



Cómo bajar los kilos subidos en vacaciones

6 El relajo sumado a las habituales salidas de la dieta propias de las vacaciones, suelen pasar la cuenta en la balanza. Por ello, una nutricionista nos entrega algunas recomendaciones para desintoxicar y preparar el cuerpo para la rutina en solo una semana.

elDía

DOMINGO 12 DE MARZO DE 2017

Por: Purificación León
Efe Reportajes

“Nuestra boca, dientes y encías son más que meras herramientas para comer. Son esenciales para la masticación y la salivación, los primeros pasos del proceso digestivo. La boca es el primer punto de contacto con los nutrientes que consumimos, de modo que lo que nos metemos en la boca, no sólo influye en nuestro estado de salud general, también afecta a la de nuestros dientes y encías”, subraya la Asociación Dental Americana.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que las frutas y las verduras son componentes esenciales de una dieta saludable y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres.

“En general, se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras”, manifiesta esta entidad.

Además, las frutas y las verduras ayudan a mejorar la salud bucodental. Así, Iván Malagón, odontólogo y director de Iván Malagón Clinic, afirma que las frutas son nuestras aliadas para tener una buena salud, y puntualiza que si queremos una salud dental adecuada, las manzanas, las uvas o las fresas son alimentos clave.

“La manzana, la pera, la sandía o el kiwi ayudan a limpiar la superficie de los dientes y de las encías. Por su parte, la uva y el limón son los mejores amigos de una sonrisa resplandeciente ya que tienen un efecto blanqueador natural. Tampoco hay que olvidar a la fresa, que contiene xilitol, una sustancia que ataca directamente a las

La boca es el primer eslabón del proceso digestivo y lo que comemos influye considerablemente en nuestra salud oral. Uvas, limón o vino tinto —con moderación— son algunos de los alimentos que mejor les sientan a nuestros dientes, según un experto odontólogo.



Los mejores alimentos para los dientes

bacterias de la placa dental y que evita la desmineralización de la dentadura”, explica.

En lo relativo a las verduras, Malagón detalla que los vegetales crujientes ayudan a retirar de los dientes los restos de otras comidas que acaban produciendo manchas.

“Note olvides de la zanahoria y el rábano pues, igual que la manzana, limpian la placa bacteriana de los dientes y eliminan los restos de otros alimentos. El apio tampoco puede faltar pues ayuda a combatir el mal aliento”, apunta.

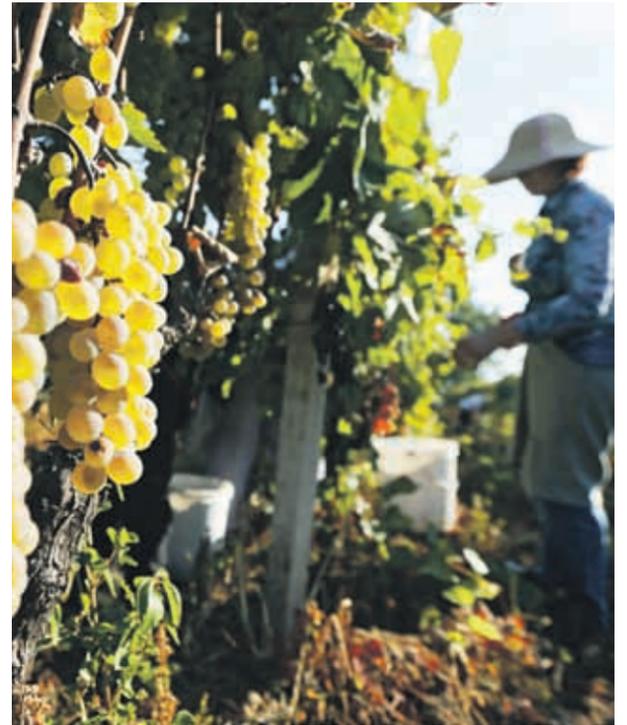
Asimismo, el odontólogo indica que debemos consumir

“alimentos ricos en fósforo porque, como el calcio, es fundamental para la estructura de los dientes”.

El fósforo se encuentra en la leche, los huevos, el pescado, las legumbres, las nueces o los zapallitos italianos, entre otros alimentos.

Sobre los lácteos, como el yogur, la leche o el queso, Malagón señala que son blanqueantes naturales, limpian los dientes y combaten el mal aliento gracias, sobre todo, al efecto del ácido láctico.

El especialista recomienda elegir té verde para desayunar, “una bebida que combate las enfermedades de las en-



cías y que tiene propiedades antioxidantes. Además, si se acompaña de cereales, ayuda a prevenir la periodontitis”, comenta.

También aboga por condimentar los platos con especias. “Muchas especias ayudan a combatir los efectos negativos de otros alimentos. Es el caso del perejil, la albahaca y la menta, que contrarrestan el efecto del ajo y la cebolla y neutralizan el mal olor”, apunta.

