

Salud y Corazón



Mensaje de la Fundación Salud y Corazón de la
Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular

NÚM. 25 / ABRIL 2017

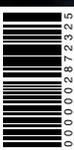
Enfermedades
respiratorias
de invierno

¿Qué es la
Diabetes
gestacional?

Entrevista a

Catalina
Pulido

Sin prejuicios



00000028872325

EQUIPO EDITORIAL

Director

Dra. Mónica Acevedo

Editor Médico

Dr. Carlos Akel

Asesores Médicos

Dra. Paola Varleta, Dr. Alejandro Abufhele,
Dra. Margarita Vejar

Editora periodística

Perla Ordenes



DIRECTORIO FUNDACIÓN DE LA SOCIEDAD CHILENA DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR.

Presidente

Dr. Alejandro Martínez

Vice presidente

Dr. Carlos Akel

Past President

Dra. Mónica Acevedo

Tesorero

Dr. José Luis Vukasovic

Secretaría

Dra. Paola Varleta

Gerente

Jeannette Roa

Directores

Dr. Alejandro Abufhele
Dra. Margarita Vejar
Sr. Jesús Vincent

Representante Legal

Alejandro Martínez

Impresión

A Impresores S.A..

Diseño

Agencia taller700
patriciouribeb@taller700.cl

Publicidad

María Angélica Pérez / angelica.perez@sochicar.cl

Barros Errázuriz 1954. Oficina 1601. Providencia.

Teléfono 2269 00 76 - 2269 00 77 - 2269 00 78

Fax 2269 02 07

Casilla 16854

www.fundacionsochicar.cl

El consejo de redacción de Salud y Corazón no se hace responsable de las opiniones publicadas por sus colaboradores y de sus anunciantes.

Prohibida la difusión total o parcial de los contenidos de esta publicación sin la autorización expresa de la editorial.



Estimados amigos,

Estamos muy contentos de celebrar junto a ustedes nuestra edición número 25. Ha sido increíble como un proyecto que surgió tan tímido, hoy tenga un alcance nacional, y lleguemos a más lectores gracias al apoyo de entidades que han confiado en nosotros. Es la instancia también de agradecer a ellos por todo el apoyo y la compañía en este camino que, esperamos, siga prologándose en el tiempo.

En estas ediciones hemos plasmado todo lo que, a nuestro parecer, debemos entregar como especialistas para el cuidado de su corazón. La idea, es que usted no llegue a nosotros. Con esto quiero decir que nuestra misión es que el motor de su cuerpo esté siempre en óptimas condiciones para que le dé una vida llena de buenos momentos en compañía de su familia, que usted sea el primero en ocuparse de él, que le dé el lugar que se merece. Pero pierda cuidado, si nos necesita, aquí estaremos para acompañarlo, devolverle la tranquilidad, y orientarlo a estar cada día mejor!

Este número 25 es una celebración, y para ellos hemos trabajado en una Revista con un abanico de temas interesantes, que va desde el cáncer de colon, a las recetas saludables, pasando por las temibles enfermedades respiratorias de invierno que se acercan a pasos agigantados. Siéntese y disfrute de este regalo que con cariño dejamos en sus manos, con el fin de que hagamos una gran red de apoyo para todos los chilenos en pos de su corazón.

Esperamos que esta sea la primera escalera de otras más largas que subiremos, que doblemos el número de ejemplares, que lleguemos a lugares más recónditos, y que al final del camino, podamos decir "misión cumplida". Esa es nuestra meta.

Ahora, a leer, aprender y disfrutar de los beneficios de cuidar su corazón. Gracias por su compañía constante, y por ser un fiel lector.

Atentamente,

Dr. Carlos Akel A.
Editor Médico
Revista Salud y Corazón



Entrevista: Catalina Pulido **33**



5

**Hipertensión y
clima laboral**



13

**Envejecimiento
activo y saludable**



20

**La peligrosa
diabetes gestacional**



58

**Enfermedades
respiratorias de invierno**



Línea OMRON de Toma Presión de Brazo y Muñeca

La forma precisa e innovadora de medir la presión arterial



5 años de
garantía

- Sensor de Posición para guiar a mediciones correctas.
- Guía de ajuste de brazalete.
- Brazaletes universales para brazos normales y grandes.
- Tecnología Japonesa de inflación óptima.

Línea OMRON de Toma Presión de Muñeca



El déficit de vitamina D aumenta el riesgo de demencia

El déficit de vitamina D aumenta el riesgo de sufrir demencia y la enfermedad de Alzheimer. Así lo certifica un estudio liderado por expertos de la Universidad de Exeter (Reino Unido). El equipo analizó a 1.658 adultos de 65 años o mayores que eran capaces de caminar sin ayuda y estaban libres de demencia, enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares al inicio del análisis, y descubrió que aquellos que tenían carencias de vitamina D tenían un 53 por ciento más riesgo de desarrollar demencia de cualquier tipo. Los resultados fueron sorprendentes, al detectar que la relación entre los niveles bajos de vitamina D y el riesgo de demencia y enfermedad de Alzheimer era dos veces más fuerte que lo que se había previsto. Resultados similares se registraron para la enfermedad de Alzheimer. El estudio, fue financiado en parte por la Asociación de Alzheimer y publicado en la edición digital de Neurology.



Qué comemos y cuándo lo hacemos es igualmente importante para el corazón



Se sabe que las comidas ricas en grasas son malas para la salud dado que aumentan el riesgo de distintas enfermedades, como las cardiovasculares. Asimismo, se dice que los vegetales tienen un efecto muy positivo sobre la salud cardiovascular, pero no se trata solo de qué comemos, sino que también de cuándo lo hacemos, como destaca un estudio de la Universidad de Columbia en Nueva York. Como explica la investigación publicada en «Circulation», el momento de las comidas puede afectar a la salud dado que impacta sobre el reloj interno del organismo. En estudios con modelos experimentales se ha visto que cuando un animal recibe el alimento mientras se encuentra en una fase inactiva, por ejemplo cuando está durmiendo, su reloj interno se restablece de una manera que puede alterar el metabolismo de los nutrientes, predisponiendo a una mayor ganancia de peso y el desarrollo de resistencia a la insulina e inflamación. Sin embargo, se requieren más estudios antes de que este efecto pueda ser aceptado como un hecho en los humanos. www.abc.es

¿La ingesta de fructosa es más perjudicial para la salud cardiovascular que la glucosa?

El tipo de azúcar que se consume puede determinar el riesgo de padecer enfermedades metabólicas y vasculares, según un estudio realizado en animales de laboratorio y realizado en el Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición, y de la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación y del Instituto de Biomedicina de la Universidad de Barcelona. El nuevo artículo, publicado en la revista American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology, revela que consumir fructosa tiene unos efectos más perjudiciales en el metabolismo y el sistema vascular de los animales en comparación con la glucosa. La fructosa es un azúcar simple (monosacárido) que abunda en las frutas. Es uno de los edulcorantes más habituales en la industria alimentaria -tiene un gran poder edulcorante y bajo coste de producción- como azúcar sencillo, o bien como componente de la sacarosa (un disacárido formado por glucosa y fructosa) o del jarabe de maíz moro (enriquecido con fructosa). www.immedicohospitalario.es





Dr. Alejandro Dapelo

Hipertensión

laboral: trabajadores en peligro

No hay mayor diferencia en la incidencia de esta enfermedad entre el público general, y aquellos que trabajan, pero a este último grupo deben sumarse factores agregados de riesgo propios de cada actividad individual, lo cual eleva su prevalencia en grupos específicos requiriendo en muchos casos medidas complementarias de vigilancia, tratamiento y control.





La Hipertensión Arterial (HTA) constituye una de las principales causas de mortalidad y morbilidad en el mundo, afectando a mil millones de personas y siendo responsable de 9,4 millones de muertes al año.

Definida, de acuerdo a la mayoría de las guías y consensos internacionales, como una presión arterial mayor a 140/90 mmHg, la incidencia de HTA afecta aproximadamente a un 30% de la población adulta del mundo, aunque su incidencia aumenta progresivamente con la edad de la población analizada, alcanzando alrededor de un 60% o más en mayores de 60 años.

El Doctor Alejandro Dapelo, cardiólogo y Presidente de la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular (SOCHICAR), comenta que la hipertensión ha sido considerada como la epidemia silenciosa del siglo XXI, siendo peligrosa porque es asintomática en la mayoría de los afectados, lo cual genera falta de motivación para consultar y/o mantener las terapias indicadas, condicionándose un sub-diagnóstico muy importante y, a su vez, un gran grupo poblacional sub-tratado o no tratado. "En Chile, de acuerdo a los datos disponibles en la última Encuesta Nacional de Salud 2009-2010, un 65% de los pacientes hipertensos tenía conocimiento de su enfermedad, un 37% se encontraba en tratamiento y solamente un 16% estaba controlado", señala.

Al acecho

En la gran mayoría de los afectados, esta enfermedad se categoriza como Hipertensión Arterial Esencial o Primaria (más del 90% de los casos), la cual estaría favorecida por una condición multifactorial, sin que se logre establecer una causa etiológica única demostrable. Sin embargo, existen factores de riesgo que predisponen a su desarrollo y/o aparición.

El especialista indica que hay un grupo de factores no modificables, tales como la edad, los factores genéticos (hereditarios), de raza, y parentesco, además del factor hormonal en las mujeres que las protege hasta la menopausia, en relación a los hombres. Por su parte, los determinantes sociales de salud están dados por las condiciones en las cuales las personas nacen, crecen, trabajan y envejecen, incluyendo su sistema de salud, el cual puede ejercer un efecto positivo o negativo sobre la salud individual. "Este aspecto juega un rol determinante en los factores relacionados con el estilo de vida de las personas (alimentación poco saludable, sedentarismo, consumo de alcohol, drogas, exceso de sal y café, predisposición a la obesidad, estrés, etc), que deberían ser factores modificables de acuerdo a actividades de promoción de salud y prevención primaria", sostiene.

