



La limpieza del colon ¿es necesaria o podría ser peligrosa?

40 Hay personas que buscan información acerca de este procedimiento, pero en realidad la evidencia científica no sugiere beneficios que trae consigo una limpieza del colon

elDía

EL DÍA DOMINGO 13 DE AGOSTO DE 2017

¿Qué son los “ácidos grasos ricos en ‘omega’”?

Por: **Nora Cifuentes**
Efe Reportajes

En una era en la que el “boom” nutricional se extiende gracias a internet, aparecen muchos alimentos milagrosos y suplementos estrella, unos más reales que otros. ¿Qué tiene esto que ver con el ácido graso omega 3 y sus hermanos, 6 y 9?

“GRASAS BUENAS”.

La creencia más extendida a la hora de hacer dieta es que hay que restringir las grasas. Sin embargo, al igual que con el colesterol, se habla de “grasas malas” y “grasas buenas”. Estas últimas, también llamadas “grasas saludables” son las que hay que mantener en una alimentación que incluya los nutrientes básicos. O, al menos, eso es lo que opinan expertos en alimentación como Sascha Barboza, más conocida como “Sascha Fitness” (www.saschafitness.com).

“La mala fama que tiene la grasa es producto de los mitos” explica en su web esta gurú de la alimentación saludable y deportiva, una “Personal Fitness Trainer” certificada por la ISSA (International Sports Sciences Association), con estudios en nutrición deportiva de la Federación Española de Culturismo y una maestría en Nutrición Fitness.

“Hoy en día hay suficientes evidencias que confirman que las grasas buenas, en cantidades moderadas, ayudan a mejorar la salud” añade la experta que, en su blog, diferencia entre esas “grasas malas” (saturadas y trans) y las “buenas”, como los famosos omega.

Sascha afirma que “los ácidos grasos omega 3 y omega 6 entran dentro de



FOTO: EFE/EPA/MATT WRITTLE

El salmón es una fuente de los ácidos grasos omega 3, muy bueno para la salud.

Los omega 3, 6 y 9 están cada vez más de moda en el mundo de la alimentación y la dietética. Gurús de la nutrición deportiva como la venezolana “Sascha Fitness” los incluyen entre sus básicos pero, ¿qué son y cuál es la clave de su éxito?

la clasificación de grasa poliinsaturada, y se consideran esenciales porque el cuerpo no puede producirlos. Por lo tanto, deben incorporarse a través de los alimentos”.

Mientras tanto, “el ácido graso omega 9 es monoinsaturado, y lo produce el cuerpo a partir de los omega 3 y 6, es decir, no es un ácido graso esencial”.

Entre las muchas propiedades atribuidas a estos ácidos se encuentran la absorción y transporte de algunas

vitaminas, en concreto de aquellas liposolubles (A, D, E y K), la reducción de niveles de colesterol, o la producción y regulación hormonal.

También se le atribuyen a los ácidos omega, siempre desde la opinión de expertos como Barboza, la regulación de la insulina y niveles de glucosa, el alivio del apetito y la ansiedad, la mejora del estado del ánimo o efectos positivos y preventivos ante las enfermedades arteriales.

“Los omega cumplen un papel muy importante en el cuerpo”, explica la Sascha Fitness, quien subraya que “las grasas son superimportantes en la dieta”.

Pero, si son grasas, ¿por qué ayudan a hacer “dieta”? Según esta nutricionista, se debe a que “incrementan la quema de grasas porque estimulan un receptor específico en el hígado”. Algo que ella misma simplifica con estas palabras: “la grasa



FOTO: EFE/EPA/MATT WRITTLE

Las paltas son una gran fuente de ácidos grasos omega 6 y omega 9.



FOTO: EFE/JAGADEES

El maní es otra una buena fuente de ácidos grasos omega.



FOTO: EFE/LAVANDEIRA JR

En la imagen una botella de aceite de girasol. Este tipo de aceite es bueno en omega 6 y omega 9.

se pierde con grasa”.

ALIMENTOS RICOS EN OMEGAS.

