaptada a cada persona sirve para mejorar el ánimo, incrementar

la autoestima y reducir el estrés y la ansiedad”, señala Escalada a Efe.

“Desde un punto de vista psicológico, la ‘mejor amiga’ del colesterol malo es la ansiedad ya que ésta, si es crónica, puede alimentar el colesterol ocasionando hipercolesterolemia”, señala por su parte, María González, psicóloga del IMEO.

“En ocasiones, cuando experimentamos ansiedad, intentamos calmarla a través de la comida con episodios de sobreingesta, es decir comiendo en exceso”, señala.

Según la psicóloga

González, este comportamiento, no solo puede provocar sobrepeso u obesidad, sino también el aumento de los niveles de colesterol “malo” o LDL.

“Por ello, es importante que todos, y especialmente quienes tienen tendencia a la hipercolesterolemia (presencia elevada del colesterol en la sangre), aprendamos diferentes técnicas para el manejo de la ansiedad, como la respiración diafragmática o la relajación muscular. Hay que superar estos episodios sin recurrir a la comida y empeorar nuestro estado de salud”, concluye.

San Jose del Valle  
Clínica Dental  
Comprometidos con su Familia

**Dr. Jaime Arancibia Pizarro**  
Cirujano Dentista

**Coronas en una sesión**  
Desde \$170.000

Promoción desde el 1 de junio hasta el 30 de junio.

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

CENTRO MEDICO Los Perales

**FISIATRIA**

**Dra. Jessica Miranda Muñoz**  
(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

**Felipe Guerrero**  
Director Médico - Dermatólogo

Fonasa, isapres y particular

Rejuvenecimiento  
Cosmetología  
Tatuajes  
Celulitis - Flacidez

**Láser Medika**

DEPILACIÓN LASER  
Sin costo  
EVALUACIÓN

**Depilación Láser Alexandrita y Diodo**

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

MIESPACIO  
ARMONIA & BELLEZA

GLOBALSTEM CELLSGROUP  
REGENESTEM

PRIMERA RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

**MEDICINA REGENERATIVA · CÉLULAS MADRES**  
Lupus, psoriasis, alopecia, artritis, artrosis, heridas y úlceras.

**CIRUGÍA PLÁSTICA Y RECONSTRUCTIVA**  
Lipoescultura 3D con transferencia de grasa, implante mamario, abdominoplastia, lifting.

**MEDICINA ESTÉTICA**  
Rejuvenecimiento facial, High Pure PRP, Botox (Allergan), Laser CO2, ácido hialurónico, várices, rosacea, despigmentación facial, peeling.

**CORPORALES**  
Pre y post operatorio, reductivos (aparatos), depilación IPL, Lipolisis HIFU.

La Serena - Santiago - Concepción  
Av. El Santo 1506, detrás de Mall Plaza La Serena  
contacto@miespacioestetica.cl / +56 9 6844 3978 051 252 9312

**EL QUIVISION**  
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 - Dr. Andrés Wilson

FONASA-ISAPRE-PARTICULAR

Edificio Arenas, Amunategui 785, 4 piso  
2674145 - 2674147

**NUTRICIONISTA**

*Precision y bienestar*

**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



Una joven comprueba su grado de tabaquismo.

EFE/SERGIO BARRENECHE

# Consejos para no recaer en el tabaquismo

Por: Purificación León  
Efe Reportajes

El tabaco es el responsable de la muerte de más de siete millones de personas cada año, de las que más de seis millones son consumidores del producto y alrededor de 890.000 son no fumadores expuestos al humo de tabaco ajeno, señala la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Esta entidad, que ha fijado el día 31 de mayo como el Día Mundial Sin Tabaco, subraya que el tabaquismo es el factor de riesgo evitable que por sí solo produce más muertes por cáncer en todo el mundo, ya que provoca aproximadamente el 22% de las muertes anuales por este motivo.

De hecho, "alrededor del 70% de la carga de cáncer de pulmón puede achacarse al tabaquismo como única causa", indica.

El tabaco también es uno de los principales factores de riesgo de varias enfermedades respiratorias como la

**Dejar de fumar es un reto difícil** sobre el que siempre planea la sombra de la recaída. Por ello, es importante seguir las recomendaciones de los especialistas para superar la tentación de encender un cigarrillo.



EFE/CRISTINA GARCÍA CASADO

Fotografía de una campaña publicitaria contra el tabaquismo en Washington (DC, EE.UU.).

EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica), una patología que produce dificultad para respirar, deteriora notablemente la calidad de vida y para la que no existe cura.

En este sentido, la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) expone que, entre el 80% y el 85% de los pacientes con EPOC, padecen esta enfermedad por

haber sido fumadores.