El Doctor Dapelo, *sefala* que al confirmarse una HTA Esencial o Primaria, el tratamiento se basa en recomendaciones de estilo de vida y, cuando se requiere, uso de fármacos antihipertensivos indicados idealmente de acuerdo a guías terapéuticas de manejo de HTA.

"El tratamiento es crónico, permanente e indefinido, además no curativo, y se requiere una educación y motivación constante de los pacientes, quienes en general no presentan molestias. Lo ideal es que el paciente se incorpore a algún programa de manejo de enfermedades crónicas y que logre tomar conciencia de su enfermedad, siguiendo pautas de controles periódicos y farmacológicos de acuerdo a las recomendaciones terapéuticas", *sefala*. Todos los programas de control de pacientes hipertensos deberían incluir consejería educacional permanente realizada por un equipo que incluya, al menos, una enfermera y una nutricionista. Y continúa: "Lo habitual es que la HTA esencial, si es diagnosticada oportunamente, tratada y controlada como corresponde, no condicione limitaciones en la actividad del paciente, pudiendo hacer una vida normal en todo sentido. Los tratamientos inconstantes, mal llevados y sin controles, generarán descompensación de la HTA, predisponiendo a complicaciones progresivas en diferentes órganos nobles (corazón, riñones, cerebro, vasos sanguíneos), constituyendo un factor de riesgo cardiovascular potencialmente letal".

Hay que saber también, que la HTA no constituye por sí sola una contraindicación para realizar una actividad física normal, incluyendo actividad deportiva, salvo en aquellas situaciones de una enfermedad tardíamente diagnosticada, con complicaciones de órganos nobles y/o con co-morbilidades.



Al confirmarse una HTA Primaria, el tratamiento se basa en recomendaciones de estilo de vida y, cuando se requiere, uso de fármacos antihipertensivos indicados.





En la mayor parte de las situaciones de HTA, una vez instaurado el tratamiento, el paciente podrá llevar una actividad física ordinaria y sin complicaciones, por lo que no dará lugar a ningún tipo de incapacidad.

Una actividad física moderada, debe siempre recomendarse dentro de las modificaciones de estilo de vida, contribuyendo al descenso de las cifras de presión arterial y a una reducción de peso.

Por otra parte, un grupo minoritario, inferior al 10%, cabe dentro del grupo de Hipertensos Secundarios, en los cuales existe una causa orgánica específica demostrable: enfermedades renales, endocrinas, vasculares, tumorales, uso de anticonceptivos orales, otros fármacos, intoxicaciones, alteraciones del sistema nervioso, etc., que predisponen y condicionan la HTA.

Muchos estudios publicados demuestran la relación entre la clase social y la salud cardiovascular. "En general las clases sociales más desfavorecidas presentan mayor prevalencia de HTA y un control deficiente. En Chile, de acuerdo a resultados de la última Encuesta Nacional de Salud, del total de individuos de padecen HTA, un 51% corresponde a personas con nivel educacional bajo y un 17% corresponde a un nivel educacional alto. La obesidad, importante factor favorecedor de HTA, es mucho más frecuente en nivel educacional bajo", explica el Presidente de Sochicar.



Hipertensión laboral

La prevalencia de HTA en el grupo de habitantes activos laboralmente es inferior al de la población general, lo cual está relacionado con la edad menor que ellos presentan. Según el médico, los hombres presentan una mayor prevalencia que las mujeres, mientras que la mejor adherencia a los controles y al tratamiento se ha demostrado en el sexo femenino, con mayor proporción de consultas médicas, mejor cumplimiento terapéutico e incorporación a programas de enfermedades crónicas.

El enfoque y análisis de la hipertensión arterial, desde el punto de vista de la actividad laboral que realizan las Mutuales de Seguridad, si bien en lo global muestran estrategias, análisis y resultados similares, no son estadísticamente comparables, ya que existe falta de estandarización en los diferentes grupos.

Si se analiza el paciente desde el punto de vista de su salud laboral y potencial incapacidad, se debe tener en cuenta el origen de la enfermedad, el tiempo de evolución, el tratamiento utilizado y la respuesta terapéutica. "Tal como ya





mencionamos, en la mayor parte de las situaciones de HTA, una vez instaurado el tratamiento, el paciente podrá llevar una actividad física ordinaria y sin complicaciones, por lo que no dará lugar a ningún tipo de incapacidad. Sin embargo, la presencia de complicaciones y repercusiones de la HTA en el sistema circulatorio y de manera especial cuando afecta a órganos esenciales como el corazón, riñón, cerebro y vasos sanguíneos, deberán programarse evaluaciones por el médico especialista para determinar su aptitud laboral y limitaciones puntuales”, comenta el doctor Dapelo.

Lo mismo se recomienda en presencia de HTA refractaria, es decir, pacientes tratados con 3 o más fármacos, incluyendo un diurético, debiendo en este grupo de pacientes descartarse causas de hipertensión secundaria, solicitándose estudios específicos de acuerdo a los hallazgos de cada paciente individual. “Una HTA de difícil control, con cifras elevadas, podría constituir causa de incapacidad permanente para pacientes que requieran esfuerzos continuados e intensos. En condiciones de co-morbilidad, tales como pacientes con diabetes y retinopatía hipertensiva que agrava el daño de una retinopatía diabética, con pérdida de visión, especialmente en pacientes que requieran capacidad visual completa, deberá considerarse una eventual incapacidad a determinar por un especialista Oftalmólogo”, explica.

El rol que juega el estrés

La relación entre hipertensión arterial y estrés ha sido demostrada en diferentes modelos de estudios. El problema, según el médico, estriba en la dificultad de definir y cuantificar el estrés, ya que existe un componente objetivo (naturaleza del factor estresante) y un componente subjetivo (forma en que es percibido). Por otro lado resulta muy difícil catalogar una situación de estrés en una determinada persona como puramente de origen laboral, ya que puede tener múltiples causas y la reactividad individual frente al estrés es muy variable de una persona a otra.

“Existen actividades laborales especialmente estresantes, como lo que ocurre con los choferes de locomoción colectiva, trabajos con exigencias de metas mínimas de ventas, profesores, cargos gerenciales de alta responsabilidad, gendarmes, carabineros etc., quienes pueden presentar alzas reactivas de presión arterial frente al estrés. Frente a casos puntuales que hagan sospechar un componente de stress que pudiera tener influencia en el origen y/o refractariedad de una HTA, deberá buscarse la asesoría de especialidad que corresponda (salud mental), para demostrar con mayor fundamento dicha influencia y determinar estrategias de intervención terapéutica con sicoterapia, drogas, cambio de lugar o tipo de trabajo (en la práctica muy difíciles de conseguir), descanso, etc.”, comenta el médico.

Otro aspecto a tener en cuenta es el que tiene relación con los trabajos de altura, ya que se ha demostrado que la altura geográfica eleva la presión arterial. “Esta es una situación que



En trabajos itinerantes lejanos al hogar del trabajador, el estilo de vida se ve especialmente afectado por dietas muy poco saludables y relajo en general.

debe tenerse presente en pacientes hipertensos que desempeñan actividades laborales en condiciones de ese tipo, tal como ocurre en Chile en la explotación minera, requiriendo una mayor vigilancia, especialmente aquellos que desempeñan labores con esfuerzo físico, pudiendo constituir un factor de descompensación y/o resistencia terapéutica”, explica el especialista.

Además, sugiere que debe asegurarse en ellos un óptimo cumplimiento de la terapia con énfasis en la limitación de ingesta de sodio, estilo de vida y moderación en los esfuerzos excesivos. En trabajos itinerantes lejanos al hogar del trabajador, el estilo de vida se ve especialmente afectado por dietas muy poco saludables y relajo en general.

En resumen podemos concluir que la hipertensión arterial tiene, en las mismas categorías de edad, un sustrato basal similar en la población general y en el ámbito laboral, pero en este último deben sumarse factores agregados de riesgo propios de cada actividad individual, lo cual eleva su prevalencia en grupos específicos requiriendo, en muchos casos, medidas complementarias de vigilancia, tratamiento y control.

“En lo global, la HTA constituye un problema socio-sanitario muy complejo y de gran magnitud, y su control debe generar un permanente desafío, constituyéndose en un objetivo prioritario en las políticas de salud pública del mundo entero”, concluye el cardiólogo. 





Desarrollar la paciencia

Hoy, dentro de lo fácil que parece todo, el desarrollo de la fuerza de voluntad y de la paciencia parece incluso estar pasado de moda.

Todo lo que genera el cultivo de estos talentos o virtudes tiene incluso mala reputación y parece motivar el uso de lo rápido, de lo desechable y de la impaciencia con el fin de lograr todo lo que queremos y así, aparentemente, ser más felices.

Nadie parece hablar de esperar, de priorizar, de posponer para llegar a tener cosas más importantes.

Recuerdo como en Semana Santa, dada la creencia de mis padres, yo en los tiempos de cuaresma hacía sacrificios en pos de algún "noble" objetivo. Independiente de si esto lograba el objetivo o no, lo que estaba claro es que me servía porque me obligaba a hacer un esfuerzo y me hacía sentir orgullosa de mi misma si lo lograba hacer.