VINO, CHOCOLATE Y CERVEZA

No obstante, señala que darse un capricho de vez en cuando no es tan malo como pudiéramos pensar. “Hay ciertos alimentos que parecen perjudiciales para nuestra salud y para nuestros dientes pero algunos de esos ‘prohibidos’ cuidan nuestra boca. De hecho, el vino tinto, el chocolate y la cerveza, consumidos con moderación, aportan muchos beneficios a

La uva y el limón son los mejores amigos de una sonrisa resplandeciente ya que tienen un efecto blanqueador natural.

nuestra salud bucal”, expone.

En este sentido, detalla que el vino tinto, “además de aportar diferentes beneficios a nuestra salud general, puede beneficiar directamente a nuestros dientes. Una de sus últimas aportaciones conocidas es la prevención de la caries”.

Respecto al chocolate, afirma que “esta tentación difícil de resistir mejora la salud bucodental gracias a la teobromina, un componente que ayuda a mineralizar el esmalte y, de este modo, reduce la sensibilidad dental”.

En cuanto a la cerveza, el odontólogo hace hincapié en diferenciar las cervezas

negras de las claras o rubias. “Las últimas, especialmente las artesanales, son más beneficiosas para nuestros dientes ya que proveen al organismo de nutrientes esenciales para la fortaleza de la dentadura como el silicio y el calcio. Además, las cervezas rubias contienen más lúpulo, un componente antioxidante que ayuda a combatir las bacterias y hongos que dañan la boca y que tiene propiedades antiinflamatorias”, detalla.

LOS QUE HACEN DAÑO

Sin embargo, hay otros alimentos que se deben

tomar con más cautela pues pueden dañar la dentadura. Uno de ellos son las papas fritas de bolsa, que desgastan el esmalte.

Malagón explica que el almidón que contienen se transforma en ácido y ataca el esmalte. “Si no se puede resistir el deseo de comerlas, es importante lavarse bien los dientes después, asegurándose de eliminar todos los restos de este alimento y, si es posible, utilizar hilo dental para evitar la formación de placa”, recomienda.

El especialista también advierte que las bebidas carbonatadas son perjudiciales para la dentadura pues desmineralizan el esmalte.

“Si se consumen, es recomendable un buen enjuague después”. Además, resalta los riesgos de los azúcares. “Obviamente el consumo de azúcares no se puede eliminar,

pero sí se debería reducir porque producen caries. Una opción es sustituirlos por edulcorantes naturales como la miel que, además, posee propiedades antibacterianas”, aconseja.

Otra de sus recomendaciones es no abusar del café, ya que tiñe el esmalte, lo mismo que ciertas salsas como la de soja, el ketchup y el vinagre balsámico.

De igual modo, el odontólogo señala la importancia de consumir el vino tinto con moderación pues, aunque en pequeñas cantidades puede ser beneficioso para la salud bucal, contiene pigmentos que pueden manchar los dientes.

Malagón destaca que cuidarse y mantener buenas rutinas es básico para tener buena salud y subraya que la salud “empieza por la boca”.

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral



"50% descuento en rehabilitación con implantes"



Promoción de Implantes a \$399.000*
Sólo 10 cupos. Implante de titanio y corona Metal Porcelana

Prof. Dr. Matías I. Letelier M.
Cirujano Dentista U. de Chile
Implantología Oral
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. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vascular - Universidad de Chile

Sólo técnicas modernas y de mínima invasión para tratar las várices:

Láser y Radiofrecuencia

VascularHolley: General Holley 2381 of 1401 b. Providencia. Santiago
F: 23789746 y whatsapp +56987688953. www.vascularholley.cl
ATENCIÓN DE HORAS EN LA CUARTA REGION LLAMAR AL CEL: +56944374327

Dr. Franco Barberis Castex

Psiquiatra Niños, Adolescentes y Adultos.
Master en Neuropsicología

ALFREDO BERNDT # 1815. LA SERENA.
FONOS: FIJO: 51-212168. CELULAR: 971331016
e-mail: dr.psq.francobarberis@gmail.com

CENTROLASER
OF TALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

DEFECTOS FACIALES
LASER ESTETICA
REJUVENECIMIENTO FACIAL
ENFERMEDADES Y CIRUGIA OF TALMOLOGICA

HUANHUALÍ 735 - LA SERENA - (51) 222 3962
www.centrolaserlaserena.cl

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Láser Medika

Depilación Láser Alexandrita y Diodo
Fonasa, isapres y particular.

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

Sin costo EVALUACIÓN

Por: Erica Castro
Matrona y académica IPSUSS
Universidad San Sebastián



El envejecimiento demográfico, no sólo significa que las personas de más edad van representando una parte importante del total de la población, sino también que la vida se prolonga y la fertilidad disminuye. En Chile, 17% de nuestros habitantes es adulto mayor, y se ha proyectado que al 2020 tendremos una de las esperanzas de vida más altas del mundo.

