



¿Cuánta agua debes tomar al día?

6 Muchas personas se preguntan si es cierto aquello de que debemos tomar 8 vasos de agua al día para mantenernos hidratados y saludables. Aquí te contamos cuánta agua debes tomar en el transcurso del día y la importancia de mantenerse hidratado.



DOMINGO 15 DE ENERO DE 2017

Por: Daniela Galilea
Efe Reportajes

Hay muchas buenas razones para disfrutar de los mangos. ¿Sabías que contienen más de 20 tipos diferentes de vitaminas y minerales, y está libre de grasa, sodio y colesterol?

¿O que una taza de esta fruta tropical cortada en trozos y de unos 165 gramos, sólo tiene 100 calorías y aporta el 100 por ciento de la cantidad diaria recomendada de vitamina C, el 35 por ciento de la de Vitamina A y el 12 por ciento de la de fibra dietética?

Estas cifras de la organización National Mango Board, o NMB, que promociona e investiga el consumo de esta fruta en Estados Unidos muestran que, además de tener un suntuoso sabor tropical que hace de la comida una experiencia sensorial deliciosa, el mango aporta una multitud de nutrientes.

Además de nutritiva, según la NMB esta "superfruta" que se cultivó por primera vez en la India hace más de 5.000 años, llegó a América alrededor del año 300-400 de nuestra era y ahora está disponible a lo largo de todo el año, no solo es una de las más populares del mundo, sino además una de las más saludables.

De hecho, la corteza, las hojas, la piel y la semilla del mango, un árbol bajo cuya sombra meditó Buda, según una leyenda, se han utilizado en remedios caseros durante siglos, según esta fuente.

Las últimas investigaciones sobre esta fruta que llega al mercado estadounidense proveniente de México, Perú, Ecuador, Brasil, Guatemala y Haití, confirman que sus beneficios curativos y protectores siguen vigentes y cada vez se conocen mejor.

EFFECTO PROTECTOR EN LA FLORA INTESTINAL

Una investigación de



La dulce

medicina del mango

El mango y sus derivados contienen compuestos que ayudan a estimular las defensas orgánicas, mejorar la flora intestinal, compensar el exceso de grasas, prevenir la diabetes y la obesidad, y destruir algunas células cancerígenas.

MÚLTIPLES BENEFICIOS PARA LA SALUD

1. El consumo de mangos en los adultos se asocia con una dieta más saludable reflejada en una mayor ingestión de fruta entera y de nutrientes como la fibra dietética, la vitamina C, el magnesio y el potasio, además de ayudar a reducir la presencia en el organismo de la proteína C reactiva, relacionada con la inflamación que aumenta el riesgo cardiovascular.
2. Las personas que consumen esta fruta tienen un menor peso corporal e ingieren menos grasas que aquellas que no la comen.
3. Un compuesto de los mangos de la variedad Keitt podría ser tóxico para las células del cáncer de mama, reduciendo su proliferación y el tamaño de los tumores de este tipo.

la Universidad Estatal de Oklahoma (OSU, por su nombre en inglés) en Estados Unidos, ha comprobado en ratones de laboratorio que el consumo de suplementos a base de mango previene la pérdida de las bacterias beneficiosas del intestino, a menudo inducida por una dieta alta en grasas.

Estas bacterias de la microbiota o flora intestinal pueden desempeñar un papel en la obesidad y las complicaciones

relacionadas con ésta, como la diabetes tipo 2, según la OSU.

"Este estudio demuestra que añadir mango a la dieta puede ayudar a mantener y regular la salud intestinal y los niveles de bacterias beneficiosas", según Edralin A. Lucas, profesora de ciencias nutricionales en la OSU e investigadora principal de este trabajo.

La profesora Lucas ha descubierto, además, que la pulpa de mango podría ser útil para

reducir la glucosa (azúcar) en la sangre, sin producir los efectos negativos de algunas drogas utilizadas habitualmente para reducirla, como la rosiglitazona.

GELATINA BENEFICIOSA PARA LA RADIOTERAPIA

Investigadores de la compañía de biotecnología mexicana Kuragobiotek han desarrollado una gelatina de mango que, aseguran, es beneficiosa para las personas con cáncer que están siendo tratadas con quimioterapia y radioterapia.

"Este postre tiene una acción combinada, funcionando como un probiótico y un prebiótico" (alimentos con microorganismos y fibras vegetales, respectivamente, que estimulan la actividad microbiana en el intestino beneficiando la salud), explica a Efe el ingeniero Antonio Cruz Serrano, director ejecutivo (CEO) de la compañía de Jalisco.

"Esta gelatina contiene compuestos como la inulina de agave y nutrientes como los ácidos grasos omega 3 EPA/DHA de aceite de pescado, que generan en el cuerpo unas sustancias metabólicas que intervienen en la eliminación de las células del cáncer durante

la radio y la quimioterapia", según Cruz.

"Este efecto ayuda a los pacientes que siguen estos tratamientos a sufrir menos trastornos colaterales y a tener una recuperación más rápida", señala el ingeniero a Efe.