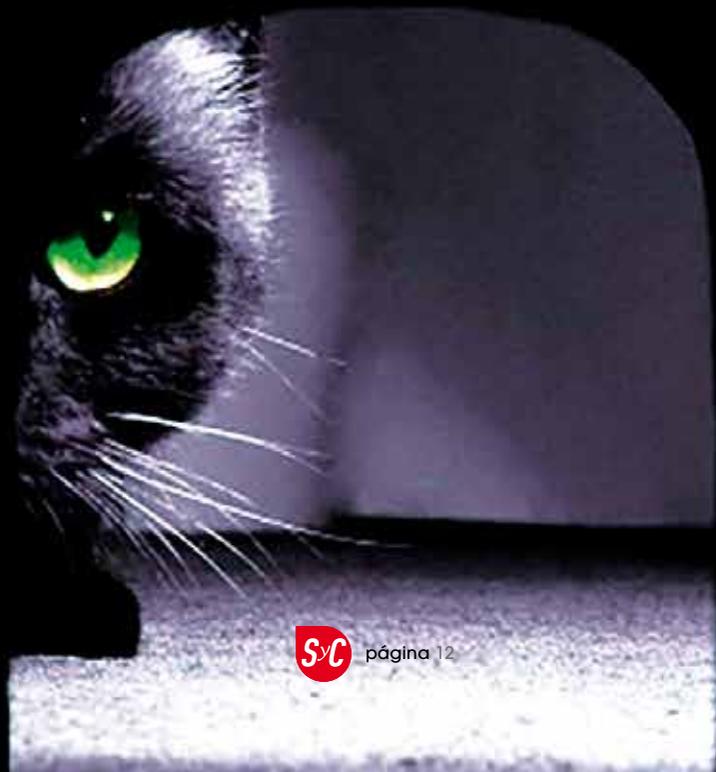
Uno tenía más claro que la única manera de llegar a tener cosas importantes era posponer gratificaciones inmediatas para tenerlas después con la

sensación de que como habían costado mucho, las agradecíamos y las valorábamos mucho más.

Es cierto que hoy no hay para qué postergar tanto como antes, pero la voluntad tiene que ser ejercida desde los padres para saber cuándo se puede dar de inmediato y cuándo, aun pudiendo, debemos postergar para algo importante o para desarrollar las tolerancias y las paciencias necesarias. Esto, con la finalidad de ser personas de bien y con cierto grado de madurez.

Debemos desarrollar la paciencia, la tolerancia. Aprender a aceptar un NO por respuesta parece ser clave en el desarrollo evolutivo de los niños y me da la sensación de que no lo estamos haciendo bien en este punto, pues se están desarrollando niños impacientes, poco agradecidos, que sienten que todo se les da en forma natural y que no tienen que esforzarse para conseguir lo que quieren.

Los invito a desarrollar la capacidad de esperar, tanto en nosotros mismos, como con nuestros hijos, con esto tendremos mejor capacidad para postergar lo inmediato en pos de lo que realmente vale la pena. 

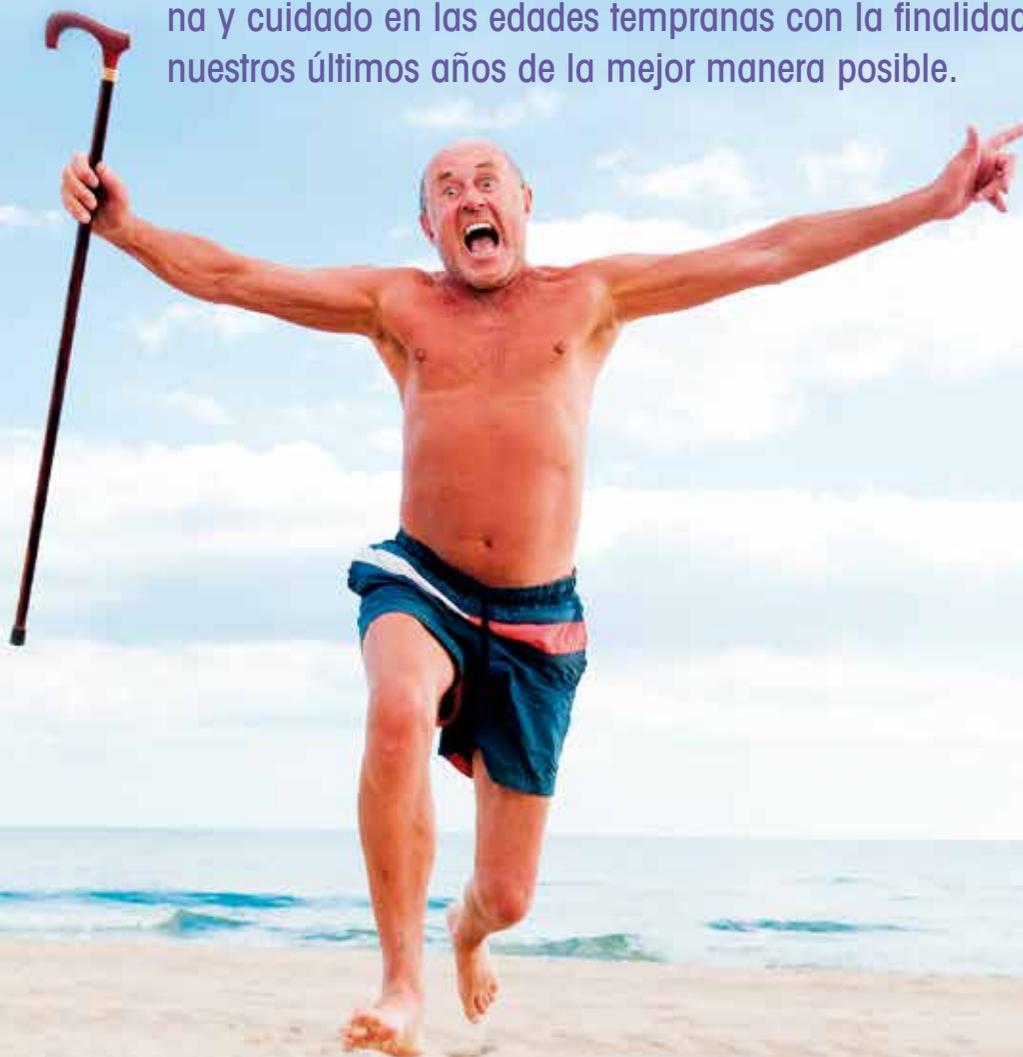




Dr. Carlos Sánchez

Envejecimiento activo y saludable

Si deseamos ser ancianos autovalentes, necesitamos actuar responsable e integralmente durante nuestra juventud. Esto requiere disciplina y cuidado en las edades tempranas con la finalidad de enfrentar nuestros últimos años de la mejor manera posible.





El aumento en la esperanza de vida, la disminución de la tasa de fecundidad, el desarrollo tecnológico, los avances en el sector salud y, en general, el desarrollo social, etc. han generado un fenómeno demográfico -tanto a nivel global, como en Chile- que data desde mediados del siglo pasado hasta nuestros días. En el futuro cercano el incremento de las personas ancianas tiende a invertir la pirámide poblacional en muchos países. Hoy, en Chile contamos con 2.6 millones de personas (15% de la población) con más de 60 años y se proyecta que para el 2025, estos alcancen un 20%, superando a los menores de 15 años.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento activo y positivo como un proceso en el que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas en la medida que envejecen, incorporando la seguridad, la autonomía y la participación social. Además, procurar que los mayores sufran menos discapacidades, tengan una mejor asistencia sanitaria, no padezcan de soledad y continúen participando en el ámbito social, económico, cultural y político de un país. Según comenta el Dr. Carlos Sánchez, especialista en Geren-



cia Hospitalaria y gerente de operaciones de las Residencias para adultos mayores Acalis, desde el año 2012 se define como propósito social que el envejecimiento positivo busque un nuevo enfoque, donde el país incorpore estrategias que respondan a las necesidades de este cambio sociodemográfico. Esto incluye una buena vejez y promover un enfoque de derechos, preocupándose por el bienestar de las personas mayores, estructurando una cultura ciudadana en la cual se visibilice a los más adultos.

Por una vejez saludable

El envejecimiento de la población ya es un tema instalado en nuestro país, por esta razón, cada vez son más las personas que toman conciencia que para tener una vejez saludable es necesario invertir en el autocuidado desde temprana edad. La recomendación, entonces, es mantener una alimentación sana, realizar actividad física regularmente, sociabilizar y tener un objetivo cada día.

Una correcta interacción entre las acciones propias, el ambiente familiar, social, y estatal en que se desenvuelve cada persona son la base para el envejecimiento activo y saludable, incorporar hábitos saludables, mantener las funciones cognitivas, autorregulación emocional, tener una protección de índole sanitaria y participación social, son fundamentales para este propósito. Conjuntamente, el descanso y el sueño adecuado, realizar ejercicio físico indicado y no riesgoso, cuidar la alimentación, no fumar, consumo prudente de licor, uso correcto de los medicamentos, entre otros, evita el deterioro funcional, fomenta las relaciones sociales y mejora la calidad de vida.

Otro punto a considerar, según el especialista, es la frecuencia con que un adulto mayor debiera asistir al médico, la que puede definirse en una vez al año si se encuentra autovalente y sin riesgo de perder su funcionalidad. Si por el contrario se han detectado factores de riesgo para perderla se recomienda que realice dos evaluaciones integrales anualmente.

“La importancia de estos controles es que permiten detectar y actuar oportunamente en la corrección o abordaje del problema con la persona mayor y su familia. Así se pueden detectar, por ejemplo: hábitos incorrectos que pueden descompensar una enfermedad crónica, inadecuada alimentación, trastorno del ánimo, deterioro cognitivo, falta de redes de apoyo, etc. que lo exponen a la pérdida de su funcionalidad y por lo tanto, ver afectada su calidad de vida”, comenta.

Hoy se considera que más importante que la ausencia de enfermedad, es que la persona se adapte, viva digna, y feliz a pesar de padecer alguna patología.

Alimentación según la edad

Una alimentación balanceada es fundamental a lo largo del ciclo vital para la prevención de las enfermedades crónicas y



Una correcta interacción entre las acciones propias, el ambiente familiar, social, y estatal en que se desenvuelve cada persona, son la base para el envejecimiento activo y saludable.





Hoy se considera que más importante que la ausencia de enfermedad, es que la persona se adapte, viva digna y feliz a pesar de padecer alguna patología.

estados carenciales, especialmente en la edad mayor, para llevar una vejez digna y saludable, disminuyendo la fragilidad y limitaciones propias en esta etapa de la vida.