Las mujeres viven más que los hombres como promedio, de ahí la explicación de por qué superan en número a los hombres casi en todas las áreas geográficas del planeta. Según la Organización de las Naciones Unidas, en 2014 había 85 hombres por cada 100 mujeres en el grupo de personas mayores de 60 años, y 61 hombres por cada 100 mujeres en el de mayores de 80 años. Según el Instituto Nacional de Estadística de Chile, en 2015 había 1,2 millones de hombres adultos mayores y 1,5 millones de mujeres de 60 años o más.

Sin embargo, si bien esta prolongación de la esperanza de vida representa avances en la salud de un país, el envejecimiento de la población plantea diversos retos para las políticas públicas que merecen una reflexión con una visión de género.

Según el informe "La Mujer en el Mundo 2015" publicado por la ONU, si bien la vida de las mujeres y niñas de todo el mundo ha mejorado en varias áreas a lo largo de los

Los retos de las políticas públicas en el envejecimiento de la mujer

Las mujeres viven más que los hombres, lo que presenta el desafío de mejorar la igualdad de oportunidades en educación, salud, trabajo, de modo que ellas puedan satisfacer sus distintas necesidades físicas, psicológicas y sociales en el último período de sus vidas.

últimos 20 años, este documento muestra que actualmente las mujeres mayores: son más propensas a enviudar y vivir solas y en la pobreza que los hombres de la mis-

ma edad; tienen peor salud que los hombres, sufren más enfermedades, tienen más limitaciones en las actividades domésticas, sufren mayores de problemas de salud mental

como el Alzheimer, y son físicamente más débiles que los hombres de la misma edad.

En las áreas geográficas en desarrollo apenas 51% de las mujeres mayores, a diferencia

de 72% de los hombres mayores saben leer y escribir; como la violencia en la mujer es un tema que se ha abordado en forma global sólo en las últimas décadas, se dispone de escasa información, bases de datos e indicadores en este grupo de mujeres; la mujer mayor tiene menos acceso a un plan de jubilación en función de su propia contribución, y cuando la recibe, ésta es significativamente menor; la proporción de mujeres de más de 55 a 64 años que forman

parte de la población activa mundial ha aumentado en la mayoría de las regiones, lo que refleja la necesidad de reformas sobre la edad de jubilación y del sistema de pensiones.

En este contexto y proyectado a nuestra realidad, a mediados del siglo XX, la menopausia en la mujer chilena prácticamente coincidía con la etapa final del curso de la vida, pero hoy ésta acontece en otros escenarios. Por una parte, mujeres empoderadas en la vida laboral, económicamente estables, seguras, felices con su proyecto de vida, muchas de las cuales están experimentando una maternidad tardía, con una vida social activa y por ende, muy lejos de encontrarse o sentirse envejecidas. Por otro lado, existen mujeres que se sienten envejecidas, deprimidas, con mucha sintomatología asociada al climaterio, con alguna enfermedad crónica, insertas en un ambiente económico difícil y con precariedad previsional.

En efecto, no existe un único determinante en estas diferencias. Es necesario mejorar la igualdad de oportunidades en educación, salud, trabajo para las mujeres, de modo que puedan satisfacer sus distintas necesidades físicas, psicológicas y sociales. Es un gran desafío para los organismos sanitarios, políticos y legislativos, proveer de estas herramientas que permitan empoderar a las mujeres desde pequeñas a hacerse responsables de llevar estilos de vida saludable en pos de mejorar su calidad de vida en la tercera y cuarta edad.

DENTHA
CLÍNICA ODONTOLÓGICA
Te invitamos a conocernos...
Atención niños y adultos.
Prótesis fijas y removibles.
Extracciones.
Ortodoncia
Endodoncia.
Implantes.
Estética Dental.

Sucursal Coquimbo:
Av. Linares #631, Tierras Blancas
☎ +56 51 235 0487

Lunes a Viernes 9:30 a 13:00 Hrs. / 16:00 a 20:00 Hrs. - Sábados 10:00 a 13:00 Hrs.
Cel/☎: +56 9 5669 8637

"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

Centó
Vive Mejor

CENTRO de TRATAMIENTO de la OBESIDAD
Expertos ayudándote en el camino para vivir mejor

Cirugía de Obesidad
Diabetes

TRATAMIENTO MULTIDISCIPLINARIO
Cirujano Bariátrico: **Dr. Alvaro Bustos - Dr. Ramón Díaz**
Médico Nutriólogo: **Dra. Ana Ledesma**
Dra. Francisca Rosso

Nutricionistas: **Claudia Muñoz - Macarena Opazo**
Karla Olivares
Kinesióloga: **Melissa Abdala - Patricio Romero**
Héctor Riveros
Psicólogos: **Francisco Perez - Daniela Reyes**

Centro Médico Clínica Elqui
Av. El Santo 1475, La Serena.
☎ 051 - 2563000
centonutricion@gmail.com

AS
CLÍNICA DENTAL

Dra. Astrid Sánchez
CLÍNICA CERTIFICADA EN
ORTODONCIA LINGUAL 3M

FRENILLOS ESTÉTICOS, LINGUALES E IMPLANTES.
Radiología digitalizada
Blanqueamiento Láser

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

Av. Irarrázabal 4888 Stgo.
Of. 203-204-206
22 7521434 / +56 9 90002359

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

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

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

Por: Dra. Aliza A. Lifshitz MD
www.vidasalud.com

Sin embargo, como esto estas son cosas que NO se pueden controlar, ¿para qué te preocupas? Más bien concéntrate en lo que SÍ puedes hacer para prevenir el cáncer de mama o del seno. Puedes tomar medidas que están al alcance de tu mano y que tienen que ver con tu estilo de vida.