NARIZ ELECTRÓNICA QUE OLFATEA LA MADUREZ

Para aprovechar al máximo los compuestos nutritivos y saludables de los mangos, estas frutas deben estar en su punto adecuado de maduración, y un equipo de investigadores de la Universidad de Leicester, en el Reino Unido, ha descubierto un modo de olfatear la madurez de este alimento.

El investigador Paul Monks, profesor de Química de Leicester ha desarrollado un dispositivo, llamado nariz electrónica, capaz de aspirar los compuestos volátiles de esta fruta e identificar con rapidez la señal química única que indica que está madura.

El profesor Monks explica que uno de los indicadores de madurez "es el aumento de los compuestos de éster, el aroma de unos dulces británicos llamados 'pear drops'", y añade que es fundamental que la gente

"pueda saber cuán madura está la fruta sin necesidad de probarla", y está tecnología también puede ser importante para los productores y los supermercados.

MANTENIENDO LA FRUTA EN BUENAS CONDICIONES.

Para que el mango entregue todo su potencial sanador es fundamental que esté lo más sana posible, por lo que distintos centros de investigación trabajan para preservar su calidad y cualidades al máximo.

Científicos del Instituto de Biotecnología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) desarrollaron un biofungicida que inhibe una enfermedad que provoca manchas negras en ese fruto, conocida como atracnosis, y que se basa en una bacteria que es enemiga natural de los hongos que la causan.

Otro equipo de la UNAM dirigido por la doctora Andrea Trejo Márquez, ha demostrado la actividad antifúngica del vapor del aceite esencial de orégano y eucalipto, para controlar los hongos Botrytis cinerea, Fusarium sp., y Colletotrichum sp., que ocasionan enfermedades en el mango.

Adopta la nutrición ayurveda y baja de peso

Por: **Universidad del Pacífico**

Comienza este 2017 con una dieta diferente y natural. Cambia la forma en que cocinas los alimentos y los sabores que consumes, y notarás un cambio positivo.

No te obligará a dejar de comer determinados alimentos para siempre, sino que de acuerdo a tu biotipo biológico te recomendará preferir unos productos y/o sabores más que otros. Ayurveda es uno de los sistemas de medicina tradicional más antiguos que se conocen, ya que data de hace más de cinco mil años. En sánscrito, ayurveda significa 'ciencia o conocimiento de la vida', término heredado de los antiguos rishis védicos, que fueron hombres y mujeres que alcanzaron hace varios miles de años el autoconocimiento a través de la meditación y otras prácticas.

"Ayurveda es la disciplina que trata con alimentos al



cuerpo de acuerdo a lo que es beneficioso y lo que es perjudicial para el mismo. Hoy en día comemos algo porque nos gusta y no porque el cuerpo lo necesita. Ahí está el mayor error que co-

metemos al alimentarnos", explica María Pía Saavedra, experta en nutrición ayurvédica y profesora del Taller de Cocina y Nutrición Ayurveda que dictará la Universidad del Pacífico durante enero.

Según explica la experta, la nutrición ayurveda toma su base en los cinco elementos naturales: tierra, agua, fuego, aire y éter. Éstos se encuentran relacionados con seis sabores presentes en los alimentos: dulce, salado, amargo, picante, astringente y ácido. Además, esta ciencia plantea que existen tres biotipos esenciales o fuerzas biológicas y, de acuerdo a cuál pertenezcamos debemos comer, priorizar o evitar alimentos específicos. Por ejemplo, puedes ser Vata, es decir, debes comer principalmente alimentos que provengan del aire y del éter; Pitta, privilegiar la comida del fuego y agua; o Kapha, elegir los productos provenientes del agua y de la tierra.



CINCO TIPS PARA ENTENDERLO

• **PREFIERE ALIMENTOS NO MANIPULADOS POR EL HOMBRE:** Debes consumir alimentos sátvicos, es decir, aquellos que no están manipulados, que están en su estado más puro. El ghee, el poroto mung, el arroz basmati y las almendras son ejemplos de alimentos sátvicos. Un buen inicio sería cambiar el arroz tradicional por el arroz basmati.

• **ELIMINA DE TU DIETA LA COMIDA QUE NO APORTA NUTRIENTES:** Debemos sacar de nuestra dieta alimenticia aquellos alimentos tasmáticos o sin nutrientes, como por ejemplo la comida chatarra, el exceso de sal y azúcares procesadas.

• **CAMBIA LOS MÉTODOS DE COCCIÓN:** En general, los tiempos de cocción deben ser bien controlados, las verduras deben cocinarse al dente o al vapor y no recocer ni recalentar las comidas, ya que pierden su nutrientes. Los métodos para cocinar van a depender del biotipo o Dosh: Vata, Pitta o Kapha.

• **COME DE MANERA PROPORCIONADA:** Según el Ayurveda, la proporción correcta para comer es 2/4 de sólido, 1/4 de líquido y 1/4 vacío. Los 6 sabores que se deben comer al menos una vez al día son: dulce, agrio o ácido, salado, picante, astringente y amargo. Cada Dosh/ biotipo debe priorizar tres sabores y evitar otros tres para encontrar su equilibrio. En el sabor dulce se encuentran los lácteos, cereales y frutas dulces. En los ácidos, están el tomate, limón y frutas ácidas. En el amargo se encuentra la achicoria, endivias y aloe vera. En el picante, el ají, cebolla, ajo y jengibre, y en el astringente se encuentran las verduras verdes como apio, acelga, alcachofa y espárrago.

Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vasculor - 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

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

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

Láser Medika

DEPILACIÓN LÁSER
Sin costo
EVALUACIÓN

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

ODONTOLOGÍA AVANZADA

Sonríe

ATENCIÓN ESPECIAL AL ADULTO MAYOR
12 cheques
Precio contado

Dentaduras completas en base a 2 implantes.
Reconstrucción de hueso para implantes.
Frenillos con controles cada 2 meses.
(Para todas las edades)

Tratamiento de conductos en 1 sesión
Extracciones dentales sin dolor
Tapaduras del color y forma del diente

Coquimbo: Aldunate 1459 of. 05
Fono: 51 2 549136 Celular y Whatsapp: +56944263119

Serena: Amunategui 489 of. 305 (3er piso)
Fono: 51 2 350720 Celular y Whatsapp: +56944263120

24 CUOTAS
sin pie y sin intereses

NUTRICIONISTA

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

FONASA - PARTICULAR

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

CONSULTA 207 EDIFICIO ALEXANDER FLEMING BALMACEDA 1015, LA SERENA.

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

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**
Psicólogos: **Francisco Perez - Daniela Reyes**

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

centonutricion@gmail.com

Por: Aliza A. Lifshitz MD

www.vidaysalud.com

Cada vez que lees un artículo sobre dieta o nutrición mencionan al metabolismo. Pero, ¿sabes exactamente en qué consiste? Pues se trata de las reacciones químicas que suceden en las células de tu cuerpo que transforman o convierten las sustancias nutritivas de los alimentos en la energía que necesitas para vivir, no sólo para moverte y pensar, sino inclusive estando en reposo. Necesitamos energía para la respiración, la digestión, la fabricación de la masa muscular, el almacenamiento de la grasa, la circulación de la sangre. ... La energía que no se utiliza, se "guarda" en el cuerpo en forma de grasa.

El metabolismo basal es el consumo mínimo de energía que requiere el cuerpo para vivir cuando está en reposo. Este consumo mínimo varía de persona a persona. El metabolismo basal es el responsable de que dos individuos con actividades y dietas iguales no tengan el mismo peso.

¿QUÉ DETERMINA LA TASA METABÓLICA?

La tasa metabólica es la velocidad en que el organismo utiliza la energía disponible (o quema las calorías). En general, mientras más músculo y menos grasa tenga tu cuerpo, más rápida es tu tasa metabólica. Los hombres suelen tener una tasa metabólica más alta que las mujeres, ya que el cuerpo femenino tiene más grasa y menos músculo que el masculino. Pero el sexo no es lo único que determina la tasa metabólica. Tu herencia genética es importantísima (las personas que tienen un metabolismo rápido no engordan por mucho que coman, mientras que a las que tienen un metabolismo lento les es difícil perder o bajar de peso). También cuenta tu estilo de vida, en especial la dieta que llevas y tu actividad física. Además, a partir de los 40 años, la tasa metabólica tiende a hacerse más lenta, porque se pierde masa muscular.

¿Sabes qué órgano del cuerpo regula el metabolismo? La tiroides, porque produce hormonas que influyen en casi todos los aspectos del funcionamiento del cuerpo: la rapidez o la lentitud con las que queman las calorías, la creación de proteínas, el almacenamiento de grasa, etc. Por eso, los trastornos de la tiroides pueden provocar



Ocho formas de acelerar tu metabolismo

Cada vez que comes un rico bocadillo o bebes un trago de jugo o zumo de frutas, tu cuerpo empieza a trabajar para procesar las sustancias nutritivas que acabas de ingerir. Ese proceso es el metabolismo, y a través de él tu cuerpo recibe energía y el combustible que necesita para vivir. Aquí te damos algunos consejos para activarlo y hacerlo más eficiente.

problemas del metabolismo.

Cuando el metabolismo es rápido, la grasa tiende a NO almacenarse en el cuerpo y la persona no engorda. Cuando es lento, la grasa se almacena y la persona engorda.

¿CÓMO ACELERAR EL METABOLISMO?

Veamos ahora los factores que aceleran tu metabolismo. Si tu metabolismo es lento, hay varias cosas que pueden acelerarlo:

1. HAZ EJERCICIOS. Tu cuerpo está constantemente quemando calorías, aunque esté en reposo. Pero aun en momentos de descanso, la tasa metabólica es más alta en las personas con más masa muscular. Los ejercicios con pesas, que aumentan la masa muscular, son especialmente efectivos.

2. BEBE AGUA. El cuerpo necesita agua para quemar calorías. Si estás deshidratada (o), tu metabolismo se hace más lento. Trata de beber varios

vasos de agua al día.

