



Las grasas son necesarias para una buena salud, pero no todas son iguales, hay que saber escoger **7**

Las grasas que contienen ciertos alimentos, no sólo no son malas para la salud, sino que proporcionan beneficios. La clave es identificar el tipo de grasa, qué alimentos las contienen y la cantidad que te conviene comer para que te ayuden en vez de que te perjudiquen.

elDía

DOMINGO 24 DE JULIO DE 2016

## Los beneficios de tomarse vacaciones a mitad de año

**Recuperar energías, olvidarse de las preocupaciones y mejorar la calidad de vida** son algunas de las ventajas de tomarse un tiempo de descanso en invierno, explica Maite Lecumberri, académica de la Universidad San Sebastián.

Muchas personas ya comienzan a sentir el cansancio del año laboral y optan por tomarse unos días libres o vacaciones a mitad de año. Para Maite Lecumberri, académica de la Facultad de Psicología de la Universidad San Sebastián, esto genera “una sensación psicológica de un quiebre, que marca el comienzo de final de año. Por otra parte, los hijos están de vacaciones de invierno, por lo tanto, es un momento ideal para poder compartir con la familia”.

Si bien el tiempo para lograr un descanso adecuado son por lo menos unas tres semanas, en invierno es difícil hacer uso de esa cantidad de días. Es por ello que la especialista aconseja realizar algún viaje corto o cambiar el tipo de actividades, independiente de la cantidad de días.

Tomarse un descanso a mitad de año les permite a las personas recuperar energías, olvidarse de las preocupaciones por un tiempo y mejorar la calidad de vida. “Podemos conectarnos con el ocio, que es una actividad necesaria para la salud mental y que nos ofrece un espacio para disfrutar, reflexionar y conectarnos con nosotros mismos. Además, es una oportunidad para liberar tensiones, distraer la atención de los problemas y disminuir la presión mental”, afirma Maite Lecumberri.

Agrega que “en cuanto a la salud física, es una opción para recuperar las horas de sueño y realizar actividades físicas. Además, favorece la producción de endorfinas, hormonas asociadas al placer y bienestar. En resumen, se puede recargar energía, recuperar salud y volver al trabajo con mayor

optimismo, permitiéndose partir de manera distinta el nuevo periodo laboral”.

En el regreso a las tareas habituales las personas pueden presentar el síndrome post vacacional, que se relaciona con la dificultad normal de los primeros días para conectarse nuevamente y tomar el ritmo. “Generalmente pasan distintas situaciones. La primera es que la persona se abruma rápidamente frente a todo lo que tiene pendiente. La segunda es que llega tan desconectada que no logra alcanzar un desempeño eficiente. Y finalmente lo toma como una oportunidad para tratar de lograr un buen ritmo, pero sin perder el optimismo ganado en las vacaciones. Obviamente que la última opción es la más saludable”, comenta la psicóloga.



Maite Lecumberri entrega las siguientes recomendaciones para disfrutar de las vacaciones a mitad de año:

- 1 Siempre es importante tratar de programar vacaciones que nos permitan relajarnos realmente, por lo que se deben pensar bien lugares y actividades para lograr ese objetivo.
- 2 No conectarse al celular y mail del trabajo.
- 3 Ir a un lugar que permita cambiar de contexto.
- 4 Elegir actividades que sean del agrado de la persona y su familia, que no generen una sobrecarga.
- 5 Evitar llenarse de actividades que se “deben cumplir” y dejarse fluir según las situaciones, intereses y contextos.
- 6 Tratar de flexibilizar los horarios y comidas, entre otros, de manera que se sienta cierta libertad.
- 7 Respetar y no sobrepasar el presupuesto destinado a las vacaciones (ya que a la vuelta puede ser mucho más estresante el pensar en cómo pagar el crédito).



Por: Erica Castro

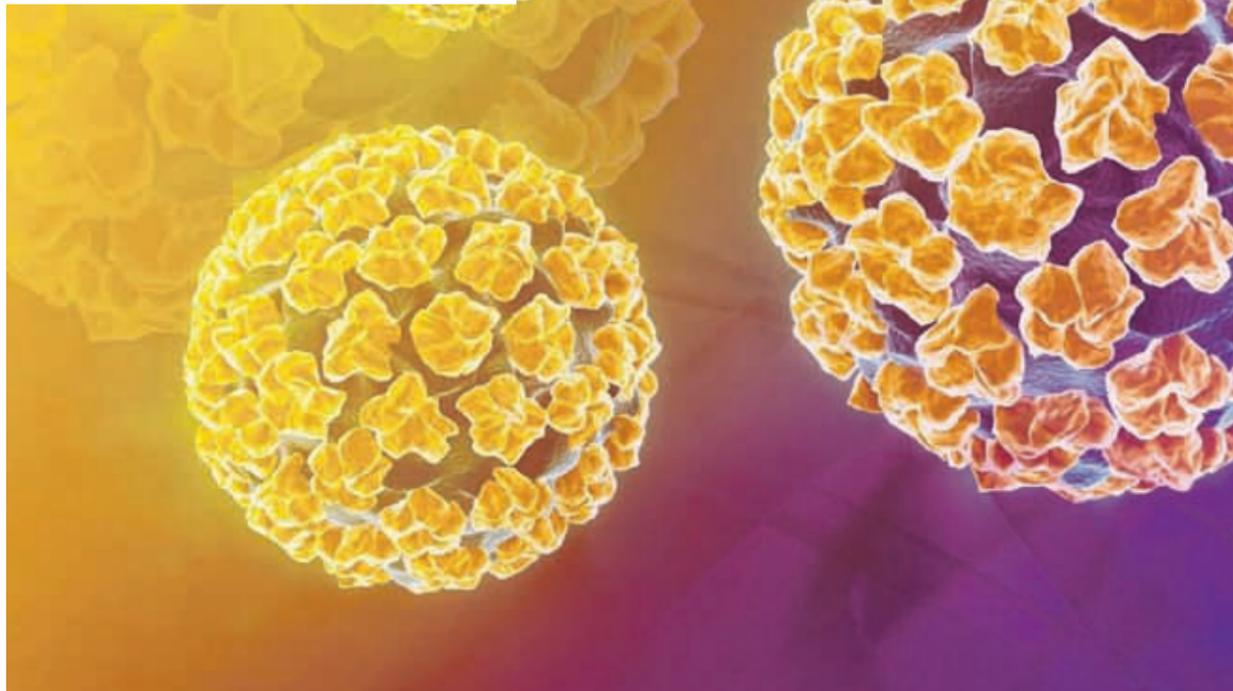
Académica asociada a IPSUSS. Universidad San Sebastián.