¿TE INTERESA SABER CÓMO? VAMOS PASO POR PASO:

-- LIMITA TU CONSUMO DE ALCOHOL:

Existe una correlación entre el consumo de alcohol y el cáncer de mama. Vino, cerveza, vodka, no hay diferencia. La clave es que evites el consumo de alcohol a una bebida al día o lo elimines por completo.

-- TRATA DE MANTENERTE EN TU PESO IDEAL Y HAZ EJERCICIO:

La obesidad es un factor de riesgo para el cáncer del seno, sobre todo cuando ganas peso después de la menopausia. Si haces ejercicio regularmente, puedes tener un peso sano y por lo tanto prevenir el cáncer del seno. Procura hacer mínimo 30 minutos de ejercicio diariamente. Recuerda que caminar, hacer ejercicios aeróbicos, nadar, montar bicicleta, también ayuda a mantener los huesos fuertes. Si hace mucho tiempo que no haces ejercicio, empieza



Cáncer de mama: Lo que tú puedes controlar

Hay cosas que definitivamente no podemos controlar, como nuestro color de ojos, nuestro color de piel o nuestra estatura. Eso lo definieron los genes, que además, traen consigo otras sorpresas, como la predisposición de contraer ciertas enfermedades, como el cáncer de mama. Si tu mamá, tu abuela o tu tía tuvieron cáncer del seno, es probable que tú tengas más probabilidades de que te suceda. También el paso de los años hace que aumenten las probabilidades.



de a poco.

-- COME SANAMENTE: Una dieta baja en grasas es excelente para prevenir el cáncer del seno. Además, te ayuda a prevenir otras enfermedades como la diabetes, el colesterol alto y la hipertensión. Y como si esto no fuera suficiente, el comer sano te ayuda a mantenerte en tu peso ideal, es decir, que es doblemente

beneficioso para prevenir el cáncer de mama.

FACTORES DE RIESGO

Hay otros factores que aumentan el riesgo de contraer cáncer del seno como tomar antibióticos innecesariamente, estar expuesta a pesticidas, tener una menstruación temprana, un embarazo después de

los 35 años o nunca haberse embarazado.

La terapia de reemplazo hormonal también puede aumentar ligeramente el riesgo del cáncer del seno, pero algunas mujeres se benefician de tomar una dosis baja de hormonas durante la menopausia durante un tiempo limitado cuando sus síntomas son severos especialmente al inicio de la menopausia. Esto es algo que debes hablar con tu médico. Lo que si te recomiendo es que siempre las tomes bajo supervisión médica y que no porque te digan que son "naturales" o "bioidénticas" te las dejes recetar por personas sin las credenciales para recetarlas, aunque sean en cremas.

Muchas mujeres me preguntan que si hay algo que pueden hacer respecto a su predisposición genética. Lo mejor, es estar consciente de tus antecedentes familiares, hacerte los chequeos regulares incluyendo tu mamografía y si tu médico lo recomienda, un estudio de resonancia magnética (MRI). También hay una prueba de sangre que se puede hacer (BRCA) pero el hacérsela, si sale positiva, puede tener implicaciones y lo mejor es que sea analizada por un genetista, que es el especialista.

Como ves, hay varias cosas que puedes hacer para prevenir el cáncer de mama. No esperes a empezar a ponerlas en práctica. Recuerda que la prevención es lo único que podemos hacer para controlar las probabilidades de desarrollar la enfermedad. ¡Empieza hoy!

MIESPACIO
ARMONIA & BELLEZA

GLOBALSTEM CELLSGROUP

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, vrices, rosacea, despigmentación facial, peeling.

CORPORALES
Pre y post operatorio, reductivos (aparatosología), 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**

Dr. Álvaro Bustos Binimelis
CIRUGÍA GENERAL Y LAPAROSCOPIA
CIRUGÍA DE OBESIDAD
CIRUGÍA DE DIABETES

Evaluación en conjunto con Eq. Multidisciplinario
Excelentes resultados y alto nivel de seguridad

Miembro: SCCH - SCCBM - IFSO

Contactos:
+56 9 42443117
Call Center CLÍNICA ELQUI: 51 2563000
Mail: dr.abustosb@gmail.com
Acreditado Soc. Chilena de Cirugía Bariátrica y Metabólica



www.radiomistral.cl

+56 9 54636111

RadioMistral

@Radio_Mistral

51 2521003

Por: Universidad San Sebastián

La automedicación potencia la aparición de las “superbacterias”

Cada vez que sentimos un dolor de cabeza o malestares atribuibles a un resfrío, ingerimos algún fármaco recomendado por un familiar o un amigo, sin la debida supervisión médica. Esto no es inocuo, particularmente en el caso de los antibióticos, porque puede producirnos desde una reacción alérgica, intoxicación por sobredosis o incluso la muerte. Pero también existe un efecto acumulativo en el tiempo, que se llama resistencia bacteriana, por uso el abusivo de estos medicamentos sin control.