En la planificación de una alimentación segura, se debe considerar las características del individuo, su entorno, el requerimiento nutricional específico, y se debe entender al momento de elegir los alimentos para un adulto mayor.

“Suele ocurrir que a causa de las intolerancias alimentarias (leche, legumbres y granos, entre otros), se excluyen de la dieta sin evaluar las alternativas que ofrece la industria para seguir incluyéndolos o poder reemplazarlos y/o modificándolos a través de técnicas culinarias que permitan mantenerlos en

la dieta”, comenta el médico.

Si bien se necesita una dieta completa, es importante hacer énfasis en ciertos alimentos que pueden estar disminuidos:

- Contenido calórico, el cual se determina en relación al estado nutricional y presencia de enfermedades que puedan modificar el requerimiento.
- Contenido proteico, que suele estar disminuido por la pérdida de masa muscular, presencia de heridas o úlceras por presión y enflaquecimiento previo. Las proteínas se encuentran principalmente en carnes rojas y blancas, legumbres, huevos, lácteos y derivados.



En cifras...

En estudios realizados para conocer a qué dedican el tiempo las personas mayores, se ha concluido que las actividades más importantes son las relativas a su alimentación, el descanso y el cuidado de su salud. En lo relacionado al entretenimiento el 97% de este grupo ve la televisión, el 71% escucha la radio y menos del 10% se dedica a leer. Asimismo, el 70% le agrada salir a pasear o ir a centros comerciales de compras, posterior a la jubilación, un 43% le gusta ir de turismo, un 20 % participa de asociaciones o asisten a actividades culturales, cursos de manualidades o hacen deporte, estos últimos generalmente organizados por las cajas de compensación, grupos de la tercera edad o la municipalidad.



- Contenido de fibra de la dieta, ya que el requerimiento es alto y el consumo de la población es bajo. Los alimentos altos en fibra son frutas y verduras crudas, idealmente con cáscara, además de cereales integrales, avena y algunas semillas. Las legumbres son altas en fibra.

- Contenido de micronutrientes, cuyo requerimiento puede estar limitado por patologías o aumentado por estados carenciales.

- Contenido de agua diaria, que suele ser bajo por escasa sensación de sed y por la común incontinencia urinaria, la que desmotiva el consumo. Se debe aportar 1 ml de agua por caloría diaria calculada, en resumen 1.2 a 1.5 litros sumando todos los líquidos que consumimos al día.

El especialista comenta que la consistencia de la dieta, de sólido a papilla o puré, dependerá de la facilidad para la ingesta que pueda estar afectado por falta de apetito o por di-



ficultad en la masticación o deglución. Es fundamental lograr una adecuada solidez para no disminuir la densidad nutricional de la fórmula y con ello, ayudar al peso corporal. La recomendación general del MINSAL, en las Guías Alimentarias del Adulto Mayor, indica:

- Reducir el consumo de azúcar y sal.
- Preferir las carnes blancas, por sobre las rojas.
- Reemplazar las carnes por legumbres al menos 1 vez por semana.
- Consumir, diariamente, 5 porciones de frutas y verduras.
- Consumir, diariamente, al menos 3 lácteos descremados o semidescremados.

El ejercicio y bienestar

Considerando el esquema corporal, el equilibrio, la lateralidad, el espacio, el tiempo, el ritmo, la motricidad gruesa y fina se promueve una mejor autoestima, regulación del sueño, digestión, alcanzar los rangos en los ángulos articulares y por ende, influye en la prevención de enfermedades como osteoporosis, diabetes, dolor crónico, hipertensión y deterioro cognitivo. También permite evitar la sarcopenia (disminución de masa muscular), manteniendo una mayor independencia y adaptación del anciano a la realidad que le corresponde.

“La prescripción del ejercicio busca el bienestar mediante la movilidad y no pretende alcanzar exigencias físicas propias de personas jóvenes o deportistas, dado que este nivel de exigencia ha traumatizado y lesionado a muchos mayores”, señala el médico.

Ejercicio aeróbico, caminatas de 20 minutos diarios, el baile, yoga, tai chi, pilates, son ejercicios que permiten la conciencia corporal, el equilibrio estático y dinámico, ejercicios de sefalización y orden, coordinación dinámica general, estructuración temporal y rítmica, relajación, trabajo ideomotor, actividades de comunicación y pensamiento abstracto. Estas actividades deben ser supervisadas por un profesional dependiendo del caso.

Contacto intergeneracional

Para que una sociedad envejezca bien, activos y productivos, todos sus integrantes deben involucrarse conjuntamente en esa tarea, en las entidades de gobierno, en las familias, en las empresas, en las organizaciones sociales, etc.

Se debe promover un intercambio respetuoso, productivo y mutuo entre las generaciones, lo que se traduce sin equivocación en un aumento de la solidaridad entre generaciones y la disminución en la discriminación de unos grupos etarios hacia otros. “Envejecer activa y saludablemente es un proceso que dura toda la vida, por ello exige la colaboración estrecha de todos”, concluye el especialista. 





En Chile, una de tres mujeres muere de
Enfermedad Cardiovascular

NO +

“Mujer, cuida tu Corazón”

UNA CAMPAÑA DE:



www.fundacionsochicar.cl





Dra. Gloria López

La peligrosa diabetes gestacional

Complicaciones durante el embarazo y daño a largo plazo en la madre y en el hijo son sólo algunos de los riesgos de padecer esta enfermedad. La buena noticia es que, aunque es de cuidado, tiene buen pronóstico si se diagnostica a tiempo.





La Diabetes gestacional se define como el alza de la glucosa, es decir, del azúcar en la sangre, que aparece o se descubre por primera vez durante el embarazo. Es un tipo de diabetes que solo se desarrolla en esta etapa, y que se da entre el 2 y el 10% de las futuras mamás, siendo considerada una de las enfermedades más comunes del embarazo, y una de las más peligrosas.

Para entender mejor esta enfermedad, podemos explicar el proceso de la siguiente manera: cuando se ingiere alimento, el sistema digestivo lo descompone en compuestos más pequeños hasta convertirlos en glucosa, un tipo de azúcar que alimenta a las células y entrega energía. Para que las células puedan absorber dicho azúcar necesitan la insulina, una hormona producida por el páncreas, que si no es entregada en cantidades suficientes, no logra hacer entrar a la glucosa en las células y esta se queda circulando por la sangre, provocando la diabetes.





Uno de los principales temores sobre la incidencia de esta enfermedad en esta etapa de la mujer, es el riesgo que tiene el hijo de padecer durante su adolescencia o su adultez, enfermedades como obesidad, diabetes o hipertensión.

Peligro inminente

Según la Dra. Gloria López, Endocrinóloga del Hospital Clínico Universidad de Chile, ante esta situación, los peligros a los que se enfrenta el feto son elevados, y menciona las enfermedades más frecuentes que puede provocar esta condición.

Uno de ellos, es la llamada Macrosomía fetal, que se caracteriza porque los niños pesan sobre 4 kilos al nacer o son más grandes de lo que corresponde para la etapa del embarazo, si es que nacen antes de tiempo. "Esto parecería poco importante, pero se trata de un niño grande enfermo, aunque se vea bien, porque crece mucho la zona del tronco y el abdomen, y puede tener problemas serios en el parto, incluso causar fractura del hombro o clavícula y, en casos más extremos, parálisis de los nervios del brazo, lo que demora en recuperarse", comenta la especialista.

El crecimiento mayor del feto se debe a que la glucosa alta de la madre pasa por la placenta al hijo, junto con un aumento de las grasas y proteínas. Esto estimula al páncreas del





bebé a producir mucha insulina, lo que hace que se fabrique más grasa y crezcan también otros órganos, como el hígado.

Esta condición, como explica la doctora, provoca que el hijo necesite más oxígeno, como también causarle asfixia, hacer que tenga más glóbulos rojos (poliglobulia) o que se ponga amarillo (ictericia). "Otras consecuencias es que si su nivel de bilirrubina es muy alto, puede dañar el sistema nervioso del recién nacido, además de presentar baja de azúcar de la sangre del niño debido a que su páncreas sigue produciendo

mucha insulina. Esto último ocurre si no se controló bien el azúcar de la sangre de la madre durante el embarazo", señala.

Uno de los principales temores sobre la incidencia de esta enfermedad en esta etapa de la mujer, es el riesgo que tiene el hijo de padecer durante su adolescencia o su adultez, enfermedades como obesidad, diabetes o hipertensión.

Por su parte, la madre con diabetes gestacional puede presentar más complicaciones en su embarazo, como hiperten-





Desgraciadamente, la diabetes gestacional no da síntomas, y sólo se podrá detectar luego de realizar los exámenes de rigor.

sión, preeclampsia, o infecciones urinarias, y en el futuro, luego del parto, tiene más riesgo de padecer diabetes, sin embargo, lo más común es que la mayoría de las veces esta enfermedad desaparece después del nacimiento del bebé.