Pero, además, el tabaco es el factor de riesgo cardiovascular más importante pues, según explican los especialistas de la Fundación Española

del Corazón, la incidencia de patología coronaria en los fumadores es tres veces mayor que en el resto de la población.

"La posibilidad de padecer una enfermedad de corazón es proporcional a la cantidad de cigarrillos fumados al día y al número de años en los que se mantiene este hábito nocivo", afirman.

Los beneficios para la salud que conlleva abandonar el tabaco son múltiples y tenerlos presentes puede facilitar la ardua tarea que supone renunciar al hábito de fumar.

En este sentido, Ignacio de Granda Orive, coordinador del Área de Tabaquismo de SEPAR, indica que cuando se deja el tabaco los beneficios empiezan a notarse en muy poco tiempo. "Mejora la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, la sintomatología respiratoria y, transcurrido algún tiempo, también se nota una mejoría en la piel", describe.

El neumólogo manifiesta que, según va pasando el tiempo

sin fumar, se va mejorando claramente. "Al cabo de entre tres y cinco años, el riesgo cardiovascular puede llegar a ser prácticamente igual que el de una persona que no fuma", detalla.

No obstante, el doctor De Granda Orive explica que dejar de fumar es muy difícil "porque la nicotina es una droga potente que engancha, desde un punto de vista físico, a las personas que fuman. Pero la dependencia no es solamente física sino también gestual, psicológica y social".

Hay situaciones que se asocian con el hábito de fumar y la recomendación del especialista es evitarlas en un primer momento.

Si, por ejemplo, se tenía la costumbre de fumar un cigarrillo con el café, "hay que tomar otra cosa o no tomar nada al principio". Pero, a medida que pasa el tiempo, hay que volver a afrontarlas pues, según explica el neumólogo, "las iremos desligando del tabaco y podremos volver a vivirlas sin fumar".



EFE/NARONG SANGNAK

Una vendedora tailandesa quita los paquetes de cigarrillos de unas estanterías en una tienda de Bangkok, Tailandia. El día 31 es el Día Sin Tabaco en todo el mundo.



EFE/MAST IRHAM

Estudiantes portan en sus dedos bandas naranjas en Jakarta, durante la celebración del Día del Internacional contra el Tabaco.

**EVENTOS PELIGROSOS.**

En esta época del año, en la que abundan bodas, comuniones y celebraciones de diverso tipo, los fumadores tienen una dificultad añadida.

“Son eventos peligrosos, en los que se dan estados de ánimo positivos mezclados con algo de alcohol y existe un reflejo condicionado que puede hacer que el exfumador recaiga en ese momento”, comenta el especialista.

En estos casos, el neumólogo recomienda pensarlo previamente y decirse a uno mismo: “Voy a ir a la boda y no voy a fumar”. También aconseja pedirles a las personas que estén alrededor que no te ofrezcan cigarrillos.

El doctor De Granda Orive destaca que, si se ha dejado el tabaco, fumar un cigarrillo es muy arriesgado “porque vuelves a alertar a todos los receptores cerebrales nicotínicos y todo vuelve a empezar”.

El neumólogo advierte que lo que iba a ser un único cigarrillo, generalmente, se convierte en una recaída. “El fumador debe saber que seguirá siendo fumador toda la vida, como el alcohólico, y por lo tanto debe tener cuidado y estar alerta”, recalca.

De igual modo, los especialistas del Colegio de Farmacéuticos de Barcelona (España) detallan que este es uno de los principales motivos de recaída durante el primer mes y medio sin fumar. En este sentido, indican que es habitual pensar que por un cigarrillo no pasará nada y, después de ese, fumar otro y otro y otro. “Esto se llama fantasía de control”, aclaran. Asimismo, manifiestan que un fumador nunca podrá controlar el tabaco, sino al contrario, el tabaco siempre le controlará a él ya que es una sustancia que crea adicción.

Por su parte, el doctor De Granda Orive detalla que una persona que deja el tabaco

debesaber que experimentará el síndrome de abstinencia, uno de cuyos síntomas es un deseo vehemente de fumar.

“Ese estímulo puede llegar a ser muy potente y, muchas veces, es el causante de la recaída. Pero dura poco, y si se logra superar, no se suma al siguiente. Por ello, hay que procurar entretener el momento, hacer otra cosa, distraerse”, indica.

El facultativo expresa que también son síntomas del síndrome de abstinencia la irritabilidad, el nerviosismo, el estreñimiento, el dolor de cabeza y el dolor de garganta, entre otros. No obstante, aclara que no se van a manifestar todos ellos.

Para combatirlos, el neumólogo recomienda combinar tratamiento psicológico conductual y tratamiento farmacológico.