Aunque haya consumidores que elijan la suplementación adicional a la hora de ingerir los ácidos grasos omega, lo cierto es que estos pueden encontrarse también de manera natural en distintos alimentos.

- OMEGA 3.

Según indica Sascha, son ricos en el ácido graso omega 3: la palta, pescados como el

salmón y el atún, las semillas de lino y chía, legumbres como la soja o frutos secos como las nueces y los maní.

Ante el temor de que el consumo de pescado pueda provocar una ingesta peligrosa de mercurio, la experta lo aclara en su web: “los peces que acumulan menos mercurio, con los que hay menos riesgo, son precisamente los más altos en omega” y añade que “los suplementos son superseguros y libres de mercurio porque, además, este tóxico

“Los omega cumplen un papel muy importante en el cuerpo” explica la gurú de la alimentación fitness, Sascha Barboza, quien los considera “superimportantes para la dieta”.

“La mala fama que tiene la grasa es producto de los mitos” afirma la experta, más conocida como “Sascha Fitness”, quien agrega que este macronutriente es “fundamental”.

se acumula en el músculo del pescado y no en la grasa”.

- OMEGA 6.

La “grasa saludable” omega 6 se encuentra presente en los aceites de girasol, maní, maíz y soja. También existe una notable cantidad de omega 6 en la palta, las carnes rojas, los huevos y los lácteos, afirma Sascha Fitness.

- OMEGA 9.

En palabras de la nutricionista “el aceite de oliva es

reconocido como ‘la estrella dietética’ de los omega 9”. Una “grasa buena” que también puede encontrarse en los aceites de colza y girasol, y, de nuevo, tanto en el maní como la palta, así como en diversos frutos secos y semillas.

En definitiva, los omega, son esas grasas buenas y saludables que están presentes en una gran variedad de alimentos a nuestro alcance y cuyos beneficios naturales se encuentran, tan solo, a un mordisco de distancia.

CAVALI
ATENCIÓN DOMICILIARIA
 Visita médica, curaciones,
 Administración de medicamentos,
 Cuidados del adulto mayor,
 Kinesiología y más.
Atención 24 Horas
 +56 9 64596350
 Fanpage: Cavali - Cavali Salud
 saludcavali@gmail.com

DR. SERGIO AGUIRRE MERCADO

MÉDICO PSIQUIATRA DE ADULTOS
 P. Universidad Católica / Universidad de Chile
 La Serena: Humaniza: (9) 7213 3572 Umbrales : (51) 235 3228
 Santiago: (9) 6310 5854 (9) 9196 1061

NEWEN
MEDICOS
 Dra. María Paulina Mol Rebolledo - **Pediatra**
 RCM: 20449-8
 Dr. Danilo Antillanca Landaeta - **Traumatología y ortopedia - Adulto y niños**
 RCM: 18910-3
EDIFICIO TERRA OFFICE - HUANHUALI N° 850 - OF. 301-302
 HORAS: fijo 51-2-674454; cel: +56944269718

“SONREIR A UNA NUEVA VIDA NO CUESTA TANTO”
 Implantología.
 Trayectoria y Prestigio
 ahora a tu alcance.
Implante y Corona de Porcelana
TOTAL \$490.000
 (IVA COBROS EXTRAS)
Red compra
Dr. ALBERTO VENTURA
 CLINICA DENTAL
 Universidad de Chile. Especialidad en Implantología Bucomáxilofacial
51 221 4017
 Huanhuali 495 / La Serena
 avclinicadental.cl

Felipe Guerrero
 Director Médico - Dermatólogo
 Fonasa, isapres y particular
 Rejuvenecimiento
 Cosmetología
 Tatuajes
 Celulitis - Flacidez
Láser Medika
 DEPILACIÓN LÁSER Sin costo EVALUACIÓN
 Depilación Láser Alexandrita y Diodo
 Juan Cisternas 1960, Of: 33, La Serena
 www.lasermedika.cl
 Fono: 51-2350823 Cel: 9 68785996
 VISA, MasterCard, Red compra, transbank.