Si uno ingiere remedios potentes para malestares simples se produce un efecto negativo que hace que cuando la persona enfrente una enfermedad grave como una neumonía, el tratamiento que se aplique no funcione debido a la pérdida de eficacia de los antibióticos. Esto porque las bacterias que producen aquellas infecciones se vuelven más resistentes.

“La consecuencia más probable es que patologías bacterianas que ahora son tratadas fácilmente con antibióticos no puedan ser controladas fácilmente, lo que podría implicar un aumento de las secuelas de estas infecciones en la población, lo que desembocaría en un aumento en el gasto de salud del país”, explicó el académico de la Facultad de Ciencia de la Universidad San Sebastián (USS), Claudio Figueroa.



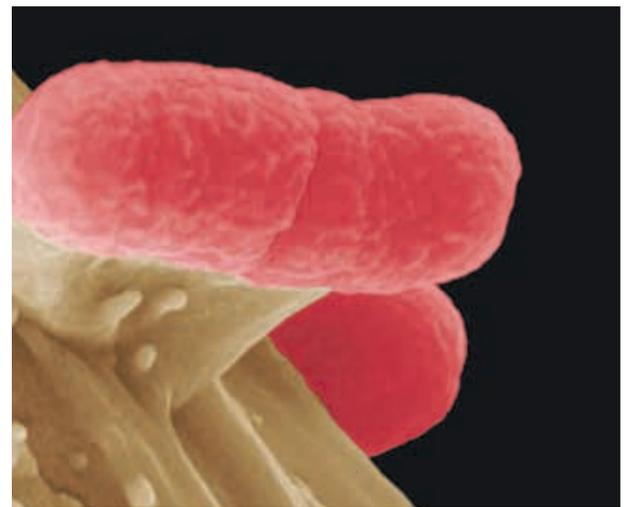
Se trata de patógenos que son resistentes a los antibióticos actuales. La OMS, solicitó a los científicos desarrollar nuevos tratamientos que puedan combatir a estas bacterias peligrosas. Experto advierte que Chile no está preparado para enfrentarlas y que se necesita capacitar al personal de salud, mejorar la infraestructura hospitalaria y disponer de nuevos fármacos.

Esto –agregó– porque la resistencia a los antibióticos prolonga las estancias hospitalarias, incrementa los costos médicos y aumenta la mortalidad.

De hecho, la resistencia a los antibióticos es hoy una de las mayores amenazas para

la salud. Hace unos días, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó la lista de las llamadas “superbacterias”, patógenos muy poderosos que no son combatibles con los medicamentos actuales y para los cuales se necesitan

tratamientos más agresivos. “A pesar que en el mercado hay una gran cantidad de marcas de antibióticos, estos son derivaciones de un fármaco básico, lo que hace en la práctica que sólo tengamos no más de 5 blancos terapéuticos con-



tra las bacterias, las cuales han generado una serie de mecanismos de resistencia”, señaló el experto de la USS.

LAS BACTERIAS MÁS TEMIDAS

La lista elaborada por la OMS se divide en tres categorías dependiendo de la urgencia en que se necesitan los nuevos antibióticos: prioridad crítica, alta o media.

El primer caso incluye las bacterias multirresistentes que son especialmente peligrosas en hospitales y clínicas y que afectan a los pacientes graves que están internados en las unidades de cuidados intensivos conectados a ventiladores y con catéteres intravenosos. Son bacterias que pueden provocar infecciones graves y a menudo letales.

En las categorías alta y media, se encuentran las bacterias que exhiben una farmacoresistencia creciente, como aquellas relacionadas con la gonorrea o intoxicaciones alimentarias por salmonella.

El problema añadió

Figueroa es que las bacterias mencionadas en el informe de la OMS “son capaces de generar patologías sistémicas muy serias, en especial cuando el contagio es producido en condiciones intrahospitalarias. Al no poseer un método rápido de control de la infección bacteriana, estas pueden dejar graves secuelas e incluso provocar la muerte”.

¿Está Chile preparado para este nuevo escenario? Figueroa dijo que se necesita: capacitar el recurso humano y contar con protocolos actualizados, mejorar la infraestructura hospitalaria y producir nuevos fármacos a nivel nacional.