La epidemiología del cáncer del área anogenital está teniendo importantes cambios en el ámbito mundial, donde los cánceres de ano, pene, vagina y vulva, hasta ahora cánceres poco frecuentes, han aumentado su incidencia en las últimas décadas.

Estas variaciones pueden estar dadas por el aumento de la transmisión del virus papiloma humano (HPV), uno de los agentes de mayor frecuencia asociados a las infecciones de transmisión sexual a nivel mundial. Se ha descrito que el 50% de los casos se presentan en edades que fluctúan de 15 a 25 años, distribuido transversalmente y uniformemente entre hombres y mujeres.

La prevalencia de HPV en los hombres oscila de 13% hasta 73%. Las variaciones se deben a las diferencias en las técnicas de muestreo, las poblaciones estudiadas y los sitios anatómi-

# Virus Papiloma Humano y hombres



cos desde donde se obtienen las muestras. En los escasos estudios realizados en Chile respecto a la prevalencia del HPV en varones, hay uno realizado en estudiantes universitarios asintomáticos donde este virus se encontró en el 82% de

**“La vía de contagio del virus, al igual que en las mujeres, es el contacto de la mucosa con mucosa, pudiendo ser sólo por roce y/o penetración durante el sexo vaginal, anal u oral, pues hoy también hay varias lesiones de adenomas faríngeos asociados al HPV en el área extragenital”.**

la muestra.

A diferencia de las mujeres, las tasas de prevalencia de HPV en los varones, son constantes en todas las edades, lo que sugiere que los hombres no desarrollan la protección contra la reinfección y se encuentran expuestos durante toda su vida al virus. Así también, hay varios estudios que muestran que hasta 25% de los hombres

pueden dar positivo para múltiples genotipos de HPV, tanto aquellos asociados a lesiones benignas como verrugas de diferente tamaño conocidas como condilomas, pápulas o nódulos, especialmente en el ambiente húmedo de la zona genital, como virus carcinogénicos, asociados al cáncer cérvicouterino, vagina y vulva en la mujer y cáncer de pene y

ano en los varones.

La vía de contagio del virus, al igual que en las mujeres, es el contacto de la mucosa con mucosa, pudiendo ser sólo por roce y/o penetración durante el sexo vaginal, anal u oral, pues hoy también hay varias lesiones de adenomas faríngeos asociados al HPV en el área extragenital. En un estudio realizado en Estados Unidos

donde se investigó el HPV en seis sitios de la zona anogenital, las áreas más frecuentes de aislamiento fueron el cuerpo del pene, el glande y el escroto. En este último caso, el empleo del preservativo no protegería del contagio del virus.

Hasta ahora, el cáncer de pene es poco frecuente en las áreas de poblaciones desarrolladas, donde representa menos de 1% de todos los cánceres en los hombres. Sin embargo, las tasas de incidencia es mayor y en aumento en países en vías de desarrollo, donde alcanza hasta 10% de los cánceres reportados, destacando este incremento en algunos países asiáticos y sudamericanos como Brasil, Paraguay y Colombia. Una revisión sistemática de los principales estudios sobre el cáncer de pene publicados en el período 1986-2010 establecieron que alrededor de 50% de los cánceres se asociaron con HPV, con los subtipos 16 a 18, los mismos asociados al cáncer de cuello uterino.

El 2009 se aprobó la administración de Gardasil en hombres de 9 a 26 años, la misma vacuna que se administra a las mujeres. En nueve estudios analizados, los resultados son alentadores, pero no concluyentes. De ahí que se proyecta que si esta vacuna se administra con éxito a grandes segmentos de la población joven masculina, existiría la reducción sustancial de la infección por HPV genital y sus lesiones relacionadas. Sin embargo, no se deben dejar de promocionar conductas sexuales responsables, como el uso permanente y adecuado del preservativo, el que sí ha mostrado evidencia efectiva en la reducción de la infección del HPV.



DOCTOR  
**LETELIER**  
CIRUJANO DENTISTA

CIRUGÍA  
IMPLANTOLOGÍA  
REHABILITACIÓN ORAL

512529852 - 512529853

doctormatiasletelier@gmail.com

Huanhualí #308 - La Serena

WWW.DOCTORLETELIER.CL



**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

**MODERNO EXAMEN DE SALUD**  
Conozca en 3 minutos como está su salud en forma integral  
con esta moderna tecnología no invasiva, que le informa  
sobre el estado de salud de los principales órganos y sistemas



Aproveche  
Promoción  
2 x 1

www.terapiasdeluz.cl 950132262

**Dr. Franco Barberis Castex**

Psiquiatra de Niños y Adolescentes  
Mg. Neuropsicología Infantil y del Desarrollo  
Estimulación Transcutánea Cerebral No Invasiva

Autismo-TDAH-Obesidad-Depresión-Ansiedad-TOC-Lenguaje y Aprendizaje

CRUZ BLANCA-MASVIDA-COLMENA-PARTICULARES-FONASA

Roosvelt # 878. El Romeral. La Serena.  
Fonos: 51 2213608 / 9 52312070.  
www.psiquiatria.com/psiquiatras/infantojuvenil  
E-mail: dr.psq.franco barberis@gmail.com

**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

En estos días de invierno, con temperaturas cercanas a los cero grados en la capital y debajo de la mínima en varias regiones del país, las bebidas calientes son una excelente alternativa para combatir el frío. Por eso, en esta época del año el café se vuelve la bebida estrella del momento y son muchos los que lo toman continuamente para aumentar su temperatura corporal y, al mismo tiempo, para activarse y mejorar su atención.