3. EN VEZ DE COMIDAS ABUNDANTES Y ESPACIADAS, INGIERE COMIDAS PEQUEÑAS VARIAS VECES AL DÍA. Pero asegúrate de no ingerir me-

nos de 1.200 calorías al día, o se haría más lenta tu tasa metabólica.

4. SAZONA TUS COMIDAS CON INGREDIENTES PICANTES. Una cucharada de ají picante

rojo o verde triturado, por ejemplo, acelera temporalmente tu tasa metabólica.

5. TU CUERPO QUEMA MÁS CALORÍAS CUANDO HACE LA DIGESTIÓN DE PROTEÍNAS QUE CUANDO DIGIERE GRASAS O CARBOHIDRATOS. Come alimentos ricos en proteína (carne de vacuno magra, pescado, pavo, pechuga de pollo, tofu, nueces, porotos, huevos, productos lácteos bajos en grasa).

6. AUNQUE POR CORTO

TIEMPO Y TOMADO CON MODERACIÓN, EL CAFÉ ACELERA LA TASA METABÓLICA. Una taza de café por la mañana es como una inyección que aumenta tu energía y tu poder de concentración.

7. TAMBIÉN EL TÉ VERDE AUMENTA LA TASA METABÓLICA POR UN PAR DE HORAS. Beber de dos a cuatro tazas al día hace que el cuerpo queme un 17% más calorías de lo normal.

8. EVITA LAS DIETAS RELÁMPAGO (MENOS DE 1.200 CALORÍAS AL DÍA). Estas dietas te ayudan a bajar de peso (a veces a expensas de una buena nutrición), pero esa pérdida de peso proviene de la masa muscular. Y recuerda que mientras menor sea tu masa muscular, más lento es tu metabolismo.

Aunque es cierto que los genes, el sexo y la edad tienen gran importancia en la tasa metabólica y no te es posible cambiar esos factores, sí puedes influir en ella poniendo en práctica los consejos anteriores. Y, sobre todo, mantente activo(a), haz ejercicio. Si estás ocho horas sentado(a) detrás de una computadora en el trabajo, ocho horas durmiendo y tres horas sentado(a) mirando la televisión, es difícil que tu metabolismo cambie. Aparte de la actividad de la vida diaria, ¡muévete! Camina, corre, baila, ve al parque a jugar con los niños... Cualquier actividad que te ponga en movimiento te ayuda a crear masa muscular, y a convertir tu cuerpo en una máquina para quemar calorías. Y eso, definitivamente, acelera tu metabolismo.

"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 COBROS EXTRAS)

Red compra

Dr. ALBERTO VENTURA

CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomaxilofacial

☎ 51 221 4017

Huanhuallí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

Por: Universidad del Pacífico

El Tai Chi es una disciplina tradicional Taoísta de la República Popular China, que principalmente, consiste en realizar una secuencia de movimientos lentos, suaves y coordinados, que resultan ser una excelente terapia.

Con más de 30 años en la disciplina, Sergio Huneeus, quien es Instructor 6° Dan Tai Chi Ko y docente del Taller de Tai Chi de la Escuela de Psicología de la Universidad del Pacífico, asegura que “esta práctica regula el sistema nervioso central y su práctica regular entrena la voluntad, dado que los movimientos que coordinan el cuerpo son controlados por la mente”.

Por otra parte, su práctica también fortalece la función de los sistemas cardiovascular y respiratorio. “Estos ejercicios combinan la respiración con la acción de los huesos, músculos y piel. Las articulaciones trabajan particularmente y el músculo del diafragma activa una respiración abdominal rítmica, que acompasa el movimiento”, explica el experto.

Y como si fuera poco, el Tai Chi mejora la función del sistema digestivo. “Una correcta posición del cuerpo, junto con movimientos respiratorios correctos, estimulan los vasos gastrointestinales, mejorando la circulación de la sangre y la secreción de los vasos digestivos; esto, entre otras cosas, elimina el estreñimiento”, comenta el docente de la Universidad del Pacífico.

Además, esta disciplina logra cambios a nivel de ánimo, ayudando especialmente a quienes sufren de estrés. “La armonía de los movimientos de Tai Chi va produciendo un bienestar contemplativo que puede transformar un estado de ánimo negativo, producto de situaciones contingentes, en uno positivo basado en una auto-conciencia estabilizadora. De esta manera, el estrés es superado por un estímulo unificador que produce la práctica sostenida de Tai Chi”, asegura el especialista.

Huneeus señala que estos cambios pueden verse materializados desde la primera clase de Tai Chi. “Al aprender bien una secuencia, tenemos una herramienta completa que refuerza y sostiene sus beneficios. La Forma Básica

Los beneficios de practicar Tai Chi

El Tai Chi es considerado como un arte marcial interno, útil para el desarrollo de la personalidad y muy provechoso para la salud, especialmente para estados de estrés y ansiedad.



Los ejercicios combinan la respiración con la acción de los huesos, músculos y piel. Las articulaciones trabajan particularmente y el músculo del diafragma activa una respiración abdominal rítmica

“Resulta más fácil aquietar la mente en este tipo de meditación, ya que la atención mental se concentra en la coordinación del cuerpo y esto produce un estado de conciencia meditativa”, plantea.

puede aprenderse entre 4 a 9 meses, según las aptitudes y dedicación del estudiante, aunque el adulto mayor suele demorar más tiempo. Una vez aprendida la Forma Básica, el aprendizaje continúa en mayores niveles de profundidad”, comenta.