“En caso de la aparición de problemas –superbacterias– tendríamos serias dificultades al momento de generar una solución a nuestra población. Lamentablemente instalar este tipo de capacidades se necesita una gran inversión y planificación a largo plazo, algo que en Chile en donde aún estamos reduciendo las brechas en nuestra sociedad se ve lejano”, dijo el experto.

NUTRICIONISTA

Precisión 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

“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 COBROS EXTRA)

Red compra

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología Bucomaxilofacial

51 221 4017
Huanhualí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

Por: Aliza A. Lijshitz MD
www.vidasalud.com

¿Recuerdas que cuando eras pequeño te encantaba comer paletas, bombones o dulces de diferentes colores para que tu lengua cambiara de color? Disfrutabas mostrando tu lengua de color azul, verde, violeta a todos tus amigos e inclusive a tus padres. Pero con el paso de los años, si tu lengua cambia de color sin ayuda de bombones o caramelos, es una señal de que necesita mayor atención.

Si cambia de su habitual color rojizo, puede deberse a diferentes razones ligadas con los hábitos de higiene de tu boca, pero también puede deberse a algunos problemas internos. La lengua nos habla del estado de órganos como el hígado, la vesícula biliar y hasta el mismo estómago.

Por ejemplo, cuando tu boca tiene un color amarillento puede deberse al crecimiento de las papilas de tu lengua. Las bacterias que viven allí son las que producen este color. En algunos casos, aunque no en la mayoría, el color amarillento podría ser una señal de ictericia (un aumento de la bilirrubina, que es un pigmento biliar).

En otros casos el color puede ser mucho más alarmante. El aumento excesivo de las bacterias que habitan en la boca puede producir un color negruzco y que tu lengua tenga una apariencia peluda. Si te llegara a suceder, y aunque esta es una apariencia alarmante, tiene remedio. Existen me-



¿De qué color es tu lengua? y ¿qué tiene que ver con tu salud?

Cuando pienses en la salud oral no te olvides de tu lengua. Esta no sólo te ayuda a descubrir y deleitarte con los sabores de las comidas, sino que también te da señales sobre la salud de tu cuerpo. Aquí te contamos qué dice el color de tu lengua sobre tu salud.

dicamentos que tu médico te puede recetar para que vuelva a ser la de antes. Por último, está el color

blanco. Parecería el más benigno de todos, pero es quizás al que más debes poner atención. La causa

más común por la cual tu lengua se puede ver blanquizca es por la presencia de residuos, células muertas

o bacterias. Esta condición suele ser temporal y no hay razón para alarmarse. En otros casos, cuando el color blanco persiste y se convierte en una placa blanquizca que no puede rasparse o no puede desprenderse fácilmente, es necesario visitar al médico. Esta condición puede ser el resultado de algún tipo de infección o en el peor de los casos, puede ser señal

de lesiones precancerosas como la leucoplasia.

Si cuidas tu boca diariamente y prestas especial atención a tu lengua, tendrás una sonrisa maravillosa, buen aliento y tendrá un color rojizo que indica que está sana. Recuerda que la higiene oral no solamente se refiere a los dientes: cuando te cepilles, cepilla también tu lengua.

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

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

Cambia tu estilo de vida en Mar de Piel OFERTA IMPERDIBLE
¡Recupera tu piel en MANOS DE EXPERTOS! SOLO POR MARZO

TRATAMIENTO DE SHOCK POST VERANO
Plasma rico en plaquetas + Sueroterapia (rejuvenecimiento facial) y de regalo mascarita de Autosanguis.

50% dcto Antes: 341.000 Ahora: 170.000

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

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643

Por: **Universidad del Pacífico**

El espacio físico destinado a estudiar cumple un rol fundamental a la hora de mejorar el rendimiento escolar. Por esta razón, la directora de la Escuela de Diseño de Interiores de la Universidad del Pacífico, Carolina Montt, aconseja poner especial atención a los diferentes elementos del ambiente que pueden colaborar a que la actividad de estudio se desarrolle en forma óptima.

ILUMINACIÓN

La primera condición ambiental que hay que considerar es la iluminación, ya que está demostrado que con buena iluminación no sólo se tiene mejor rendimiento, sino que se evitan problemas visuales futuros.

“Cualquier espacio para estudiar debe tener iluminación general, sin embargo, las fuentes de luz deben ubicarse de tal manera que eviten deslumbramientos o reflejos molestos sobre la superficie de estudio. Lo ideal es que la luz se distribuya homogéneamente en todo el campo visual. También es necesario contar con una luz, en lo posible con una lámpara articulada que se proyecte sobre la superficie de estudio y que debe ingresar por el lado contrario de la mano con la que se escribe. En cualquier caso, siempre es preferible la luz natural que la artificial”, explica la experta.

TEMPERATURA, COLOR Y SILENCIO

Luego, hay que poner atención a la temperatura, ya que tanto el frío como el calor provocan efectos indeseables. El primero genera inquietud, mientras que el segundo, sopor e inactividad. Por lo tanto, ambos dificultan la concentración. “Aunque no es fácil controlar este factor, sobre todo en verano, sí es conveniente saber que las investigaciones realizadas indican que para la actividad mental, la temperatura ideal ronda entre los 19 y 22 grados”, precisa Montt.