Según la Organización Internacional del Café, el consumo mundial de café durante el 2015 fue de 152,1 millones de sacos, lo que representa un aumento sólido respecto a las cifras de 2014 (150,3 millones). Además, se estima que al menos el 30% de la población mundial consume una vez al día una taza de café.

Pero, ¿es bueno beber tanto café? “El café es una bebida obtenida a partir de la infusión de granos de café tostados, la que se puede encontrar en diferentes formatos. Una de las principales características de esta bebida es ser utilizada como estimulante, para poder conseguir una mejor concentración, ya que actúa sobre el sistema nervioso central. Otra de las características beneficiosas del café es su alto aporte de antioxidantes, los cuales podrían ayudar a evitar daños en la salud cardiovascular”, indica Edmundo Rodríguez, docente de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico.

La relación entre el café (y su principal componente, la cafeína) y las enfermedades cardiovasculares no está claro. Mientras que unos estudios aseguran que constituye un riesgo, otros tantos afirman

## Los riesgos de consumir café en exceso



**Con las bajas temperaturas, las bebidas calientes son las más populares.** Pero, el café debe tomarse con moderación, ya que según estudios beber todos los días tres tazas de café es dañino para la salud.

que incluso puede ser beneficioso. Lo cierto es que los médicos indican que su consumo puede provocar problemas de insomnio y de presión arterial.

“El café no puede ser bebido por todos, ya que uno de los componentes principales es la cafeína, un compuesto activador del sistema nervioso central, la cual causa vasoconstricción en las arterias,

que incluso puede ser beneficioso. Lo cierto es que los médicos indican que su consumo puede provocar problemas de insomnio y de presión arterial. Además, el café está contraindicado para personas que sufren problemas al estómago, ya que es un irritante de la mucosa gástrica y también deben evitarlo personas que sufren de insomnio, ya que al ser un estimulante produce problemas para conciliar el sueño”, explica el especialista.

### CUIDADO CON LAS CALORÍAS

La clave estaría en la cantidad de café diaria que se consume. Según una encuesta elaborada por De'Longhi el año pasado, los chilenos consumen en promedio 2,5 tazas de café al día, de las cuales el 51% lo hace durante la mañana y el 74% de las veces en el hogar y en el trabajo.

“Estudios demuestran que consumir 300 ml de café al día (1 taza y media o 1 tazón) podría relacionarse con un efecto protector a la salud cardiovascular. No obstante, un consumo de 600 ml al día (3 tazas o 2 tazones) puede aumentar los daños en nuestro cuerpo”, advierte Rodríguez.

Hay muchos que abusan del efecto “despertador” del café

y toman varias tazas al día, lo cual podría ser perjudicial para la salud. “Cuando una persona toma más café que el recomendado, se pueden producir los efectos de una intoxicación por cafeína, lo cual tiene síntomas como: confusión, dificultad respiratoria, vértigo, aumento de la sed, orina aumentada, latidos cardíacos irregulares, temblores, y además se pueden presentar malestares estomacales como dolor e inflamación gastrointestinal. Un exceso de café a largo plazo puede aumentar los riesgos de sufrir hipertensión arterial y tener triglicéridos altos”, advierte el nutricionista.

Otro punto a tomar en cuenta es la cantidad de calorías que aportan los diferentes tipos de cafés que se ofrecen en el mer-



Según los datos de la popular marca de cafés Starbucks, en vasos de 355 cc, las cantidades de calorías son las siguientes:

- Café expreso o americano: 0 kcal
- Café cortado con leche descremada: 6,3 kcal
- Café cortado con leche entera: 10,4 kcal
- Café latte con leche descremada: 142 kcal
- Café latte con leche entera: 220 kcal
- Café cappuccino leche descremada: 72 kcal
- Café cappuccino leche entera: 150 kcal
- Café mocha descremado: 352 kcal
- Café mocha con leche entera: 430 kcal

cado. Los distintos sabores y la leche que se utiliza determinan cuántas calorías entregan, las cuales pueden ir desde cero a 430 o más.

“El café casi no aporta calorías, no obstante al ser saborizado la aumenta. Hay que tomar en cuenta que cada cucharadita de azúcar suma 20 kilocalorías y al agregar leche u otros saborizantes, como crema o chocolate, las calorías van aumentando”, apunta Edmundo Rodríguez.

**Dr. Juan Pablo Del Villar Urriolagoitia**

**Ortodoncia**  
Odontología general  
Urgencias dentales  
Endodoncia  
Prótesis fija y removible  
Blanqueamiento  
**Implantes dentales**

■ Balmaceda 1015, La Serena - Of. 318 - Piso 3  
Edif. Alexander Fleming - Fono: 51-2- 578700

■ Henríquez 404, Coquimbo, Piso 2, Of. 3  
Fono: 2- 316683

**Felipe Guerrero**  
Director Médico - Dermatólogo

**Depilación**  
Láser Alexandrita y Diodo  
Rejuvenecimiento  
Botox - Hialurónico  
Tatuajes  
Celulitis - Flacidez

Fonasa, isapres y particular.