PSICOLOGAS NIÑOS Y ADULTOS
María Cecilia González
 Magíster en psicología clínica infanto juvenil mención psicoanálisis
 Universidad Adolfo Ibáñez- Instituto chileno de psicoanálisis
 Tel: +56 9 8596 9692
Maira Mugneco
 Especialista en Clínica Psicoanalítica
 Universidad Nacional de Cuyo, Argentina
 Formación IOM Mendoza. EOL
 Tel: +59 9 7177 4427
 Mail: maira_mugneco@hotmail.com
Fonasa - Particulares
 Balmaceda #2195 oficina 306, Edificio Portal Las Higueras, La Serena

Por: VidaSalud

Que comer dulces es la causa de tener diabetes, es tal vez uno de los mitos más grandes que existen cuando se trata de esta condición. Piénsalo: cada vez que alguien menciona que tiene diabetes o hace alusión a esta enfermedad, de inmediato se hace la conexión con los alimentos altos en azúcar y se piensa que hay que eliminarlos totalmente de la dieta.

Sin embargo, es hora de acabar con ese mito: las investigaciones demuestran que comer alimentos que contienen azúcar no es la causa directa del desarrollo de la diabetes tipo 1 o la tipo 2. Sobre la diabetes tipo 2, la causa es clara: se desarrolla por comer en exceso y tener sobrepeso, a lo que se le suma un componente genético, ya que se tiene la predisposición. Así que no importa si lo que comes es pasteles dulces o papas fritas, si es demasiado, subirás de peso y eso hará que aumentes tus probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2.

Este no es el caso en la diabetes tipo 1 en donde en realidad es un problema autoinmune, ya que por alguna razón hay anticuerpos que destruyen las células beta que se encuentran en el páncreas que son las que producen la insulina. Aquí se piensa que quizá haya virus que intervengan en la destrucción de las células. Pero sabemos que la diabetes tipo 2 es mucho más frecuente.

Ahora, tener diabetes no significa, entonces, que debas eliminar los dulces el postre de tu vida totalmente. Pero tampoco significa que puedas abusar de ellos. Entonces ¿qué puedes hacer?

Las investigaciones sobre la diabetes y cómo se mantienen los niveles de glucosa en la sangre dentro de rangos saludables, hablan de que no es tanto el tipo de carbohidrato que consumes lo que tiene un efecto considerable, sino más bien, la cantidad que consumes. Puedes sustituir los alimentos de acuerdo a la cantidad de carbohidratos que contienen, ajustando sus porciones, para mantener tu glucosa estable. Por eso, a la hora del postre, que muchas personas con diabetes se preguntan si tendrán que eliminar, debes tener en cuenta que los postres y, en general, los alimentos hechos con azúcar refinada o procesada, contienen un alto



Tener diabetes no significa despedirte para siempre del postre

Los postres y los dulces son la debilidad de muchas personas. Si tienes diabetes, tal vez pienses que no puedes volver a probar un postre. ¡No es cierto! Los postres y los dulces pueden seguir siendo parte de tu vida si aprendes a incorporarlos de una manera inteligente en tu dieta. ¡Toma nota! Descubre cuál es la manera para aprovechar mejor sus nutrientes.



contenido de azúcar en una pequeña porción.

Recuerda que los alimentos con azúcar (además de los que tienen almidones y fibra), son carbohidratos y que los carbohidratos son necesarios para que el cuerpo tenga energía. Los carbohidratos simples son los que por lo general están presentes en los postres que tanto te gustan y en general, no son recomendables para tu dieta porque proporcionan muchas calorías y aportan poco valor nutritivo. Además, son los que se absorben más rápidamente en el cuerpo y por consiguiente, tienen un efecto rápido subiendo el nivel de la glucosa en tu sangre: pueden elevarla más de lo que es saludable para quien tiene diabetes.

Así que tienes que ser "inteligente" a la hora de elegir el tipo de postre y cuándo lo

comerás. Es una buena idea que guardes el postre y los dulces para las ocasiones especiales. Concéntrate en llevar una dieta balanceada y rica en fibra y considera ciertas estrategias para no privarte de las deliciosos dulces que te hacen agua la boca:

Come algo nutritivo y equilibrado como un plato fuerte para que no tengas mucha hambre al final. Comparte el postre con alguien. Una cucharadita es suficiente para darte el gusto y que no afecte tu salud.