Para Sergio Huneeus, estos cambios no sólo se ven reflejados en la observación. “Hay estudios en diabéticos, también en afecciones cardíacas, cansancio, dolo-



El Tai Chi mejora la función del sistema digestivo.

res corporales, desánimo, parkinson y osteoporosis. Así mismo es considerado como medicina preventiva, ya que la práctica regular de Tai Chi mantiene un estado de salud integral y vigor que evita contraer enfermedades. Fortalece el wei chi, que en términos de medicina occidental se relaciona con

el sistema inmunológico”, agrega.

Considerando que el Tai Chi es una meditación en movimiento, el instructor de esta disciplina dice que es muy recomendable para estudiantes. “Resulta más fácil aquietar la mente en este tipo de meditación, ya que la atención mental se

concentra en la coordinación del cuerpo y esto produce un estado de conciencia meditativa”, plantea.

Cabe mencionar que la Escuela de Psicología de la Universidad del Pacífico es la única escuela de pre grado en Chile y Latinoamérica que, junto con la preocupación por la corporalidad, el

psiquismo y la mente, considera como fundamental la dimensión espiritual en la configuración humana. Organizada ésta en una concepción coherente de la vida y de lo humano, desde una perspectiva integrada y unitaria, que se expresa en la llamada Visión Humanista Transpersonal.

Por: **Valeska González Cid**
 Docente Facultad de Enfermería
 Universidad San Sebastián

La chilena más temida: la araña de rincón

La Laxosceles Laeta o también conocida como araña de rincón, habita desde la I a la X región de nuestro país, y se encuentra en un 41% de las viviendas urbanas y en 24% de las casas rurales.

Sin embargo su presencia sólo es alertada con la llegada de las altas temperaturas, ya que a veces abandona su "zona de confort" como la tela y los rincones altos y sombríos, los cuadros y el clóset de los hogares, mostrándose y siendo fácil de reconocer por su rápido desplazamiento, por eso es vista en un 60% de los casos e identificada tan sólo en un 13%.

No obstante su ataque es certero. Frecuentemente ataca rostro y extremidades, y su mordedura se registra principalmente durante la noche cuando la persona duerme o al vestirse.

La mordedura de araña de rincón provoca un cuadro conocido como laxocelismo, el cual abarca tanto los signos y síntomas que se pueden evidenciar en una persona que ha sido mordida por este arácnido, desde algo local, laxocelismo cutáneo, en donde sólo se ob-



Con la llegada de las altas temperaturas aumentan los ataques de este insecto, que se registran principalmente durante la noche cuando la persona duerme o al vestirse.

consecuencia.

ANTE UNA MORDEDURA DE ARAÑA DE RINCÓN USTED DEBE:

- Aplicar hielo local sobre el área afectada.
- Acudir al servicio de urgencia o centro de atención más cercano a su domicilio.
- Si es posible lleve la araña consigo en un frasco.

Una acción importante es prevenir que estos eventos se produzcan, por lo que es recomendable sacudir la ropa antes de ponérsela y revisar bien los zapatos que llevan tiempo sin ser utilizados, ya que uno de los lugares donde se alberga la araña de rincón es en los clóset de los domicilios.

Debido a las complicaciones que puede provocar la mordedura de este arácnido, ante la sospecha de estar expuesto a un ataque de esta araña se recomienda ser evaluado por un médico, el cual tanto por el tipo de lesión, o por los exámenes de laboratorio que solicite, podrá diagnosticar si es o no una mordedura de araña de rincón, de ser así, además podrá identificar si es un laxocelismo cutáneo puro o cutáneo visceral, y actuar según la gravedad del caso lo requiera.

serva una lesión con un centro violáceo rodeado por un área de enrojecimiento, el cual si no es evaluado a tiempo, provocará una necrosis del tejido que puede incluso necesitar de una escarectomía e injerto en el área lesionada.

El laxocelismo cutáneo es una de las complicaciones más frecuentes asociadas a la mordedura de la araña de rincón, aproximadamente en el 90% de los casos.

Pero una de las complicaciones menos frecuente y grave que puede provocar la muerte, es el laxocelismo cutáneo visceral, que se puede observar en un 10% de los casos. Se inicia dentro de 12 a 24 horas como un laxocelismo cutáneo puro, en donde se evidencia la lesión cutánea con centro violáceo, enrojecimiento en el área circundante. Pero en las horas siguientes a la picadura se agrega fiebre alta, palpitations, náuseas, vómitos, dolores articulares y musculares, anemia, ictericia, hematuria, con una hemolisis intravascular masiva como

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

AS
 CLINICA DENTAL

Dra. Astrid Sánchez
 CLINICA 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 2 27521434 / +56 9 90002359
 www.asdental.cl
 asdental.laserena@gmail.com

Clínica Psicoanalítica
NIÑOS Y ADULTOS

María Cecilia González
 Magister en Psicología Clínica con mención en Psicoanálisis
 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
 *Supervisión de casos clínicos

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

"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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
 9-2169643

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

DENTHA
 CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Te invitamos a conocernos...