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

**Dr. Alberto Balut Kong**  
Otorrinolaringólogo y  
Cirugía Plástica Nasal.  
Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA  
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS  
Atención Fonasa y particulares

**EDGARD QUEVEDO TORRES**  
PSICOLOGO

BALMACEDA 1015 OF. 314 FONO: 51-2224117  
EDIFICIO FLEMING 9 91006792  
ps.edgardquevedo@gmail.com 9 76919674

**ORTODONCIA MODERNA**  
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!

THOMAS JEFFERSON 1550 (Huanhuali / Larrain Alcalde)  
FONO : (51) 2524385  
www.ortodonciamoderna.cl

Ortodoncia Tradicional  
Ortodoncia Estética  
Ortodoncia Lingual

Lo más nuevo en tecnología

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**

## Los trabajadores del sector salud tienen un alto ausentismo laboral

producto de licencias médicas curativas, alcanzando un promedio de 21,4 días el año 2015. Las principales causas son por problemas del sistema osteomuscular que representan un 18,6% de los reposos, enfermedades respiratorias (15,9%) y trastornos mentales o del comportamiento (14,6%). Adicionalmente hay un 18,3% de licencias otorgadas con diagnóstico "no informado".

Así lo indica el informe "Ausentismo laboral y uso de la licencia médica", de la Subsecretaría de Redes Asistenciales, elaborado en marzo de este año. En el documento se señala que en el 2015 se otorgaron 420.107 permisos de reposo por enfermedad curativa, lo que representa un 74,5% del total de subsidios por incapacidad laboral presentados en el sistema de salud público. Mientras que 22,5% fueron maternales.

Respecto de la cantidad de días de inasistencia laboral se registra un aumento de 15% en los últimos tres años, pasando de 18,6 días/año hasta 21,4. Esta cifra se encuentra sobre los días de reposo promedio nacional que alcanza a 10 días considerando todos los sectores productivos, de acuerdo con los datos proporcionados por la Superintendencia de Seguridad Social (Suseso).

Según explicó el superintendente Claudio Reyes, "una cosa son los días de licencias y otros los días pagados. En días pagados, en privados son 7,6 días y en el sector público 8,4 días. A eso hay que recordar

que hay tres días que no se pagan, entonces se podían agregar tres días más", dijo.

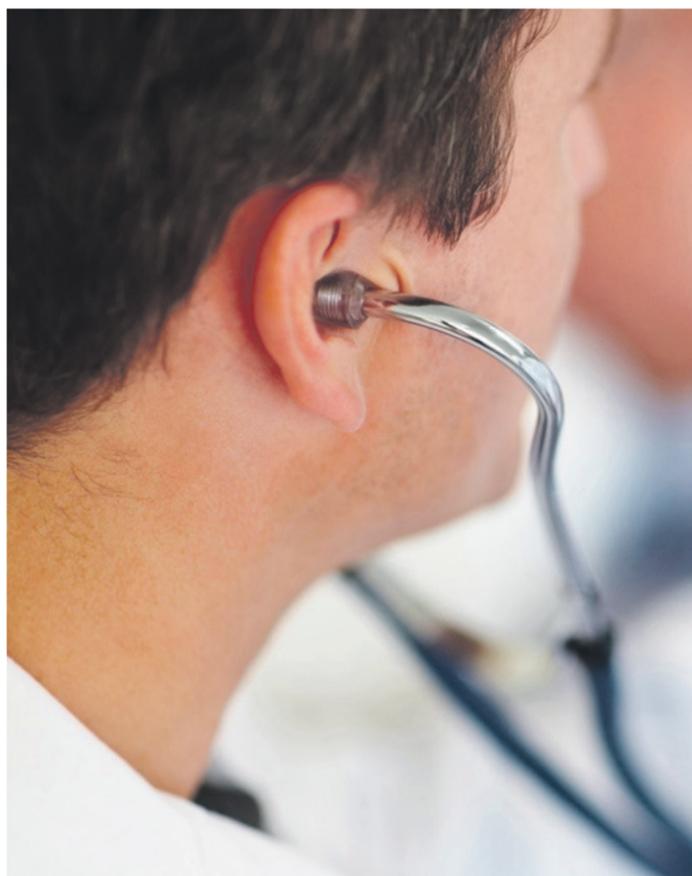
En el informe de la Subsecretaría de Redes se advierte también que detrás de algunos de los casos de licencias médicas registradas se enmascaran otros problemas de los funcionarios más allá de los de salud, como por ejemplo, dificultades en el trabajo, familiares u otras.

Los días con mayor inasistencia laboral son los lunes y que particularmente las licencias médicas se concentran en el grupo de trabajadores entre 24 y 34 años, mayoritariamente mujeres.

Al analizar las cifras por Servicios de Salud, se advierte que hay algunos establecimientos donde el ausentismo incluso es superior al promedio, llegando a casi un mes, como son: Metropolitano Central con 27,5 días/año; Metropolitano Norte (27,3 días) y Metropolitano Oriente (27,8 días), todos ellos de Santiago.

En el lado opuesto, se encuentran Valdivia y Reloncaví con 11,3 y 16,1 días/año, respectivamente.