Elige un postre hecho con leche baja en grasa y sin azúcar.

Haz que una fruta sea tu postre: las frutas son ricas en azúcar y puedes combinarlas con yogurt o helado bajo en grasa para calmar tu

tentación.

Evita los edulcorantes (los sustitutos del azúcar que pueden ser naturales o sintéticos). Elige los edulcorantes naturales como stevia.

Recuerda: la clave es mantener tus niveles de glucosa dentro de los rangos saludables. Puedes sustituir porciones pequeñas de dulce por otros alimentos que contienen carbohidratos (galletas, cereal, frutas, yogurt, entre otros).

Cualquiera que sea el plan de alimentación que estés siguiendo (ya sea: contar carbohidratos o el sistema de intercambio), habla con tu médico para que te oriente acerca de la mejor manera de incorporar los postres y los dulces en tu vida. Cada caso es diferente y lo que es bueno para una persona con diabetes, tal vez no lo sea tanto para otra: depende de su nivel de control de la enfermedad y de si tiene complicaciones o no.

La buena noticia es que por tener diabetes no tienes que eliminar el postre y los dulces totalmente. Simplemente, debes aplicar tu sabiduría, comerlos en porciones pequeñas y guardarlos para ocasiones especiales. Así los disfrutarás más. ¿No crees?

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

Por: Purificación León

Efe Reportajes

Las vacunas del adulto

La vacunación evita entre dos y tres millones de muertes anuales por difteria, tétanos, tosferina y sarampión, según indica la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta entidad considera que se trata de la intervención sanitaria preventiva más costoefectiva que existe.

“Las vacunas son productos biológicos compuestos por microorganismos muertos (inactivados), atenuados o por partes de ellos, que se administran para prevenir enfermedades infecciosas en las personas susceptibles de padecerlas”, señala José Antonio Forcada Segarra, enfermero especialista en vacunas y secretario de la Asociación Española de Vacunología.

“Las vacunas recrean la enfermedad sin producir la infección. De esta manera, estimulan al sistema inmunitario para que desarrolle defensas que actuarán en el momento en que se entre en contacto con el microorganismo que produce la infección y la enfermedad”, detalla.

MANTENERLAS ACTUALIZADAS.

Forcada explica que al vacu-

Las vacunas no son sólo cosa de niños. Los adultos también necesitan vacunarse para proteger, tanto su salud, como la de quienes les rodean.

nar estamos protegiendo al individuo y a la colectividad de enfermedades que pueden ser frecuentes, graves e incluso mortales.

“Actualmente, en nuestro medio, muchas de las enfermedades frente a las que disponemos de vacunas han desaparecido o están muy controladas. Pero si dejáramos de vacunar, podrían volver a aparecer”, manifiesta.

Los especialistas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) expresan que el calendario recomendado de vacunación de la infancia está diseñado para proteger a los bebés y a los niños en los primeros años de vida, cuando son más vulnerables.

“Para obtener el beneficio completo de las vacunas, es importante que los niños reciban todas las dosis según el calendario de vacunación

recomendado. No recibir todas las dosis de una vacuna deja a los niños en peligro de contraer enfermedades graves”, destacan.

Asimismo, los expertos de los CDC afirman que los adultos deben mantener actualizadas sus vacunas pues la inmunidad que ofrecen las vacunas de la infancia puede disminuir con el transcurso de los años. Además, señalan que existe el riesgo de contraer diferentes enfermedades siendo adulto. Por ello, subrayan que la vacunación “es una de las medidas preventivas más convenientes y seguras”.

En este sentido, María José Álvarez, médico de familia, miembro de la junta directiva de la Asociación Española de Vacunología, de la Fundación Española de Vacunología y directora de “vacunas.org”, indica que los adultos deben



EFE/JOHN RILEY

Un médico de la Cruz Roja (i) administra vacunas a personal de rescate, policía, militares y miembros de la prensa para minimizar los riesgos de salud en el área de Nueva Orleans, Luisiana.

estar vacunados de las enfermedades contra las que se vacuna en la infancia.