Atención niños y adultos.
 Prótesis fijas y removibles.
 Extracciones.
 Ortodoncia
 Endodoncia.
 Implantes.
 Estética Dental.

Sucursal La Serena: El Arándano #5308 Villa La Florida +56 51 235 3775
Sucursal Coquimbo: Av. Linares #631, Tierras Blancas +56 51 235 0487

Lunes a Viernes 10:00 a 13:00 hrs. / 15:30 a 20:00 - Sábados 10:00 a 13:00 Hrs.
 Cel/☎: +56 9 5669 8637

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

¿Cuánta agua debes tomar al día?

Si le preguntas a cualquier persona, te responderá al instante y casi como si fuera la palabra sagrada. ¿Cuánta agua debes tomar al día? "8 vasos", te va a decir. Inténtalo. Todo el mundo parece conocer esta máxima de sabiduría popular. Con tanta seguridad todos repetimos esto, que falta preguntarse si en realidad es lo que necesitamos para mantenernos hidratados y estar sanos.

De hecho, se dice que este consejo de tomar 8 vasos de agua al día, puede ser el producto de una mala interpretación. Al parecer en los años 40, la Academia Nacional de Ciencias recomendó que se tomara un mililitro de líquido por cada caloría que consumíamos. Haciendo las matemáticas, esto equivale a casi 8 vasos de agua para una dieta de 2.000 calorías. Pero la Academia Nacional de Ciencias fue clara en recomendar que esta cantidad de líquidos podía provenir también del líquido que contienen los alimentos. Además, no todas las personas necesitan consumir 2.000 calorías al día. En respuesta a la eterna

Muchas personas se preguntan si es cierto aquello de que debemos tomar 8 vasos de agua al día para mantenernos hidratados y saludables. Aquí te contamos cuánta agua debes tomar en el transcurso del día y la importancia de mantenerse hidratado.



pregunta de cuánta agua se debe tomar al día, en el 2008, un estudio encontró que los famosos 8 vasos de agua al día en realidad no tienen poderes mágicos sobre la salud. Por lo menos, no tienen efectos comprobados científicamente.

Stanley Goldfarb, un médico y profesor de medicina de la Universidad de Pensilvania en Filadelfia lo resumió así: "No hay una evidencia clara de los beneficios de tomar mucha agua", y agregó: "Tampoco hay una evidencia de que no tenga beneficios". Es decir, que aún no hay nada científico que compruebe ninguna de las dos teorías.

LA IMPORTANCIA DEL AGUA

Entonces, en resumidas cuentas, con tantos hallazgos que parecen contradecirse, ¿cuánta agua debes tomar al día? Para entender bien, hay que primero detenerse a analizar la importancia del

agua en nuestro organismo.

El agua es el principal componente químico de nuestro cuerpo y representa cerca del 60% del peso corporal. Cada célula y cada sistema de tu organismo depende del agua: ya sea para transportar nutrientes, eliminar toxinas o para mantener hidratados ciertos órganos y tejidos. Si no tomas agua, te da sed, que es una señal de que tu cuerpo se está deshidratando, es decir, que está perdiendo el agua que necesita para poder cumplir con todas las funciones vitales.

Cada día, pierdes agua a través del sudor, de la orina, de la respiración y de las heces fecales. Por eso debes estar

reemplazando constantemente el agua que pierdes. Pero ¿cómo saber cuánta agua necesitas? Esto también depende de cada persona: de su estilo de vida, de su actividad física y de los factores ambientales como el clima. En general, los médicos sí recomiendan entre 8 y 9 vasos y fue así como llegaron a calcular esta cifra:

El promedio de orina de un adulto equivale a 6.3 vasos al día (1.5 litros). A esto se le suma que pierdes el equivalente a 4 vasos (1 litro) a través del sudor, la respiración y las heces. A través de la comida, consumes un total de 20% de los líquidos que necesitas. Por eso, si además consumes 8 vasos (2 litros) de agua al día, vas a poder reemplazar todo lo que pierdes.

El Instituto de Medicina aconseja que los hombres consuman cerca de 13 vasos (3 litros) de bebidas al día y las mujeres, alrededor de 9 vasos (2.2 litros) de líquidos diariamente.

¿Cómo puedes saber si te estás hidratando suficiente? Si no llegas a sentir sed y produces 6.3 vasos (1.5 litros) de orina de color casi transparente, es probable que te estés hidratando bien. Si tu orina es demasiado amarilla y te da mucha sed, necesitas revisar la cantidad de agua que tomas.

¿QUÉ CONSIDERAR?

Aspectos para tener en cuenta a la hora de calcular la cantidad de agua que debes tomar:

- **EJERCICIO.** Si te ejercitas

diariamente debes hidratarte antes, durante y después de la actividad física. Esto suma aproximadamente 3 vasos de agua adicional. Aunque depende el deporte, si es muy vigoroso o dura mucho tiempo, quizá requieras incluso más.