Un tercer elemento a considerar es el color. Existen diversos estudios que demuestran cómo determinados colores influyen en la concentración, la creatividad y la memoria. “Si se quiere crear un espacio dinamizador y potenciador de la creatividad, es preferible utilizar colores claros, que son más estimulantes que los

Características que debe cumplir un buen espacio de estudio

A pocos días de haber regresado a clases y antes del inicio de las primeras pruebas, una especialista comparte algunas fáciles sugerencias para diseñar un espacio óptimo para estudiar.



oscuros como el café y negro. Los tonos azules inducen a descubrir nuevas posibilidades, estimulando el pensamiento creativo y la resolución de problemas, mientras que el rojo fomenta la atención en los detalles, lo que favorece la lectura comprensiva y la memoria, pues impulsa una actitud de detención y alerta”, indica la académica.

El factor acústico también es clave, porque influye directamente en la capacidad de concentración. “No todos los ruidos son igualmente molestos ni distraen en la misma medida. Los ruidos intermitentes son mucho más molestos que los constantes. Por esta razón es aconsejable ubicar el área de estudio lo más alejado de las fuentes de ruido, especialmente de las zonas de conversación, pues la voz humana es la principal fuente de distracción”, señala la docente.

EL MOBILIARIO

Por último, está el mobiliario. Lo mínimo es contar con una silla de respaldo recto y una mesa con la amplitud necesaria para disponer cómodamente el material de

estudio y estantería para colocar libros, carpetas y útiles de escritorio. “Se debe tener cuidado que sus superficies no sean cortantes o punzantes, que puedan generar algún tipo de daño o irritación de la piel al largo plazo”, advierte.

Pero eso no es todo. Si bien estos elementos son

suficientes para propiciar una situación activa ante el estudio, también es necesario considerar otros factores como el diseño ergonómico y material del mobiliario, considerando las dimensiones corporales del usuario.

“El sistema silla-mesa debe favorecer una postura ade-



cuada. La silla debe permitir apoyar los pies y su asiento debe ser de acolchado de 20 milímetros, recubierto con tela flexible y transpirable. También debe permitir cambios corporales, como por ejemplo inclinar el respaldo para relajar la espalda y estirar las piernas. Por lo mismo, bajo la mesa debe quedar un espacio libre que permita la movilidad. El asiento debe ser regulable su altura y su respaldo debe llegar como mínimo hasta la parte media de la espalda; si el estudiante cuenta con un equipo computacional, incluso es mejor que el respaldo sea más alto”, recomienda la profesional.

Respecto a la altura de la mesa, el ideal es que ésta quede a la altura de los codos o algo más alta. “Si no es así, se puede ajustar la altura de la silla con respecto a la mesa, sin embargo se debe cuidar que los pies no queden colgando, como en el caso de los usuarios más peque-

ños, pues produce cansancio. Esto se puede mejorar con un reposapiés”, agrega Montt.

De igual modo, el escritorio debe cumplir con algunas características. “Se sugiere que la superficie del escritorio no sea reflectante, pues su deslumbramiento produce agotamiento visual. Por otra parte, debe ser de un color claro para evitar el contraste con los cuadernos, libros y documentos de estudio. Si se cuenta con un equipo computacional, su pantalla debe ser orientable e inclinable, de manera que se puedan manejar las variaciones de reflejos ocasionado por la luz ambiental, tanto natural como artificial. Adicionalmente, si se adquiere una cajonera, en lo posible debe ser con ruedas, de manera que su ubicación sea ajustable”, concluye la directora de la Escuela de Diseño de Interiores de la Universidad del Pacífico, Carolina Montt.

María Elena Souyet L.

PSICÓLOGA CLÍNICA

Pontificia Universidad Católica de Chile

Magíster 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

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

Miembro del Depto. de Cirugía
Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile
Fonos: 96221086 - 42790558

CM Diagnoc

Huanhuail 330 ° Tel: 2212725 - 2216297

www.clod.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

Dr. Diego Polanco Montalván

Cirugía Plástica, Estética y Reparadora Hospital
Universitario de Getafe, España.
Médico Cirujano Pontificia Universidad Católica de Chile.

Miembro Sociedad Chilena de Cirugía Plástica
Miembro Sociedad Chilena de Cirujanos
Miembro Sociedad Chilena de Quemaduras
Miembro Sociedad Chilena de Mastología

www.diegopolanco.cl dpolanco@puc.cl

Consulta Martes 9:00-12:30 y Miércoles 9:00 - 16:00 - Clínica Elqui La Serena
Call Center Fono 512563000 Opción 2

Por: Por Universidad del Pacífico

La experiencia clínica dice que a la mayoría de las personas les es mucho más fácil seguir una pauta alimenticia estricta por una semana, que consejos saludables por mucho tiempo. Así lo asegura la docente de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico, Stefanie Chalmers.