“Tenemos sustitutivos de la nicotina en forma de parches, chicles caramelos y spray bucal. También disponemos de la Vareniclina, una molécula estudiada para ayudar a dejar de fumar y que hace lo mismo que la nicotina a nivel cerebral. Por otro lado, está el Bupropion, un antidepresivo que se emplea desde hace bastante tiempo para ayudar a dejar ese hábito”, detalla.

El doctor explica que todos ellos alivian el síndrome de abstinencia y por eso se utilizan en los tres primeros meses.

Del mismo modo, expone que, cuanto más cerca esté el día en que se dejó de fumar, mayor es el riesgo de recaídas.

Así, subraya que el primer trimestre es el periodo más crítico, sobre todo los dos primeros meses, porque todavía se puede tener síndrome de abstinencia. Sin embargo, “después de un año sin fumar el riesgo de recaída disminuye mucho, aunque siempre está ahí. En este sentido mi recomendación no fijarse objetivos a muy largo plazo sino tener metas cortas, poder decir “otro

“El fumador debe saber que seguirá siendo fumador toda la vida, como el alcohólico, y por lo tanto debe tener cuidado y estar alerta”, recalca.

**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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

**VidaSalud**

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

Cirugía Plástica La Serena, CL www.luisjaramillo.cl Info@cpls.cl

**Dr. LUIS IVAN JARAMILLO**  
 CIRUJANO PLASTICO

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

Implante Mamario - Reducción Mamaria  
 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

**Clínica Odontológica Del Villar**

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

Urgencias  
 Blanqueamiento Opalescente  
 Odontología General  
 Prótesis Removible  
 Prótesis Fija  
 Endodancias  
 Cirugías  
**Implantes dentales**

■ Henriquez N° 404, Coquimbo, Edificio Iduya  
 Piso 2, Oficina 3 - Fono: 2 316683 - 2 578700

**AS CLINICA DENTAL**

**FRENILLOS ESTÉTICOS, LINGUALES E IMPLANTES.**  
 Radiología digitalizada  
 Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842  
 Sector San Joaquín Teléfono:  
 (51) 2527889 / +56 9 57313802

Av. Irazabal 4888 Stgo.  
 Of. 203-204-206  
 2 27521434 / +56 9 90002359

www.asdental.cl  
 asdental.laserena@gmail.com

**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 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

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

Miembro de la Sociedad de Implantología Oral de Chile - Miembro de la Sociedad de Prótesis de Chile - Miembro del International Team for Implantology.



# “De nada sirven los superalimentos si no hay una alimentación saludable”

Por: Universidad San Sebastián

Según la Revista New Scientist, en un reciente sondeo realizado en el Reino Unido, de mil adultos consultados, el 61% admitió haber adquirido productos por considerarlos “superalimentos”. Este término es usado para describir productos muy ricos en nutrientes y considerados especialmente beneficiosos para la salud; sin embargo, de acuerdo con el Dr. Samuel Durán, investigador de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián, “ésta no es una definición científica, sino una descripción usa-

da más bien con fines comerciales”, aseguró.

Así, cada cierto tiempo vemos que productos como la chía, la linaza, el maqui, la spirulina, los frutos secos, el brócoli, el té verde, el cacao, el cochayuyo, el salmón, la quinoa, bayas de goji o la palta, son promovidos por sus sorprendentes propiedades, “que sí las tienen, sin embargo de nada sirve consumirlos como alimentos milagrosos, si no se complementa con estilo de alimentación saludable”, aclaró Samuel Durán.

El profesional explica que, por ejemplo, “la spirulina es una microalga con alto contenido

**Así lo afirma el Dr. Samuel Durán,** investigador de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián al referirse al incremento de información sobre productos catalogados como milagrosos.

proteico, sin embargo, las porciones son pequeñas, por lo que el aporte real no es muy relevante”. Y en contrapunto están los frutos secos “que son ricos en grasas monoinsaturadas que protegen contra enfermedades coronarias, aportan proteínas, vitaminas y fibras, pero deben ser consumidos con moderación – cinco o siete al día- ya que son altamente energéticos”.

Para el investigador de la carrera de Nutrición y Dietética, quien también es presidente del Colegio de Nutricionistas, una alimentación sana implica, de acuerdo a lo recomendado por el MINSAL, “ingerir alimentos como verduras,

frutas, lácteos, carnes, legumbres y huevos y granos, en determinadas proporciones que van de más a menos, incluyendo el consumo de agua como parte esencial y en un lugar muy reducido, el aceite. Mientras que se recomienda evitar el consumo de productos como dulces, sal y helados, entre otros, considerados poco saludables”. Todo esto debe ser complementado con actividad física diaria, de acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

# VidaSalud



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](mailto:ggarcia@eldia.la)

TODOS LOS DOMINGO JUNTO A DIARIO

elDía