- **CLIMA.** Si vives en un clima húmedo y caliente, sudas y pierdes más líquidos que alguien que vive en un clima templado y seco. En el invierno, los lugares con calefacción hacen que el cuerpo también pierda su humedad, por lo cual debes tomar más líquidos.


- **ALTITUD.** Si vives en una ciudad a más de 2,500 metros de altura, necesitas tomar más líquido porque orinarás más. La respiración tiende a ser más rápida y por lo tanto, pierdes más líquidos.

- **ENFERMEDADES.** Si tienes diarrea, vómito y fiebre debes mantenerte hidratado. Requiere más líquidos porque los estás perdiendo.


- **EMBARAZO Y LACTANCIA.** Se recomienda que las mujeres embarazadas tomen un promedio de 10 vasos de agua (o líquidos como jugos de frutas y verduras) al día. Las que están en etapa de la lactancia, deben beber 13 vasos de líquidos al día.

Recuerda que la cantidad de líquidos que necesitas también la puedes obtener no sólo del agua, sino de otros alimentos compuestos de agua como frutas y verduras. Los tomates y la sandía, por ejemplo, están compuestos mayormente de agua.

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. 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




CENTRO DE ATENCION INTEGRAL DE SALUD



Especialidades Médicas
SAN BARTOLOME www.cmsanbartolome.cl

- Medicina General
- Terapia Ocupacional
- Traumatólogo
- Ecografías
- Kinesiología
- Rayos X

Equipo Profesionales	Especialidad
Dr. Claudio Núñez Arriagada	Traumatólogo
Dr. José Miguel Núñez Alvarado	Radiólogo
Dr. Sebastian Naranjo García	Medicina General
Dra. Lorena Faundez Sanchez	Neuróloga adultos
Yolanda Reyes Sepúlveda	Terapeuta ocupacional
Andres Leiva Mckendrick	Kinesiólogo
Alex Venenciano Barraza	Kinesiólogo
Dafne Meza Rodríguez	Kinesióloga

Raul Bitrán 1541 Barrio Universitario La Serena
centromedicosanbartolome@gmail.com
☎ 51 2480115



Por: Universidad San Sebastián

¿Son seguros los cosméticos durante el embarazo?

Es frecuente que las mujeres utilicen a diario diversos productos elaborados y ofertados por la industria cosmética, tales como perfumes, maquillaje, desodorantes, cremas, tinturas de cabello, entre otros.

Generalmente estas sustancias, se utilizan para fines de bienestar y embellecimiento, no obstante, durante el periodo de embarazo es frecuente que nos invada la duda sobre los posibles efectos adversos de algunos componentes presentes en estos productos y su impacto en el desarrollo embrionario y fetal.

Debido a esto, la académica de obstetricia de la facultad de Medicina de la Universidad San Sebastián, Andrea López, aclara algunas interrogantes frecuentes de escuchar en madres gestantes, principalmente sobre el uso de cremas, tinturas y productos para alisar el cabello.

Profesional llama a las mujeres en etapa de fertilidad y embarazo a que se informen y prevengan la utilización de productos potencialmente dañinos o elijan aquellos debidamente certificados como inocuos.



¿QUÉ EVITAR Y CUÁNDO?

La mayoría de los cosméticos contienen diversas sustancias químicas como estabilizantes y conservantes en cantidades

que resultan inocuas para la salud. Se incluyen en este grupo, las cremas prenatales, los dentífricos, los bloqueadores solares y los desodorantes. Sin

embargo, hay que tener especial precaución con algunos productos, principalmente en el primer trimestre de gestación, por ser el periodo

crítico de desarrollo morfológico y organogénesis del embrión.

Entre los productos que es mejor evitar durante el pri-

mer trimestre se encuentran las cremas con dosis elevadas de vitamina A (retinol), como por ejemplo algunos preparados para el acné y cremas antiarrugas, tampoco es recomendable usar multivitamínicos sin prescripción médica, pues la vitamina A en exceso es teratogénica (causa malformaciones en el feto), explica la experta.

gestación, explica la obstetra Andrea López.

La profesional agrega que en el caso de los productos para alisar el cabello, últimamente muy de moda, el formaldehído presente en todos ellos es potencialmente dañino en dosis elevadas o por largo tiempo de exposición, en consecuencia, mejor evitarlo durante el primer trimestre y de usarlo en otro periodo de la gestación, la dosis máxima de formaldehído en el producto según recomendaciones internacionales debe ser menor al 0,2%.

PRINCIPAL RECOMENDACIÓN

En síntesis, según Andrea López, la mejor recomendación sobre la seguridad de los cosméticos a usar en el embarazo es que, como en todo orden de cosas, las mujeres en etapa de fertilidad y embarazo se informen y prevengan la utilización de estos productos o elijan aquellos debidamente certificados como inocuos.

“Es mejor cuidarse y prevenir posibles situaciones de riesgo para su hijo en gestación, de manera que disfruten esta única, maravillosa e inigualable etapa”, indica la especialista.

¿ME PUEDO TEÑIR EL PELO?