Asintomática y silenciosa

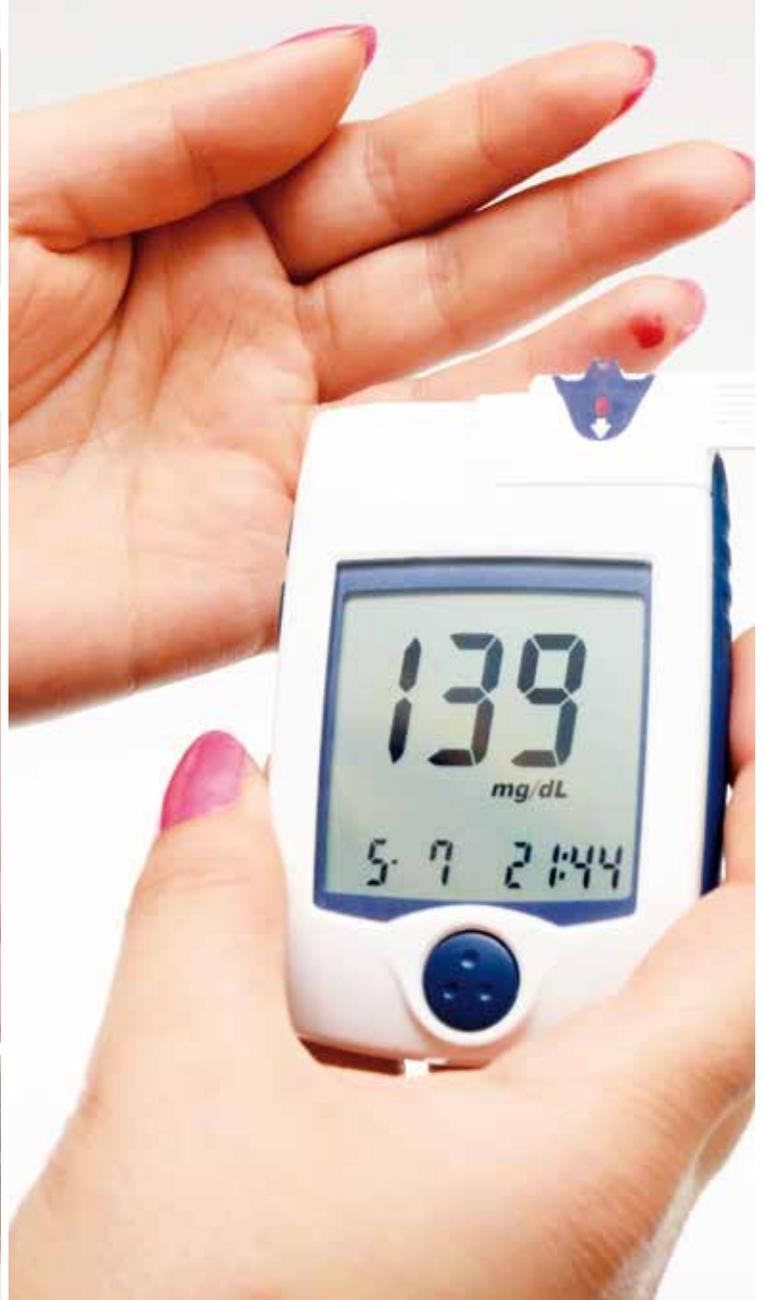
Desgraciadamente, la diabetes gestacional no da síntomas, y sólo se podrá detectar luego de realizar los exámenes de rigor.

Sin embargo, hay algunas pautas que la podrían poner en alerta y consultar al médico a tiempo. Estas son:

- Tener más sed de la habitual
- Orinar con más frecuencia
- Visión borrosa
- Mayor fatiga
- Infecciones frecuentes en la vejiga, vagina o piel
- Aumento de más peso de lo sugerido durante su embarazo
- Náuseas o vómitos

Ante éstos síntomas, la recomendación de los expertos es rea-





lizar un chequeo preventivo en el que se evalúen todos los factores de riesgo durante el embarazo. Lo importante es mantener su nivel de azúcar en la sangre lo más normal, y llevar una vida saludable, que incluya alimentación balanceada y realizar el ejercicio apropiado para su estado', sentencia la doctora.

En conclusión, iniciar el tratamiento de la diabetes en el embarazo reduce notablemente las complicaciones en la madre y el recién nacido. Pero esto no sólo implica la elección de los medicamentos adecuados, sino también promover el autocuidado en la mujer (tomar la medicación, controlar la glucosa en la sangre, ajustar la dieta y el ejercicio, mantener un seguimiento médico), con tal de que el embarazo sea una etapa para recordar y disfrutar de la mejor manera posible. 

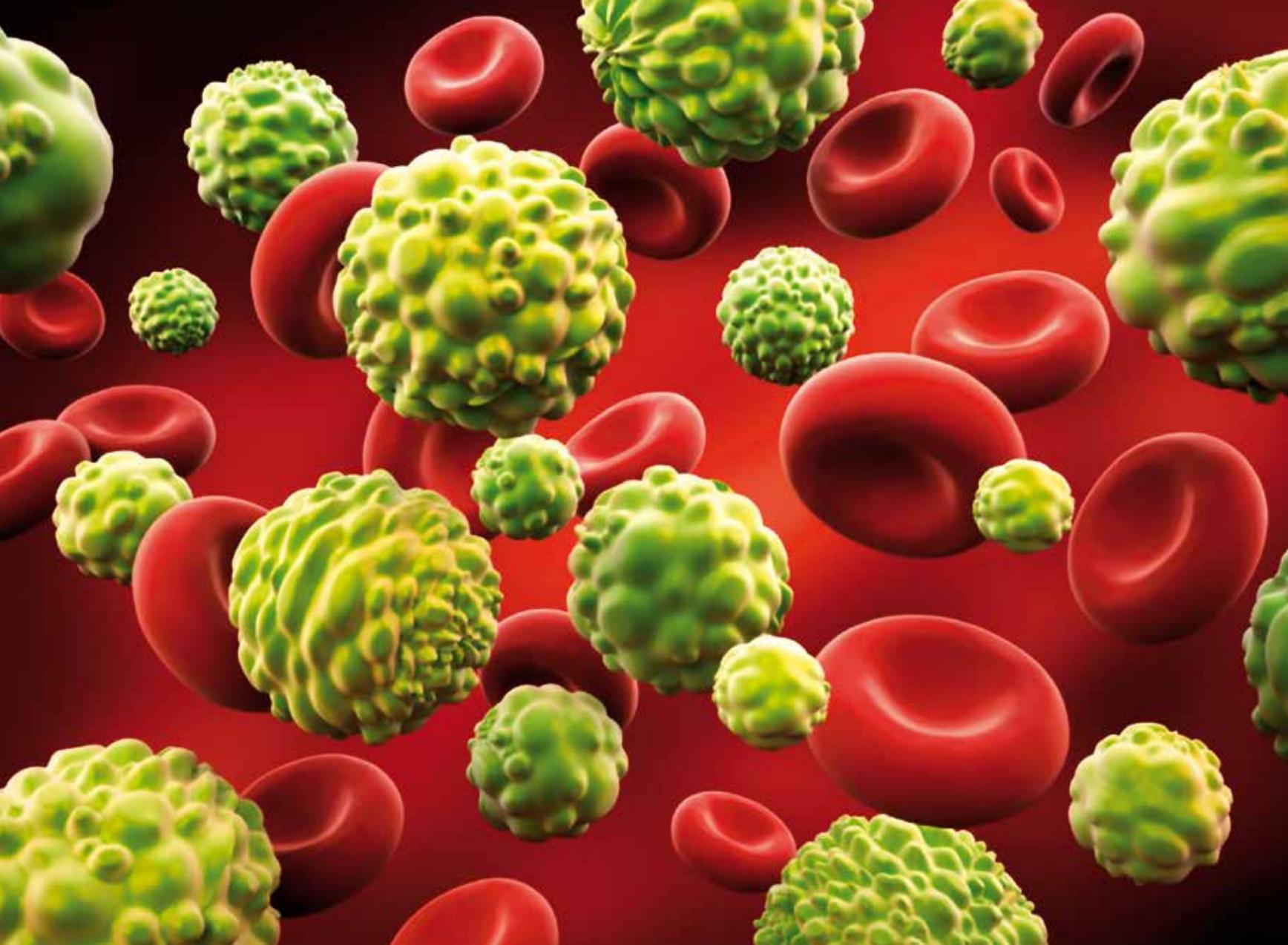


Dra. María Elena Molina

Cirugía Citorreductora y Quimioterapia Intraperitoneal

Una esperanza para el cáncer colorrectal

Esta neoplasia se ubica en el quinto lugar entre las causas de muerte por cáncer en nuestro país y se estima que hasta un tercio de los pacientes puede desarrollar metástasis en el peritoneo. Si antes el tratamiento con quimioterapia era solo paliativo, este nuevo tratamiento se presenta como una nueva esperanza, ya que un 30% de los pacientes tratados podría curarse de la enfermedad.



El cáncer colorrectal ha aumentado en nuestro país en las últimas décadas, convirtiéndose en la quinta causa de muerte por cáncer. Se estima que fallecen tres personas diariamente, lo que suma más de mil muertes al año.

Es un tipo de neoplasia propia de los países desarrollados, ya que se asocia con el sedentarismo, la obesidad, el tabaquismo, consumo excesivo de alcohol, una alimentación alta en carnes rojas, embutidos y fritura, y baja en frutas, verduras y granos integrales.

El mayor número de los casos de cáncer colorrectal se origina en una lesión denominada pólipo, que es una elevación de la pared del intestino formada por células que se desarrollan y multiplican más rápido que el resto. Una vez que el cáncer se ha desarrollado puede invadir toda la pared del intestino afectado y dar metástasis a otros órganos, incluyendo el peritoneo.

Factores de riesgo y síntomas

Si bien se puede presentar a cualquier edad, la mayoría de los pacientes tiene más de 60 años al momento del diagnóstico.



En palabras de la Dra. María Elena Molina, cirujana coloproctóloga y Jefa de la Unidad de Coloproctología Red de Salud UC CHRISTUS, "presentan mayor probabilidad de desarrollar este tipo de cáncer quienes tienen familiares con pólipos o cáncer colorrectal, quienes padecen colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn, o quienes presentan ciertas condiciones hereditarias, como la poliposis adenomatosa familiar o el síndrome de Lynch (cáncer colorrectal hereditario no polipósico)".

Los síntomas más frecuentes suelen ser los siguientes:

- Cambio en el hábito defecatorio
- Estreñimiento.
- Sangre en las heces.
- Dolor o molestia abdominal.
- Baja de peso sin causa aparente, entre otros.

"La medida más efectiva para prevenir el cáncer colorrectal es realizarse una colonoscopia desde los 50 años o algún otro método de detección precoz, como el test de sangre oculta en deposiciones. También se recomienda tener há-



Este es un tipo de neoplasia propia de los países desarrollados, ya que se asocia con el sedentarismo, la obesidad, el tabaquismo, consumo excesivo de alcohol, una alimentación alta en carnes rojas, embutidos y frituras, y baja en frutas, verduras y granos integrales.





bitos de vida saludable: comer sano, hacer deporte y dejar de fumar”, señala la doctora.