“Si una persona no recibió las vacunas del tétanos, la difteria o el sarampión o no pasó la

varicela, debe actualizar su calendario vacunal”, manifiesta. Aunque se hayan recibido to-

Cambia tu estilo de vida en MAR DE PIEL

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

Consulte por promociones especiales del mes de aniversario

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

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

CENTRO MEDICO Los Perales

FISIATRIA

Dra. Jessica Miranda Muñiz
(Universidad de Chile)

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

KINESIOLOGÍA - QUIROPRÁCTICO

Los Perales 826 - Fono: 51 2 528459 - 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 FLEMING 9 91006792
ps.edgardquevedo@gmail.com 9 76919674

“Usted puede decirle adiós a sus lentes”

CENTRO OFTALMOLOGICO
LASIK IV REGION

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

www.pasteur.cl

San Jose del Valle
Clínica Dental
Comprometidos con su Familia

Dr. Jaime Arancibia Pizarro
Cirujano Dentista

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



EFE/ALFREDO ALDAI

Dos técnicos trabajan en la nueva planta del grupo farmacéutico portugués Bial, que está dedicada a la producción de vacunas antialérgicas, inaugurada hoy en el Parque Tecnológico de Bizkaia.



EFE/ALFREDO ALDAI

El calendario recomendado de vacunación de la infancia está diseñado para proteger a los bebés y a los niños en los primeros años de vida, cuando son más vulnerables.

das las vacunas recomendadas siendo niños, en algunos casos es necesario volver a vacunarse. "Al menos de tétanos y difteria hay que poner algún recuerdo si se vacunó bien en la infancia", apunta la doctora Álvarez.

ATENCIÓN A LA GRIPE.

La especialista en vacunología comenta que la edad, la profesión o el hecho de padecer ciertas enfermedades, pueden hacer necesario añadir más vacunas como, por ejemplo,

la de la gripe.

A este respecto, la OMS manifiesta que la gripe es más que una molestia. "Es una enfermedad grave que cada año provoca entre 300.000 y 500.000 defunciones en todo el mundo. Las embarazadas,

los niños pequeños, los ancianos con problemas de salud y cualquiera que padezca un trastorno crónico, por ejemplo, asma o cardiopatía, corren un alto riesgo de infección grave y muerte", señala.

"La vacunación de las embarazadas conlleva el beneficio adicional de proteger a los recién nacidos (actualmente no existe una vacuna para los menores de seis meses). La mayoría de las vacunas contra la gripe inmuniza contra las tres cepas de mayor prevalencia circulantes en una estación dada. Es la mejor manera de reducir sus probabilidades de contraer una gripe grave y contagiar a otros", añade la OMS.

De igual modo, la doctora Álvarez explica que se recomienda administrar la vacuna de la gripe en cualquier momento del embarazo y las del tétanos, difteria y tosferina entre las semanas 28 y 32 de gestación.

"Todas protegen al niño mediante los anticuerpos que la madre le pasa al bebé a través de la placenta antes de que nazca", precisa.

Otro momento en el que los adultos pueden tener que vacunarse es antes de viajar a determinados lugares.

Las vacunas que más se emplean antes de hacer viajes

"Las vacunas recrean la enfermedad sin producir la infección. Estimulan al sistema inmunitario para que desarrolle defensas que actuarán en el momento en que se entre en contacto con el microorganismo"

pacientes que van a someterse a este tipo de trasplante reciben primero tratamiento para destruir la médula ósea propia, que será sustituida por las células hematopoyéticas trasplantadas. Esto supone que pierden todas las defensas adquiridas, bien por la vacunación o bien por haber padecido ciertas enfermedades con anterioridad", exponen los especialistas de "fisterra.com", un sitio web dirigido por profesionales de atención primaria y que proporciona información sanitaria a facultativos y pacientes.

"La pérdida de inmunidad crea una situación temporal de alto riesgo de infecciones. Por ello, deben recibir de nuevo todas las vacunas del calendario de vacunaciones infantiles, además de otras vacunas adicionales que les protegerán frente a otras posibles infecciones", apuntan.