En relación al uso de tintes de cabello durante el embarazo, hay muy poca evidencia científica al respecto, en algunos ensayos en animales con dosis 100 veces mayores a las usadas en humanos, no se encontró alteraciones fetales, sin embargo, ante la existencia de muchas marcas de tintes cuyos compuestos pueden contener amoníaco o plomo, al no existir evidencia de ausencia de daño en el embrión humano, se sugiere evitar los tintes al menos hasta el segundo trimestre de

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
 Endodoncias
 Cirugías
Implantes dentales

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

Cambia tu estilo de vida en Mar de Piel
 ¡Recupera tu figura en MANOS DE EXPERTOS!

1 Evaluación Nutricional
1 Evaluación Médica
6 Sesiones de reductivo
 (Una zona a elegir)

Valor: \$140.000

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

www.ginecologialaserena.com

Salud Del Valle

Dr. Jorge Barrientos Weston.
 Ginecología y Obstetricia

Dra. Natalia Caballeria Cisternas.
 Medicina General

Citas online - Diferentes medios de pago - FONASA
 Balmaceda 1015 (Edificio Medico A. Fleming)
 Oficina 509. Fono: 51 - 2210079

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

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

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 Huanhualí 330 ° Tel: 2212725 - 2216297
 Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile
 Fonos: 96221086 - 42790558

www.clod.cl

CENTROLASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

DEFECTOS FACIALES
LASER ESTETICA
REJUVENECIMIENTO FACIAL
ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA

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

Por: **Maricela Pino**

Secretaria de Estudios Carrera
Obstetricia
Facultad de Medicina U. San
Sebastián

Durante el orgasmo existe una respuesta neuromuscular explosiva con sensaciones de extremo goce y placer, que son producidas por la liberación de hormonas y neurohormonas que nos permiten liberar las tensiones acumuladas en el organismo, reduciendo los niveles de ansiedad tan elevados en la vida moderna. Pero ¿Qué dice la evidencia científica al respecto? ¿Cuáles son los efectos concretos del placer en la salud de los seres humanos?

En general los estudios de esta temática revelan que la actividad sexual practicada al menos tres veces por semana podría ser un factor protector en las diferentes variables estudiadas.

1. DISMINUYE LA MORTALIDAD.

En 1997 científicos estudiaron la relación entre número de orgasmos y la mortalidad en Reino Unido. Este estudio mostró que aquellos hombres que tenían dos o más orgasmos a la semana, presentaban una mortalidad 50% inferior que aquellos cuya frecuencia era menor (Davey Smith, Frankel y Yarnell 1997). Otros estudios señalan que las mujeres que disfrutaban su vida sexual pueden vivir 7 u 8 años más que aquellas mujeres que señalan que no les interesa.

2. DISMINUYEN LOS INFARTOS

En mujeres israelíes se correlacionó, a través de una encuesta la frigidez o ausencia de placer e incapacidad de experimentar orgasmos en la relación sexual, con el mayor número de infartos. (Abramov, 1976)



COMPROBADO CIENTÍFICAMENTE:

Los 7 beneficios del placer sexual en la salud

La sexualidad es un aspecto central en la vida de las personas y tiene como ejes fundamentales el erotismo, el placer y la intimidad, por lo que su ejercicio frecuente y placentero es un factor protector importante para las personas.

3. PODRÍA REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER DE MAMA

Esto ocurriría porque durante el orgasmo se libera la hormona oxitocina, la cual contribuye a eliminar fluidos que pueden contener radicales libres cancerígenos. Esto se ha observado tanto en

hombres como en mujeres (Murrell, 1995).

4. AYUDA A DORMIR MEJOR Y REDUCE EL ESTRÉS

El orgasmo reduce la tensión y tanto la oxitocina como las endorfinas liberadas en esta etapa, producen sensaciones

de calidez y relajación, provocando un efecto sedante que nos permitiría dormir mejor. (Odent, 1999)

5. ALIVIA EL DOLOR

Diversos estudios han mostrado que mujeres que experimentan orgasmos, en un porcentaje de ellas alivia

dolores menstruales, migrañas y, aumenta el umbral del dolor.

6. MENOR PROBABILIDAD DE CÁNCER DE PRÓSTATA

Este efecto se debería a que al disminuir el número de eyaculaciones (menos de cuatro por semana) tendrían un riesgo mayor de presentar cáncer de próstata por acumulo de secreciones.

7. MEJORA EL DESEMPEÑO

LABORAL Y EL TRABAJO EN EQUIPO

La liberación de oxitocina y vasopresina durante el orgasmo, favorecería posteriormente las relaciones interpersonales a través de la sensación de confianza, apego y calma (Helen Fisher, 2004).

La sexualidad es un aspecto central en la vida de las personas y tiene como ejes fundamentales el erotismo, el placer y la intimidad. Queda claro que la actividad sexual placentera y frecuente (al menos 3 veces por semana) puede reportar efectos beneficiosos para la salud humana. Además, el relacionarnos con otro implica una conexión emocional que impacta positivamente en la relación de pareja fortaleciendo la complicidad, la seducción y el amor.

V 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