El pilar del tratamiento en pacientes con cáncer colorrectal es la cirugía, en la cual se puede extraer una parte o la totalidad del colon -intestino grueso-. Se realiza en la mayoría de los casos mediante una cirugía laparoscópica, o mínimamente invasiva, lo que permite una recuperación más rápida.

Tratamiento y control

El cáncer colorrectal puede generar metástasis en cualquier parte del organismo, siendo los lugares más frecuentes el hígado, pulmón y peritoneo. Se estima que entre un 10% y 30% de los pacientes desarrollará tumores en el peritoneo, que es la membrana que recubre la pared intestinal y los órganos intraabdominales.

El tratamiento actual para este tipo de metástasis es la quimioterapia tradicional que tan sólo tiene fines paliativos, no cura a los pacientes, y la sobrevida es relativamente corta.

El equipo de Coloproctología Red de Salud UC CHRISTUS está realizando un novedoso tratamiento que se aplica con bastante éxito en Estados Unidos y Europa, y que tiene por finalidad extirpar los tumores del peritoneo, alargar la sobre-

La medida más efectiva para prevenir el cáncer colorrectal es realizarse una colonoscopia desde los 50 años o algún otro método de detección precoz, como el test de sangre oculta en deposiciones.





El seguimiento realizado en otros países a los pacientes con este tratamiento es muy alentador, ya que entre un 30% y 40% se encuentran vivos después de cinco años.

vida y lograr la curación de los pacientes en algunos casos. Se trata de la Cirugía Citorreductora y Quimioterapia Intraperitoneal, que consiste en la resección de todos los tumores peritoneales, para luego aplicar quimioterapia dentro del abdomen por 90 minutos a 42 grados de temperatura. Esto potencia el efecto de la quimioterapia para destruir células microscópicas o menores de 2 mm que pudieran haber quedado.

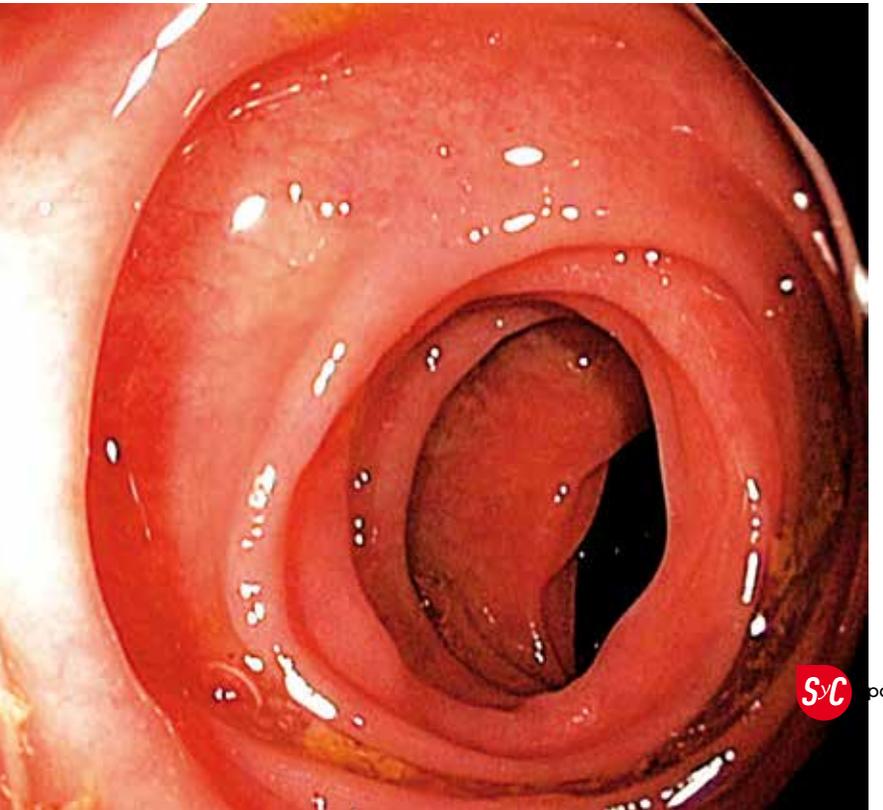
“El gran aporte de esta terapia es que permite que un grupo seleccionado de pacientes puedan tener una opción curativa. Son cirugías largas y complejas que requieren el trabajo

coordinado de un equipo multidisciplinario compuesto por cirujanos coloproctólogos, anestesistas, oncólogos y enfermeras, entre otros”, señala la Dra. Molina.

El seguimiento realizado en otros países a los pacientes con este tratamiento es muy alentador, ya que entre un 30% y 40% se encuentran vivos después de cinco años.

“En Red de Salud UC CHRISTUS hemos operado a dos pacientes que evolucionan de forma satisfactoria. La idea es dar a conocer este tipo de tratamiento para que los pa-





cientes, así como el equipo médico tratante, sepan que esta alternativa existe y está disponible en nuestro país. Se abre una ventana de esperanza ya que en la actualidad sólo se les ofrece un tratamiento paliativo”, agrega la doctora.

Cabe destacar que no todos los pacientes con metástasis peritoneales de cáncer colorrectal pueden ser sometidos a esta terapia y no todos los que reciben el tratamiento se curan. “Es importante que los pacientes operados de cáncer colorrectal sigan en controles oncológicos habituales con sus médicos tratantes, para poder pesquisar precozmente la aparición de metástasis peritoneales y no en fases tardías. Para ser candidatos a una citorreducción y quimioterapia intraperitoneal se requiere que los pacientes tengan un buen estado general, que no se encuentren desnutridos y que la enfermedad no sea masiva dentro del abdomen”, finaliza la doctora. 



1 / 3

WWW.UNADETRES.CL

LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR
ES LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE
EN LAS MUJERES DE CHILE

MUJER, FRENTE A ESTOS SÍNTOMAS, INFÓRMATE

SÍNTOMAS INFARTO CARDÍACO

- DOLOR AL PECHO
- DOLOR AL CUELLO O MANDÍBULA
- DIFICULTAD RESPIRATORIA
- SUDORACIÓN O NAUSEAS
- MAREOS O FATIGA
- DESMAYO

SÍNTOMAS ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

- PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO
O CONFUSIÓN
- PÉRDIDA DE SENSIBILIDAD O
MOVIMIENTO EN MANOS Y PIERNAS
- PÉRDIDA SÚBITA DE VISIÓN
- DIFICULTAD AL HABLAR
- DOLOR DE CABEZA INTENSO
Y SÚBITO



Entrevista a Catalina Pulido

“La gente conoció mi lado más amable”

Como la flamante conductora del matinal Mujeres Primero (La Red), hoy celebra la oportunidad que se le ha dado en televisión y que le ha permitido, entre otras cosas, cambiar la imagen que el público tenía de ella. Su consolidado momento en el plano personal y laboral se transmite en pantalla cada mañana y la tienen disfrutando de su presente en paz y lejos de los prejuicios que alguna vez la rodearon.



Se asoma por los pasillos de La Red con la cara llena de risa. Acaba de terminar la transmisión en vivo del programa Mujeres Primero, el que conduce desde enero pasado, y pareciera que haberse despertado a las seis de la mañana no hace mella en su semblante. Así, en cuestión de segundos se desmorona el mito y se olvida todo lo que alguna vez se pensó de ella, porque esta colorina de intensos ojos azules está lejos de ser la mujer infranqueable y dura que se ha pintado por años.

De risa fácil y trato amable, en esta conversación Catalina reconoce saber muy bien que su carácter frontal e, incluso, sus papeles en teleseries, le han valido una imagen de villana con la que ha tenido que cargar a lo largo de su carrera,

pero confiesa que a estas alturas puede manejar el ego y entenderlo como parte del juego y de los códigos que se manejan en televisión.

Hoy, según nos cuenta, lo importante para ella es aprovechar las oportunidades que se le han dado en un medio cada vez más esquivo para los actores y que, pese a los prejuicios que ha debido enfrentar, le ha abierto las puertas para desarrollar una faceta con la que ha coqueteado siempre, pero con la que nunca se había relacionado de manera tan decidida. Hasta ahora.

A sus 42 años, goza del cariño del público, del respaldo en su Canal, de la satisfacción de haber sacado adelante a sus

hijos, y de acabar con esos días de locura para llevar actualmente una vida en paz y armonía. Sabe que es tiempo de dejar atrás las cargas del pasado, abandonar los prejuicios que la acompañaron tanto tiempo y disfrutar de lo que ha cosechado.

¿Cómo se gestó tu llegada a la conducción de Mujeres Primero?

Fue una sorpresa y no tuve mucho tiempo para prepararme, porque supe que me haría cargo sólo un par de semanas antes. Todo empezó cuando me tocó reemplazar en alguna oportunidad a Janine Leal y más tarde a Antonella Ríos (las anteriores conductoras). Al poco tiempo vino lo de la renovación de mi contrato en La Red y tuve una conversación importante con los ejecutivos, quienes confirmaron mi continuidad en el Canal y me contaron de varios proyectos en los que querían que estuviera; uno de ellos era Mujeres Primero. La verdad, no me lo esperaba, y me puso un poquito nerviosa, porque es un cargo de mucha responsabilidad, tienes la misión de despertar a la gente, y además compites con varios canales en ese horario, pero con la diferencia de que nosotras sólo le hablamos a las mujeres y eso nos desmarca del resto.

¿Te pareció un desafío interesante hacer un programa sólo para mujeres?