Asimismo, la doctora Álvarez afirma que a estos pacientes "hay que crearles una memoria inmunológica nueva, pues están en la misma situación que los bebés recién nacidos".

En este sentido, puntualiza que serán los especialistas que les tratan quienes irán determinando qué tipo de vacunas y en qué momentos las pueden administrar según las circunstancias de cada paciente.

internacionales son "la de la hepatitis, la de la fiebre amarilla en ciertos destinos y luego otras más específicas en función del lugar y del tipo de viaje, pues no es lo mismo un cooperante que un turista que se aloja en un hotel de cinco estrellas", detalla la doctora Álvarez.

La experta recomienda ponerse las vacunas más de un mes antes de viajar "para que al organismo le dé tiempo a sintetizar los anticuerpos en la cantidad adecuada".

Mención aparte merecen las personas que han tenido un trasplante de médula. "Los

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

San Jose del Valle
 Clínica Dental
 Comprometidos con su Familia
Dr. Jaime Arancibia Pizarro
 Cirujano Dentista
Promoción de Implantes + Corona
 Válido solo hasta el 31 de Agosto. **\$399.000**
 993467458 / 51 2283645 - Ánima de Diego #590, La Serena

Clínica Odontológica Del Villar
Ortodoncia
 (Instalación brackets metálicos \$100.000
 controles \$35.000)
 Urgencias
 Blanqueamiento Opalescente
 Odontología General
 Prótesis Removible
 Prótesis Fija
 Endodoncias
 Cirugías
Implantes dentales
 ■ Henríquez N° 404, Coquimbo, Edificio Iduya
 Piso 2, Oficina 3 - Fono: 2316683 - 2578700

MIESPACIO ESTÉTICA
 armonía & belleza
 51 2 529312
 +56 9 57085004
 clínica mi espacio
REJUVENECIMIENTO FACIAL
CIRUGÍA PLÁSTICA
CÉLULAS MADRES
CORPORALES Y FACIALES
DEPILACIÓN LÁSER
IMPLANTE CAPILAR
 www.miespacioestetica.cl
 Av. El Santo 1506, frente a Clínica Elqui, La Serena

ELQUIVISION
 CLÍNICA OFTALMOLÓGICA
Catarata - Glaucoma
Retina - Estrabismo - Láser
Exámenes oftalmológicos
 Dr. Marco Aguilar - Dr. Fernando Aguirre
 Dra. Paola Andonie - Dr. Daniel García
 Dr. Rodrigo Lacroix - Dr. Julio Moreno
 Dr. Andrés Huidobro
 FONASA-ISAPRE-PARTICULAR
 Edificio Arenas, Amunategui 785, 4 piso
 2674145 - 2674147

NUTRICIONISTA
 Precision y bienestar
Giannina Pomaroli 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.pomaroli@gmail.com

Por: Dra. Aliza

VidaSalud.com

La limpieza del colon está de moda. Seguramente has escuchado a algunas personas que hablan de hacerse la limpieza del colon, como si se tratara de ir a un Spa para recibir un masaje. Pero hay que tener precaución ya que no existen estudios científicos que respalden los beneficios de esta práctica. Estuvo de moda en los 1920s y 1930s, pasó la moda y ahora regresa. Sólo en Gran Bretaña, se practican 5,600 limpiezas de colon al mes.

¿De dónde nace la idea de limpiar el colon?

La limpieza del colon es un procedimiento que se lleva a cabo básicamente para que el colon pueda sacar todo su contenido. Te preguntarán, ¿qué tipo de contenido?

Desde tiempos antiguos se ha creído que los alimentos que no han sido digeridos adecuadamente, entre ellos la carne, pueden contribuir a la formación de toxinas en las paredes del colon y en todo el tracto gastrointestinal. Es por ello que las corrientes que defienden esta práctica consideran que cuando las toxinas alcanzan el sistema circulatorio, se crea una intoxicación del cuerpo. Dicen que por eso, puedes experimentar cansancio, aumento de peso y dolores de cabeza. En Estados Unidos es común referirse a este procedimiento como "limpieza del colon natural".