Para las autoridades de sa-



# Ausentismo laboral en sector salud alcanza a 21,4 días producto de licencias médicas

**Irarrázaval agregó que "la gran diferencia de ausentismo entre los distintos servicios de salud, 11,3 y 16,1 días/año (en Valdivia y Reloncaví) v/s los 27,3 y 27,5 días (en Metropolitano Norte y Central), hacen difícil suponer un factor patológico sistemático que afecte a todos los funcionarios del sistema público de salud y menos aún, a factores vinculados a débil infraestructura local".**

lud la cantidad de días de licencias médicas constituye una preocupación. Según se indica en el propio estudio, el ausentismo es "una variable que amenaza la integridad del sistema, por cuanto los días de ausencia de un funcionario, tanto en los servicios clínicos

como en las unidades administrativas, repercute sobre una serie de factores entre los que destacan la sobrecarga de trabajo al resto de los funcionarios, deteriorando la oferta de salud y calidad de atención; a la vez provocando pérdidas económicas al sector

por la no recuperación de subsidios".

Al respecto, se observa un incremento del gasto en el pago de "horas extraordinarias", afectando a todos los Servicios de Salud, pero muy particularmente a los del área Metropolitana. Esto como consecuencia de la contratación de personal de reemplazo para suplir a los funcionarios con licencia médica, esto con el fin de mantener la oferta de servicios a la población.

Específicamente, los recursos asignados en la glosa presupuestaria vigente para el pago de horas extraordinarias es de \$40.588.695, pero en la realidad se destinan \$91.581.907, es decir, 125% más que el ítem originalmente autorizado que asciende a \$50.993.212.

Esto además debe ser vis-

to en la perspectiva que la expansión anual de cargos sube desde 2.699 el año 2014 a 4.374 en 2015.

Sobre este punto, el director del Instituto de Políticas Públicas en Salud de la Universidad San Sebastián (IPSUSS), Manuel José Irarrázaval sostuvo que esta es una situación muy grave y compleja, ya que "se afecta el legítimo derecho al reposo curativo, al presentar éste un constante y descontrolado aumento, y sobrepasar con creces los promedios de otros sectores productivos nacionales e internacionales, indudablemente se deteriora seriamente la productividad del sector salud y sugiere que esta es una de las manifestaciones de la debilidad de la gestión del sector", afirmó.

**"SONREIR A UNA NUEVA VIDA ES TU DECISION"**

Dr. Alberto Ventura.  
Implantología de Trayectoria y Prestigio

Implante y Corona de Porcelana  
TOTAL \$490.000

Red compra

AV Dr. ALBERTO VENTURA CLINICA DENTAL

Universidad de Chile. Especialidad en Implantología Bucomáxilofacial

51 221 4017  
Huanhuallí 495 / La Serena  
avclinicadental.cl

**NUTRICIONISTA**

**Giannina Pomarolli Rizzoli**  
Mg(C) 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



## No son lo mismo la alergia a la leche y la intolerancia a la lactosa

una reacción alérgica en las personas que padecen alergia a la leche es evitándola completamente y también a sus proteínas. De ocurrir una reacción alérgica, posiblemente sea necesario administrar una inyección de epinefrina para controlar los síntomas y, en casos graves, prevenir o tratar el choque anafiláctico (anafilaxis).

A diferencia de la alergia a la leche, la intolerancia a la lactosa no implica a las proteínas alimenticias ni al sistema inmunitario, sino que ocurre consecuencia de un problema con un carbohidrato, la lactosa, presente en la leche y otros productos lácteos.

Cuando uno bebe leche o come productos lácteos, las enzimas intestinales digieren la lactosa para que el cuerpo obtenga energía. En las personas con intolerancia a la lactosa, el organismo carece de una cierta enzima llamada lactasa. Cuando esa persona ingiere productos lácteos, el cuerpo no tiene la facultad de descomponer la lactosa.

Eso conduce a presentar síntomas como diarrea, náusea, cólicos abdominales, distensión

abdominal, gases (flatos) y, en raras ocasiones, vómito. Estos síntomas normalmente desaparecen en alrededor de dos o cuatro horas. Los síntomas producidos por la intolerancia a la lactosa pueden ser molestos, pero a diferencia de los de la alergia a la leche, rara vez son peligrosos.

No existe ningún tratamiento que cure la intolerancia a la lactosa, y hasta el momento tampoco hay manera de aumentar la producción corporal de la enzima lactasa. La manera más eficaz de aliviar los síntomas de las personas con intolerancia a la lactosa es eliminando o reduciendo la cantidad de productos lácteos ingeridos. Esas personas también pueden consumir productos lácteos con niveles reducidos de lactosa o que no la contengan.

Las tabletas o gotas de venta libre que contienen la enzima lactasa son provechosas para algunas personas con intolerancia a la lactosa porque les ayuda a digerir los productos lácteos. Sin embargo, estos productos no surten efecto en todos los que padecen intolerancia a la lactosa.

**“A diferencia de la alergia a la leche, la intolerancia a la lactosa no implica a las proteínas alimenticias ni al sistema inmunitario, sino que ocurre a consecuencia de un problema con un carbohidrato, la lactosa, presente en la leche y otros productos lácteos”.**

al sistema inmunitario para que libere histamina y otras sustancias químicas del cuerpo. Dichas sustancias químicas hacen que el cuerpo presente la reacción alérgica.

La reacción alérgica de quienes padecen alergia a la leche puede ocurrir después de pocos minutos de consumir la proteína o hasta alrededor de tres horas después. La alergia a la leche puede ocasionar enrojecimiento y comezón en la piel, ronchas, hinchazón, dificultad para respirar, vómito y diarrea. En casos graves, una reacción alérgica puede conducir a un choque anafiláctico, situación mortal en la que desciende la presión arterial y se pierde la conciencia.

La única manera de prevenir

principalmente en los productos lácteos, los huevos, la carne, los frutos secos, el maní (los cacahuates), el pescado, los mariscos y los frijoles; aunque hasta los cereales, las frutas y las verduras contienen una pequeña cantidad de proteína. Cuando alguien presenta una reacción alérgica, casi siempre es debido a la respuesta anómala del sistema inmunitario

a una determinada proteína alimenticia.