Por eso, cuando estamos volviendo de las vacaciones, después de algunos días donde los desarreglos alimenticios o los excesos calóricos suelen ser la norma, Chalmers propone una pauta nutricional orientada a personas sanas, que debe ser seguida por una semana y que luego debe ser sustituida por la alimentación saludable convencional. "Esta recomendación dietética solo es útil para personas adultas saludables, excluyendo a nodrizas, embarazadas y a personas con daños orgánicos, patologías metabólicas u otro tipo de condición clínica particular", advierte la experta.

LOS OBJETIVOS

"Los objetivos de esta semana serán limpiar el organismo, es decir, retirar los posibles residuos tóxicos acumulados por desajustes dietéticos durante el verano; desintoxicar al paladar de los sabores fuertes, dulces o extravagantes a los que puede haberse acostumbrado, permitiendo volver al umbral promedio de la comida saludable disponible durante el año; aportar una cuota calórica baja, a fin de impedir la acumulación de tejido adiposo y de favorecer la utilización de los depósitos como fuente energética; e impedir la sensación de apetito excesivo, usualmente presente por oscilaciones hormonales



Cómo bajar los kilos subidos en vacaciones

El relajo sumado a las habituales salidas de la dieta propias de las vacaciones, suelen pasar la cuenta en la balanza. Por ello, una nutricionista nos entrega algunas recomendaciones para desintoxicar y preparar el cuerpo para la rutina en solo una semana.

y efectos psicológicos al abandonar la ingesta rica en azúcares y grasas típica de las vacaciones", agrega la nutricionista.

En esa línea, la dieta semanal debe incluir en primer lugar agua, mucha agua. "Desde el momento de levantarse, y por un mínimo de 8 veces en el día, ingerir un vaso de agua. Es decir, cada 2 horas tomar un vaso aunque no tenga sensación de sed y

si se tiene deseos de ingerir más agua en un horario, no hay problema, lo importante es no saltarse ninguno, por lo que es recomendable poner la alarma del reloj", precisa la especialista.

¿QUÉ COMER?

Durante el día, se debe consumir una cantidad de proteínas equivalente a 1,5 veces nuestro peso corporal. "Es decir, si usted pesa 50 kg,

debe consumir 75 gramos de proteínas de fuentes bajas en grasa, como por ejemplo clara de huevo, pechuga de pollo, posta negra o queso. Lo que comúnmente favorece es separar esta cuota en 3 ingestas, una a la hora del desayuno, otra al almuerzo y la última a la hora de la cena", acota.

Todo el resto de la dieta debe estar basada en el consumo de frutas, verduras y

cereales integrales. "3 frutas al día, todas las verduras que se desee y 2 porciones de cereales integrales, solo en el horario del desayuno o almuerzo, por ejemplo, $\frac{3}{4}$ de taza de arroz integral. Las verduras deben ser aderezadas con muy poco aceite y sin agregar ningún aderezo comercial, a excepción de la mostaza", puntualiza Chalmers.

También es recomendable mantener a la mano jalea dietética y/o una botella con infusión de hierbas. "La jalea, el mate y la menta son muy buenas colaboradoras con la sensación de saciedad y la mantención de la energía", afirma.

Por otra parte, la docente enfatiza que "durante esta

semana se deben excluir algunos productos, como los alimentos ricos en grasas, como crema espesa, queso maduro (el amarillo), frituras o aceites vegetales en gran cantidad; el pan como acompañante para los alimentos; las bebidas alcohólicas, azucaradas o endulzadas artificialmente; las grasas, incluidas las frituras, embutidos (vienesas, chorizos), salsas o aderezos comerciales; los alimentos en conserva y la sal añadida. Solo se debe consumir una cuota mínima de 1 gramo, que es lo que cabe en una tapa de lápiz bic".

LOS LOGROS

La nutricionista dice que seguir esta receta permitirá importantes logros en el equilibrio perdido durante las vacaciones. "En una semana de alimentación fresca, basada en verduras, frutas, una cuota de proteínas algo mayor a lo tradicional y una baja cuota de carbohidratos integrales, sin azúcares ni endulzantes, baja en sodio, que excluye técnicas culinarias nocivas y nutrientes que usualmente intoxican el sistema, y que incluye todos aquellos nutrientes que activarán el metabolismo, permitirá recuperar al sistema inmune, proveyendo de sustancias activadoras y requeridas para normalizar el peso corporal. Esto además otorgará energía para el adecuado desempeño laboral, que suele ser deficitaria en las preparaciones rápidas constantemente incluidas en vacaciones", explica.

No obstante, recalca que es importante considerar cómo se sirven los alimentos. "Los alimentos deben servirse preferentemente crudos y frescos, deben masticarse en promedio 20 veces cada bocado y pueden ser acompañados solo con agua o jugos naturales, sin endulzante o azúcar", concluye la docente.



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