En realidad, la ciencia ha comprobado que esta intoxicación no sucede y que estos síntomas no se deben a esto. También desmiente la idea que toda la gente tiene que evacuar el intestino diariamente. Hay gente cuyo patrón es de hacerlo cada dos o tres días, y eso es normal. Además, existen bacterias naturales en el colon (la flora intestinal) que detoxifican



EFE/JESÚS DIGES

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

La limpieza del colon: ¿es necesaria o podría ser peligrosa?

Nota de la Dra. Aliza: Yo sé que este artículo recibirá todo tipo de comentarios negativos, inclusive algunos que insultarán a los médicos y dirán que son todos vendidos a la industria farmacéutica. La verdad es que las "limpiezas" de colon son un negocio multimillonario basada en pseudociencia. Los que lucran con la práctica se sentirán obligados a atacarme. Lo único que te recomiendo es que seas un consumidor inteligente y pienses si de verdad es necesario o natural meterte un tubo por el trasero... Si, a pesar de la falta de evidencia científica decides hacerte una "limpieza del colon", asegúrate de la higiene del "especialista" y de su equipo y toma todas las precauciones necesarias para que no peligre tu salud. En seguida, el artículo:

lo que se encuentra en el intestino. La mucosa del intestino no permite que la sangre absorba sustancias tóxicas y las pase a nuestro cuerpo. Y el hígado es como un laboratorio en el cuerpo que también detoxifica.

El evacuar el intestino normalmente no hace que se pierda peso ya que la mayoría de las calorías se absorben antes de que el contenido del aparato digestivo llegue al intestino grueso y el usar laxantes o usar enemas hace que se pierda agua, pero no peso, y si se pueden perder

minerales y bacterias útiles.

La naturaleza es muy sabia. Nos ha dado un cuerpo con un sistema de desintoxicación integrado. No necesita que limpiemos el colon artificialmente. (Puedes ver nuestro video sobre el tema, haciendo click aquí.)

¿Cómo se hace una limpieza del colon?

En términos generales existen dos formas de hacer una limpieza "natural" del colon, de acuerdo a como nos la presentan los que venden estas limpiezas. La primera la puedes llevar a cabo tú

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

TODOS LOS DOMINGO JUNTO A DIARIO

elDía

El limpiar el colon, para algunos, se ha convertido en una alternativa para "desintoxicar" el cuerpo. Hay personas que buscan información acerca de este procedimiento, pero en realidad la evidencia científica no sugiere beneficios que trae consigo una limpieza del colon. Además, es un gran negocio para los que lo hacen. Acompáñanos y conoce más acerca de la limpieza del colon antes de que te dejes llevar por la moda.

mismo, a través del consumo y del uso de laxantes, de encimas, de té de hierbas, de polvos y cápsulas antiparasitarias, así como el uso de enemas. Como ves, no son muy "naturales".

La segunda forma en que puedes limpiar tu colon es recurrir a un "especialista" en terapia del colon. Al procedimiento le llaman irrigación del colon, y consiste en utilizar una máquina que bombeará agua al interior de tu colon a través del recto por medio de una "manguera". A través de otra "manguera", la persona te sacará el agua que está en tu tracto intestinal realizando, de esta manera, lo que llama la limpieza del colon. Que básicamente es otra forma de que te hagan

un enema.

¿Es recomendable?

Yo pienso que el cuerpo es sabio y que este tipo de procedimiento no es necesario, ya que el cuerpo tiene la capacidad de "limpiarse a si mismo". Puedes lograr que el colon se mantenga limpio llevando una alimentación sana rica en fibra (frutas, vegetales y granos integrales), bebiendo bastante agua y haciendo ejercicio regularmente. Esto es lo más natural del mundo. Si esto no es suficiente, tu médico puede hacerte otras recomendaciones y/o descartar algún problema médico que pueda estar causando o contribuyendo a tu problema de estreñimiento, si lo tienes.