Absolutamente, pero el primer desafío fue renunciar a Intrusos, donde llevaba cerca de un año, ya que me sentía muy cómoda en ese programa, me encantaba trabajar con ese equipo con quien formé lazos entrañables, sin embargo, yo sabía que esta era una tremenda oportunidad de crecer en la conducción. Además, fue súper grato darme cuenta de que confiaban en mí, y les gustaba mi forma de ser. De partida, dejarme a mí a cargo era un riesgo, porque yo soy una mujer espontánea, bastante políticamente incorrecta, nunca me han gustado mucho las dobles caras, y me cuesta ser lo que otros quieren que sea, y ellos aun así, apostaron por mí. Tengo una gran partner, Paulina Rojas, quien le pone más cabeza a la cosa, porque yo soy más visceral; ella pone los paños fríos a ciertas situaciones y me ayuda mucho, partiendo de la base de que es periodista y puede enfrentar de mejor manera ciertos temas éticos que a mí me da miedo transgredir. Siento que ésta es una dupla que se complementa porque ambas nos necesitamos. Además, conducir este programa es una oportunidad para darme a conocer tal cual soy.

¿Te refieres a la percepción que la gente tiene de ti?

Sí, porque esta es una sociedad prejuiciosa y se tenían muchos prejuicios sobre mí. Siempre traté de no hacerme cargo de ello, porque no puedes ir por la vida cambiando las percepciones de la gente, pero la verdad es que esta plataforma me sirvió para que me conocieran como persona y para que se dieran cuenta de que no soy alguien de otro planeta, soy una mujer súper normal y muy cercana, me esfuerzo, me saca la mugre trabajando, soy mamá y papá, mantengo a mis hijos, lidio con el padre de cada uno de ellos, que no es lo mismo que lidiar con uno solo, es decir,





“Dejarme a mí a cargo (de Mujeres Primero) era un riesgo, porque yo soy espontánea, bastante políticamente incorrecta, nunca me han gustado mucho las dobles caras, y me cuesta ser lo que otros quieren que sea, y aun así apostaron por mí”.



tengo los mismos problemas o el mismo tipo de vida que muchas mujeres chilenas, entonces a veces es injusto que te encasillen con determinadas características sólo porque alguien quiso mostrar esa mala imagen de ti.

¿Te duelen las críticas?

Ahora no mucho, antes me dolían más porque no tenía la tribuna para defenderme, pero el público no se demoró mucho tiempo en descubrir la verdadera persona que soy, porque de verdad soy mucho más dulce de lo que la gente piensa, estoy lejos de ser la mujer dura que me pintaron, pero las cosas caen por su propio peso, y aquí está la prueba.

Volviendo a Mujeres Primero, ¿qué rumbo le quieren dar al programa en la era Pulido-Rojas?

Se ha ido dando todo de manera natural, respecto a que no nos hemos planteado tan calculadamente el programa que queremos hacer. Sí tenemos planteados los objetivos, que son entretenimiento, información, hablar entre mujeres y para las mujeres, pero lo mejor que se ha dado es que con la Pauli, y el resto del equipo, estamos comunicando esos objetivos de manera divertida y lúdica, no seguimos





un patrón tan estructurado, podemos salirnos un poquito de la línea si nos damos cuenta de que el público lo está agradeciendo, somos capaces de evaluar en el momento las intervenciones de nuestros invitados, y si nos parece que están siendo un súper aporte, estamos dispuestas a estar dos horas conversando con ellos y dejar lo que había en pauta para otro momento, le damos valor a lo que está pasando y trabajamos sin tantos esquemas. Siento que vamos con la corriente, relajadas, y en la dirección correcta.

¿Cómo ves el futuro de Mujeres Primero?

Yo le tengo mucha fe, y me encantaría que durara mucho tiempo porque es un programa que está súper bien enfocado hacia el público al que queremos llegar y creo que estamos haciendo las cosas bien, ya que los números nos avallan. Estamos muy contentas, tenemos un equipo fantástico, donde confiamos mucho unos en otros, nos comunicamos permanentemente y eso hace que tengamos una relación bonita que se refleja en el producto que entregamos, porque trabajamos felices.

Actualmente, hay un discurso potente en relación al feminismo, o a los temas que atañen a la mujer, ¿Cómo abordan esos temas en el programa?

De manera directa, como tiene que ser, porque no me gusta el doble estándar, tengo opinión sobre muchas cosas que no me gustan y tengo las agallas para decirlo. He visto a otras conductoras, y pienso que se deben sentir pauteadas por las necesidades de la línea editorial que tiene cada Canal, y da la sensación de que se acomodan en ese rol. Pero yo no, no puedo quedar fuera de los temas que le importan a nuestra sociedad, soy muy visceral y tengo una opinión clara sobre la violencia contra la mujer o la inequidad, por ejemplo. Uno conoce sus límites como trabajadora, pero ante todo tengo una opinión y tengo el derecho de expresarla. Hay cosas que hoy vemos en pantalla, como el trato que se da entre los concursantes de algunos programas, y me cuesta creer que un Canal avale ese lenguaje, esas faltas de respeto entre los participantes y que, además, se saque provecho de eso, lo encuentro inmoral y cuando se usa eso para obtener ganancias y se transgreden valores, no me gusta y no tengo problema en decirlo.

¿Qué relación tienes tú con el feminismo?

Primero creo que está bien chaqueteada esa palabra. Siento que el feminismo se estereotipa y se encasilla en formas negativas, como por ejemplo que a la feminista ya no se le puede abrir la puerta del auto, y yo creo que la discusión va mucho más allá de eso. Para mí la lucha tiene que ver con la igualdad en cuanto a los derechos, no a las acciones, y desde ahí hay que entender nuestras diferencias con los hombres, porque somos distintos en muchos aspectos, y yo al menos agradezco esa diferencia. Explotar nuestra femineidad es un derecho, y merecemos ser regaloneadas, sin necesidad de ser pasadas a llevar, ni que se piense de nosotras que estamos aprovechándonos del feminismo porque 'está de moda'. Que piensen eso también es faltarnos



el respeto. Algo doloroso es saber explícitamente que los hombres ganan más plata que nosotras en el trabajo por realizar las mismas labores, teniendo en cuenta, además, que nuestro rol es eterno, nuestras responsabilidades nunca terminan, y con esto me refiero a que no se acaba el día cuando nos vamos del trabajo, si no que continúa en la casa con las labores típicas del hogar, la crianza de nuestros hijos, etc., entonces la desigualdad es aberrante y decepcionante. Pienso que no nos merecemos ese trato.

Tú eres un ejemplo de eso, ya que has criado sola a tus hijos gran parte del tiempo...

Sí, tengo la suerte de que mis hijos (Sasha, 21 y León, 13) han estado muy bien secundados por su familia, Colegio, y su entorno en general, y me encanta saber que ellos no van a ser los machotes con los que uno se ha topado en la vida. Ellos ven a las mujeres como pares, tienen mejores amigas sin que se confunda el lazo, no tienen el peso de que esa relación se distorsione, porque su entorno no lo hace sentir así,

son sensibles, se permiten llorar y equivocarse. Una de mis tareas ha sido hacerlos entender que sus emociones pueden ser demostradas, y ellos entienden que está bien llorar, caerse y superarse.

PUERTAS ADENTRO

¿Ha sido difícil ser madre de dos hombres?

Es que no sé lo que significa criar a una niña, pero me da la sensación de que los hombres son más fáciles de complacer, son algo más simples y siempre se me hizo fácil tratar con ellos. Tiene que ver también con que las mujeres llevamos más peso sobre los hombros, entonces puede que eso nos haga más complejas. Yo tengo una relación muy masculina con la crianza, desde chica. Además, hoy que ellos están grandes, ya somos todos independientes, tienen libertad y apoyo en todo sentido. Me preocupó de las cosas naturales con ellos, pero no soy aprehensiva, entonces tratamos de vivir tranquilos los tres. La verdad es un agrado tenerlos como hijos.



¿Cómo es para ellos tener una mamá conocida?

La verdad, nunca lo hemos conversado, pero creo que no ha sido tema en ellos porque están acostumbrados a que yo sea alguien conocido, nacieron cuando yo ya salía en televisión, entonces no tienen problema con eso. Además, son lejanos a las redes sociales, por lo tanto no tienen que lidiar con lo que se pueda decir de mí, y yo creo que no les importa mucho o, al menos, nunca ha sido un tema entre nosotros. Es cierto que mis horarios no son los más convencionales, pero en eso hace mucho la red de apoyo que tenemos, entonces cuando no puedo estar en algunas cosas por mis actividades o eventos, los apoderados de sus cursos, que a estas alturas son mis amigos, me cubren en las reuniones y me ayudan con ellos, así es que están contenidos y protegidos todo el tiempo.

Mencionabas la relación con las redes sociales, ¿cuál es tu relación con ellas?

Parto por decir que no subo fotos con mis hijos a redes sociales, ellos no son parte de este mundo, y eso se respeta ante todo. La verdad es que fui muy reticente a entrar a ellas e hice todo lo posible por permanecer en lo privado, pero finalmente se han convertido también en una herramienta de trabajo, incluso hasta puedes ahorrar plata usándolas por los tratos con las marcas, y la verdad es que he tenido suerte porque no soy de las más apuntadas con el dedo por los seguidores. Si eso pasara, creo que no me resbalaría, porque al menos a mí la mala onda me afecta y los comentarios negativos también.



¿Le das valor a lo que pasa en redes sociales?

Hoy las ocupo para trabajar principalmente, y publico algunas cosas que me parecen entretenidas, pero me pasó algo muy heavy una vez, cuando una mujer que trabajaba en un restorán denunció que yo la había tratado mal, lo cual fue absolutamente falso, porque nunca estuve en ese lugar cuando ella me acusó. La gente en las redes sociales reaccionó pésimo contra mí y me dijeron de todo. Me dolió, lo encontré potente porque pensé en lo perjudicial que puede ser un rumor malintencionado. Por su puesto que hice una demanda, porque uno tiene que defenderse, no puedes dejar que alguien te haga daño porque sí, y que eso se esparza por las redes sociales sin control. Hay que tener sumo cuidado.