En la alergia a la leche, el sistema inmunitario identifica como nocivas a ciertas proteínas de la leche. Eso desencadena la producción de inmunoglobulina E, o IgE, que son anticuerpos contra la proteína. Cuando los anticuerpos IgE entran en contacto con las proteínas, los anticuerpos envían una señal

Por: Nancy Ott

Alergología e Inmunología  
Pediatría. Mayo  
Clinic. Vidaysalud.com

A pesar de que puedan parecer similares, ser alérgico a la leche y tener intolerancia a la lactosa son dos enfermedades sin ninguna relación entre sí. La alergia a la leche implica una respuesta del cuerpo a la proteína de la leche, mientras que la intolerancia a la lactosa involucra a un carbohidrato presente en los productos lácteos.

Los alimentos se componen de proteína, carbohidrato y grasa. Todos estos son componentes necesarios en la alimentación de una persona. La proteína se encuentra prin-



**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

**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.

**AHORA ESTAREMOS OPERANDO EN CLÍNICA ELQUI**

- > Manga gástricas
- > Bypass Gástrico
- > Plicatura Gástrica
- > Cirugías de la DIABETES

[www.clod.cl](http://www.clod.cl)

**Dr. Alberto Maldonado Fajardo** Solicitar hora:  
Miembro del Depto. de Cirugía 9 96221086  
Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile 9 42790558



**CENTO**  
Vive Mejor

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

**Cirugía de Obesidad  
D i a b e t e s**

**TRATAMIENTO MULTIDISCIPLINARIO**  
Cirujano Bariátrico: Dr. Ramón Díaz - Dr. Alvaro Bustos  
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](mailto:centonutricion@gmail.com)

Por: Mayo Clinic.  
Vidaysalud.com

Dormir no es un lujo, porque el sueño reparador es tan importante para la salud como lo es la buena nutrición y el ejercicio. Dormir es necesario para pensar claramente. Los estudios han revelado que descansar bien mejora la respuesta del organismo frente a infecciones. Las pruebas plantean que el cerebro trabaja mucho durante el sueño, creando posiblemente las vías necesarias para aprender, formar nuevos recuerdos, entender las cosas y descubrir soluciones creativas a los problemas. El sueño insuficiente se vincula a depresión e irritabilidad, además de diabetes, problemas de peso y ansias de ingerir alimentos con alto contenido de calorías y carbohidratos.

Los problemas del sueño generalmente son tratables y existe una amplia variedad de formas de lidiar con éstos, desde la erradicación de siestas hasta el tratamiento de cualquier problema subyacente. De hecho, los problemas del sueño generalmente conducen al descubrimiento de un problema médico tratable, como por ejemplo, dolor sin buen control, micción nocturna

## ¿Quisiera dormir bien por la noche? La mayoría de los problemas para dormir tiene solución



**Cuando las noches de buen sueño escasean, la solución podría requerir un poco de investigación,** pues la mayor parte de los problemas para dormir es tratable y hacerlo, generalmente, mejora el sueño nocturno.

frecuente y enfermedades que producen tos o ahogo.

Es posible recurrir a medicamentos para tratar el insomnio, pero la mayoría de estas ayudas sólo debe tomarse durante corto tiempo porque pueden crear dependencia o

su efecto puede desaparecer. Por otro lado, las terapias conductuales, como la terapia cognitivo conductual (CBT, por sus siglas en inglés), también pueden ser útiles. La terapia cognitivo conductual intenta reemplazar los pensamientos negativos sobre el sueño con pensamientos más realistas y positivos. Los estudios han revelado que la eficacia a largo plazo de la terapia cognitivo conductual es por lo menos igual a la de los medicamentos, pero sin efectos secundarios.

El insomnio y la depresión generalmente van de la mano. Muchas personas desarrollan insomnio antes de deprimirse y los estudios demuestran que el insomnio no resuelto aumenta el riesgo de depresión. Pese a que no se sepa claramente si el uno causa el otro, ambos pueden empeorar sin tratamiento.

Antes de determinar un plan de tratamiento, es importante advertir al médico sobre síntomas de insomnio y de depresión. Para tratar el insomnio, por lo general, se recurre a un antidepresivo, como la trazodona (Desyrel), que también puede ayudar con la depresión. Otros antidepresivos podrían tener propiedades estimulantes y empeorar el insomnio.



**Dra. Nadia Albarrán Meixner**  
Médico general y acupunturista

LUMBAGO, DEPRESION, INSOMNIO, TINITUS, ANSIEDAD, COLON IRRITABLE, ARTRITIS, FIBROMALGIA, CEFALEA, PARALISIS, NEURALGIA, LESIONES DEPORTIVAS, TRASTORNOS MENSTRUALES Y DE FERTILIDAD FEMENINA Y MASCULINA, ETC.

**DESCUENTO ADULTO MAYOR**

Ramón Ángel Jara 730, La Serena +56 9 74989665  
www.qimedicinachina.cl



**ASESORÍA, GESTIÓN Y ACREDITACIÓN SANITARIA**

**Gestionamos su Resolución Sanitaria:**

- De instalación y funcionamiento de su Empresa.
- Ampliación o modificación de planta física.
- Construcción e implementación de Áreas o Salas de REAS (Residuos generados en Establecimientos de Atención de Salud).