En algunas ocasiones te podría recomendar una



limpieza de colon para realizar un procedimiento diagnóstico como es la colonoscopia. Pero esto es diferente. No se trata de algo que se hace regularmente

ni como desintoxicación, sino para poder visualizar el interior del intestino para ver si hay pólipos (que son lesiones precancerosas) u otros problemas.

La limpieza del colon puede tener efectos secundarios, algunos muy peligrosos. Luego de limpiar tu colon puedes experimentar:

- Cólicos
- Vómito
- Deshidratación o síntomas asociados con deshidratación
- Calambres en las piernas por disminución de potasio
- Problemas con algunos medicamentos
- Perforaciones en el intestino
- Infecciones (incluyendo hepatitis B o C, o el VIH si el equipo que se usa no es desechable o si no se ha esterilizado bien).

Si tienes enfermedades cardiovasculares o de los riñones, consulta con tu médico antes ya que los productos que contienen fosfato de sodio pueden ser especialmente peligrosos.

Por último, si piensas que por el hecho de ser un procedimiento que utiliza productos naturales como hierbas, que no existen problemas para realizarlo, déjame decirte que esto no es cierto. Muchas personas tienden a pensar que los productos o procedimientos "naturales" son buenos para su cuerpo por el simple hecho de ser naturales. Recuerda que incluso algunas plantas aun-

que no se hayan sometido a ningún procesamiento químico pueden tener efectos perjudiciales para tu salud. Como siempre digo, el tabaco y el cianuro son naturales y matan. Otras son maravillosas, los médicos las recetamos todo el tiempo, una vez que han pasado rigurosos estudios científicos. Por ejemplo, la digoxina, que proviene de una planta, pero que tiene que administrarse en dosis muy precisas.

No recurras a la limpieza del colon sin antes hablar con tu médico. Recuerda que tu cuerpo cuenta con todas las herramientas que necesita para desintoxicarse y si abusas de las limpiezas de colon, de los tés o de los laxantes de hierbas aunque sean "naturales", quizá empieces a depender de ellos y dejes de utilizar lo que normalmente te dio la naturaleza (el funcionamiento normal de tu colon) y entonces si se vuelve un problema.

No espongas tu cuerpo a procedimientos innecesarios. Infórmate y si decides hacerlo, no lo hagas con demasiada frecuencia, recuerda los riesgos. Entre más informado(a) estés, podrás tomar mejores decisiones respecto a tu salud.

Centro Integral Los Presidentes

Fotodepilación definitiva 6 sesiones

Zonas a elección:

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

Abraham Lincoln 1627, La Serena Tel: 512211111

ODONTOLOGÍA SAN VICENTE

Dr. Robinson Marín P.
Cirujano Dentista

URGENCIAS ODONTOLÓGICAS
ATENCIÓN NIÑOS Y ADULTOS

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

Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vascular - Universidad de Chile

COMO ELIMINAR VARICES

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

Centro de medicina China Méi Huá

Ven y Recupera tu Energía

Tratamiento para patologías de:

- Insomnio
- Angustias
- Fatiga crónica
- Estres

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

CLOD

Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

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

Equipo Multidisciplinario con Nutricionista y Psicóloga

Cirugías paquetizadas a menor costo
Facilidades de pago

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

Estadia gratis en Santiago

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

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

Promoción de Implantes a \$399.000*
Sólo 20 cupos

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

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

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



oncovida
red nacional de oncología

Sede La Serena
Huanhuali 309 - A. La Serena, Chile.



Tu red de apoyo para ti y tu familia.

Somos la red oncológica más grande del país, nuestro equipo de profesionales especializados te brindará el mejor tratamiento. Nuestra institución es líder en la atención de calidad, entregando confianza y calidez a nuestros pacientes.



oncovida

Arica, Iquique, La Serena, Viña del Mar, Valparaíso, Santiago, Rancagua, Talca, Chillán, Concepción,
Los Ángeles, Temuco, Valdivia, Osorno, Puerto Varas, Puerto Montt y Punta Arenas.

Una empresa
Vidared

www.oncovidachile.cl
Huanhuali 309 - A. La Serena, Chile.
Call Center: **600 599 2000**