**¡PLANIFICA TU PROYECTO PERFECTO CON NOSOTROS!**

+56961254860 - contacto@resygestchile.cl - www.resygestchile.cl

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

**VidaSalud**

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

**Dra. Mónica Lucia Ariño Mojica**  
Médico cirujano especialista en medicina estética anti-aging

**Promoción Mes de Julio**  
**¡Rejuvenece tu Rostro en este Invierno!**  
50% de Descuento **PLAN ANTIAGE**  
(Antes \$ 135.000 / Ahora \$ 67.500)  
Dermaabrasión  
Dermapen Vitaminizado  
Radiofrecuencia con Hidratación  
Rejuvenecimiento con Luz Pulsada

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

**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**

Lunes Clínica Regional Coquimbo. Eleuterio Ramírez N° 565. Fono: 512670078-512670079  
Jueves y Viernes Centro Médico Megadent Plus. Avda Estadio 1978 2°Piso. Fono: 512561783-963367351

**AS**  
CLINICA DENTAL

**Dra. Astrid Sánchez**

FRENILLOS ESTÉTICOS, LINGUALES E IMPLANTES.  
Radiología digitalizada  
Blanqueamiento Láser

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

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

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

**Psicóloga**  
**María Cecilia González**  
Magister en Psicología Clínica Infanto Juvenil Universidad Adolfo Ibáñez  
Instituto Chileno de Psicoanálisis ICHPA.

**Fonasa - Particulares**

Balmaceda # 2195 of. 306  
La Serena - Cel: 9 85969692

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**

**Dr. Javier Fernández Dodds**  
Cirujano Vascular

**Tus Várices tienen solución**  
Laser y/o Radiofrecuencia

Integramédica La Serena F: 512207700 (Atención un viernes al mes)  
VascularHolley Santiago - Gral Holley 2381 of 1401 b.  
F: 223789746 y whatsapp: +56987688953 - www.vascularholley.cl

**Por: Doctora Aliza A. Lifshitz.**  
Directora editorial de  
Vidaysalud.com

Cuando oyes la palabra grasa, es probable que de inmediato hagas una asociación negativa en tu mente, y la relaciones con sobrepeso, colesterol alto en la sangre, enfermedades cardíacas, etc. Sin embargo, hay que saber distinguir las grasas buenas de las malas, pues eliminar las grasas buenas de nuestra dieta, puede resultar tan perjudicial para la salud como el consumo de las grasas malas.

El consumo de grasas beneficiosas en tu dieta es indispensable para tener una buena salud, puesto que son esenciales para que el cuerpo pueda funcionar. Por ejemplo, algunas vitaminas necesitan de la grasa para poder absorberse, pasar a la sangre y así poder nutrir tu cuerpo.

Las grasas saludables son las monoinsaturadas y las poliinsaturadas (el aceite de oliva, el aguacate o palta, las almendras, los pescados grasos — que contienen ácidos grasos Omega-3 —, por nombrar algunos ejemplos) y que son líquidas a la temperatura ambiente. Las grasas malas, en cambio son las saturadas y las grasas trans (la margarina, la mantequilla, la grasa animal —proveniente de la vaca y del cerdo—) y que son sólidas a la temperatura ambiente.

¿Por dónde puedes empezar a entender cuáles alimentos con grasa buena puedes incorporar a tu dieta? Muchas personas se confunden con tanta información. Para hacerlo más fácil, un informe reciente de la Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics) en Estados Unidos, publicado en la revista de dicha Academia, proporciona una guía práctica para que tanto los especialistas como el público en general, tengan una idea clara de cuáles son las grasas que deben consumir diariamente para mantenerse sanos. Recuerda que ciertos tipos de grasa como

# Las grasas son necesarias para una buena salud, pero no todas son iguales, hay que saber escoger

**Si eres de las personas que están en la onda de llevar una dieta sin grasa,** vale la pena que evalúes tu posición. Las grasas que contienen ciertos alimentos, no sólo no son malas para la salud, sino que proporcionan beneficios. La clave es identificar el tipo de grasa, qué alimentos las contienen y la cantidad que te conviene comer para que te ayuden en vez de que te perjudiquen.



los ácidos grasos Omega 3 y Omega 6 son indispensables para vivir, así que evita las dietas sin grasa. Presta atención:

Para los ácidos grasos Omega-3, indispensables para la salud del corazón y el cerebro, consume pescados grasos de agua fría como el salmón, la caballa, la semilla de lino o linaza, las nueces y el aceite de lino.

Para obtener grasas monoinsaturadas, también indispensables para la salud cerebrovascular, consume aceite de oliva, aguacates (paltas), aves, nueces y semillas.

Para obtener grasas poliinsaturadas, igualmente

importantes para la salud cardiovascular, consume aceites de origen vegetal, aceites de las nueces, aves, nueces (frutos secos) y semillas.

El informe indica que los adultos sanos deben consumir entre un 20 y un 35 por

ciento de sus calorías del día de la grasa (es decir, de 44 a 78 gramos de grasa al día basados en una dieta de 2,000 calorías), aumentar el consumo de los ácidos grasos Omega-3 y limitar el consumo de grasas trans y saturadas

(que son las grasas malas). Recuerda que tanto la cantidad de grasa (cuánta consumes) como el tipo de grasa (qué alimentos consumes) en tu dieta pueden tener un impacto positivo o negativo en tu salud y en el riesgo que

tienes de desarrollar ciertas enfermedades.

Si tienes dudas acerca de tu dieta o cómo lograr que sea variada y equilibrada, consultar a un profesional calificado (idealmente, un dietista o nutricionista registrado).

**Dra. Jimena Zarama**  
Médico cirujano-Sub Geriatria  
Medicina regenerativa  
Master training in Aesthetic medicine

**BioCell**

Atención Geriátrica.  
Atención medicina general.  
Medicina regenerativa Stem Cell - 03.  
Cirugías menores, tratamientos médicos, control de peso.  
Atención médica, enfermería y kinesiología en domicilio.  
Nutricionista.  
Psicología Clínica.  
Medicina estética.  
Medicina avanzada.

GLOBALSTEM CELLSGROUP Control de enfermería y curaciones avanzadas.

www.biocell.cl - contacto@biocell.cl - Fono: 51 2354666  
Av. Juan Cisternas 1960, Of. 32, Edificio Vita, La Serena

**CENTROLASER**  
OFTALMOLOGIA  
CIRUGIA DERMATOFACIAL

**:: DEFECTOS FACIALES**  
**:: LASER ESTETICA**  
**:: REJUVENECIMIENTO FACIAL**  
**:: ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA**

**(51) 222 3962**  
**HUANHUALÍ 735 - LA SERENA**

**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), mesolifting, ácido hialurónico, várices, rosacea, despigmentación facial, peeling.

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

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

# Una sola bebida energética puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca en los jóvenes

“El aumento en la presión arterial viene acompañado por incrementos en la norepinefrina u hormona química del estrés, lo que puede predisponer a mayor riesgo de eventos cardíacos”.

Por: Mayo Clinic.  
Vidaysalud.com

Un nuevo estudio de la Mayo Clinic revela que consumir una bebida energética de 16 onzas (473.18 ml) puede aumentar mucho la presión arterial y las reacciones hormonales al estrés. Eso plantea la inquietud de que tales cambios aumenten el riesgo de un evento cardiovascular, dice un estudio presentado durante las sesiones científicas del 2015 de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association). Los resultados también se publicaron en la revista de la Asociación Médica Americana (AMA).

“En estudios anteriores se descubrió que el consumo de bebidas energizantes aumenta la presión arterial en jóvenes sanos”, explica la Dra. Anna Svatikova, miembro de cardiología en la Mayo Clinic y autora principal. “Ahora se demostró que el aumento en la presión arterial viene acompañado por incrementos en la norepinefrina u hormona química del estrés, lo que puede predisponer a mayor riesgo de eventos cardíacos, incluso en gente sana”.

Los científicos de la Mayo Clinic llevaron a cabo un estudio piloto, aleatorio doblemente ciego, controlado por placebo en 25 voluntarios saludables con una edad promedio de 29 años. Todos los



participantes consumieron una bebida energética de 16 onzas y un placebo en orden aleatorio, dentro de un período de cinco minutos y en dos días diferentes, separados por un lapso máximo de dos semanas. La bebida del placebo tenía sabor, consistencia y color similares a los de la bebida energizante, pero carecía de cafeína y otros estimulantes, como taurina, guaraná y ginseng.

Después de consumir la bebida energizante, no solamente aumentó la presión arterial en los voluntarios del estudio, sino que los niveles de norepinefrina subieron casi 74 por ciento, comparado frente

a un aumento de 31 por ciento después de beber el placebo, comenta la Dra. Svatikova. La presión arterial sistólica aumentó después de consumir la bebida energizante en 6 por ciento, comparado frente a 3 por ciento con el consumo del placebo.

“Estos resultados plantean que las bebidas energizantes deben consumirse con cuidado, debido a los posibles riesgos para la salud”, comenta la Dra. Svatikova. “Preguntar a los pacientes si consumen bebidas energizantes debe convertirse en algo habitual para los médicos, especialmente al interpretar los signos vitales dentro de un contexto agudo”.



## Extraer el jugo de frutas y verduras: algunas supuestas ventajas son exageración

Los jugos de frutas y verduras ofrecen muchos beneficios para la salud, pero no existe ninguna evidencia contundente respecto a que “extraer el jugo” sea más sano que comer frutas o verduras enteras, indica la Mayo Clinic.

Por: Mayo Clinic.  
Vidaysalud.com

La extracción del jugo implica utilizar algún aparato para licuar las frutas y verduras crudas. Si bien beber a tragos un vaso de líquido puede ser sabroso y sano, ciertos alegatos respecto a la extracción de jugos son exagerados. Aquí tratamos sobre algunas de las aseveraciones respecto a la extracción de jugos que no logran mantenerse en pie al analizarlas. A continuación se mencionan algunos de estos alegatos y la verdad respecto a ellos:

Mito: El cuerpo absorbe más nutrientes de los jugos: esto se

basa en la teoría de que la fibra, generalmente filtrada en los jugos, es demasiado fuerte para el sistema digestivo y afecta la digestión de los nutrientes de frutas y verduras.

Realidad: La verdad es precisamente lo opuesto. El sistema digestivo necesita fibra para funcionar adecuadamente y permanecer sano.

Mito: Los jugos ayudan a eliminar las toxinas del cuerpo.

Realidad: No existe ninguna prueba convincente que sustente esta aseveración. El hígado y los riñones procesan y eliminan eficazmente las toxinas.

Mito: Beber jugos ayuda a perder peso.

Realidad: La pérdida (o ganancia) de peso es asunto de las calorías que se consumen o queman. Los jugos preparados en casa pueden contener gran cantidad de azúcar natural y ser altos en calorías.

Mito: El jugo es económico.

Realidad: En el caso de quienes beben jugo con frecuencia, el coste de preparar jugos en casa, con el tiempo, podría ser menor que comprar jugos 100 por ciento puros. Sin embargo, el gasto en el supermercado puede fácilmente aumentar debido a la cantidad de frutas y verduras necesarias para preparar el jugo. El abordaje más económico sería el consumo de frutas y verduras enteras.



SALUD

ALIMENTACIÓN

RECOMENDACIONES

Envíenos sus sugerencias y nuestros periodistas abordarán los temas de su interés en las próximas ediciones de Vida Salud.

Contáctenos al e-mail: [ggarcia@eldia.la](mailto:ggarcia@eldia.la)

TODOS LOS DOMINGO JUNTO A DIARIO