VIDAS PARALELAS

Has mostrado una faceta bastante versátil en TV, desde hacer teleseries, a conducir reality shows, hasta aterrizar en programas de farándula. ¿Cómo ha sido incursionar en escenarios tan diversos?

Todo lo que he hecho ha sido un aprendizaje en todo sentido, y he agradecido todas las oportunidades, porque han confiado en mí de distintas maneras. Haber llegado a trabajar en farándula fue toda una sorpresa, tuve una conversación conmigo no muy larga, ya que soy de decisiones rápidas, y decidí hacerlo porque yo sé lo que es estar



en la vereda del frente, porque también me persiguieron y algunos programas faranduleros fueron muy injustos conmigo. Quería abrazar entonces esa bandera de lucha, la de tener tribuna para defender ciertas situaciones desde el relato de alguien que sí sabe lo que es que te persigan en la noche. He tratado de ser siempre súper respetuosa con mis colegas, nunca conté nada que pueda convertirse en un escándalo, soy bastante discreta, y si he contado un par de cosas alguna vez fue porque estuve involucrada.

Trabajando en el medio, ¿qué opinión te merece la farándula hoy?

Siento que la farándula ha cambiado mucho. A mí me habían ofrecido varias veces ser parte de Intrusos, pero recién acepté cuando el mandamás del programa, Rodrigo León, me dijo que quería darle un vuelco al formato, porque el que se hacía ya estaba añejo. Me invitó a ser parte de algo más amable que, incluso, involucraba ayuda social, y la verdad es que sí se pudo, aprendimos como programa a mirar la farándula desde el lado positivo. Mientras estuve ahí tuve la experiencia de que siempre fuimos respetuosos y creo que esa es la razón de que el programa no se haya acabado y siga vigente.

¿Sentiste alguna vez el prejuicio de tus pares actores por cambiar de rol?

Hubo quienes me miraron de reojo e hicieron comentarios, pero me dio lo mismo. Yo estoy trabajando, no le estoy robando nada a nadie. Siempre he sido de las que piensa que la pega es pega, dignifica y es necesaria. Además, en esa época había hecho una muy mala gestión laboralmente, cambiándome de un Canal a otro, donde justo hubo cambio de ejecutivos, y me quedé sin trabajo, pero yo levanto mi casa, necesito producir y encontré en esto una tremenda oportunidad de aprender, de abrir mis fronteras, en un lugar que me daba mucha confianza, y fue así como la gente conoció mi lado más amable, por lo que le estoy muy agradecida a este trabajo.

¿Qué lugar ocupa actualmente la actuación en tu vida?

El teatro me encanta, pero lamentablemente consume el fin de semana y esos días los dejo para mis hijos y para pasarlo bien, sin pensar en trabajo. Ya lo hice un tiempo, pero teniendo pega estable de lunes a viernes encuentro que no es necesario trabajar el fin de semana. Respecto de las teleseries, hice cosas muy bonitas cuando trabajé con Vicente Sabatini en TVN, pero se cerró esa área dramática y por distintas razo-



nes no han surgido otras posibilidades, y como no me puedo quedar de brazos cruzados, busqué otras opciones de trabajo. Sin embargo, la actuación nunca sale por completo de mi vida, de hecho haré una película en Estados Unidos en algunos meses más, y siempre me estoy moviendo para ver si aparecen otras cosas entretenidas que hacer.

Si te ofrecieran ahora hacer una teleserie, ¿aceptarías?

(Piensa un rato)...Depende del papel, a lo mejor compatibilizo mis tiempos, pero yo soy muy leal a mis actividades, a la gente con la que me he comprometido, siempre trato de agradecer las oportunidades que se me dan hasta el final, así es que es algo difícil de responder ahora, porque estoy muy enfocada en Mujeres Primero, esto es lo que me importa por ahora.

¿Qué viene para el futuro?

No pienso en el futuro. En general no planeo mucho, me enfoco en vivir el día a día, y siento que estoy en un muy buen momento. Me gusta estar en calma, ya no necesito tanto para pasarlo bien, me divertí mucho antes, pero hoy estoy en otra etapa de mi vida, que es disfrutar más tranquila. Me he puesto más precavida también, y eso me gusta, porque la verdad es que estaba algo agotada de la intensidad con la que vivía mi vida, y me hice más consciente. Respecto del trabajo, tengo mucha fe en Mujeres Primero, y sé que vamos a trabajar todos por sacar adelante este proyecto, del que ya podemos ver sus frutos. Definitivamente, le tengo mucho amor a este programa...tanto, que me levanto todos los días a las 6 de la mañana por él (risas). 



Dra. Paola Tudela

¿A qué llamamos “demencia senil”?

Es un trastorno de la razón que provoca un deterioro progresivo e irreversible de las facultades mentales, afectando gravemente la conducta y las funciones cognitivas, hasta el punto de no poder continuar realizando actividades cotidianas. Pero ¿se relaciona siempre con la vejez? Aquí le respondemos.





Partiremos por aclarar que la demencia no es una enfermedad específica. Es un término general que describe una amplia variedad de síntomas relacionados con el deterioro de la memoria, u otras capacidades de razonamiento. Según la definición formal, se refiere a un conjunto de síntomas adquiridos de tipo cognitivo (confusión mental, pérdida de memoria, deterioro intelectual, desorientación, problemas en lenguaje, etc.) y conductual, lo que puede tener múltiples causas.

Ha sido llamada incorrectamente “senilidad” o “demencia senil”, debido a la creencia antigua de que un deterioro mental grave es una parte normal del envejecimiento. Pero lo cierto es que no es exclusiva de los ancianos, aunque se suele presentar con más frecuencia entre personas de la tercera edad. Solamente la padece una minoría, pero con la edad aumenta la probabilidad de desarrollarla: de los 65 a los 90 años aproximadamente, mientras que la probabilidad de padecerla se duplica cada cinco años.

En la lista de tipos de demencias, el primer lugar lo representa el Alzheimer, sumando entre el 60 y el 80% de los casos. La de-



mencia vascular, que ocurre luego de un accidente cerebrovascular, es el segundo tipo de más común. Sin embargo, existen muchas otras condiciones que pueden provocar síntomas de demencia, siendo algunas reversibles, como los problemas de tiroides y deficiencias de vitaminas.

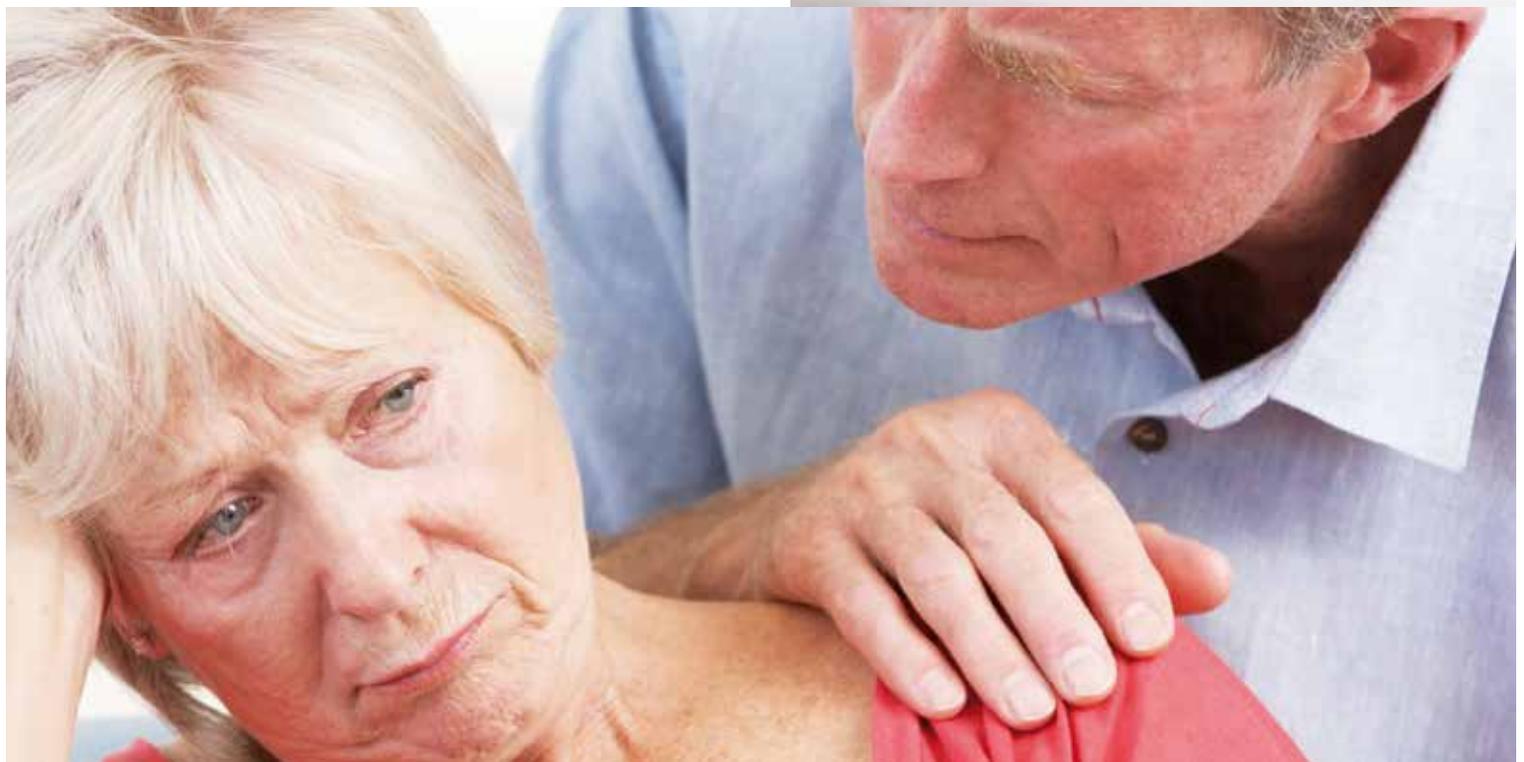
Los síntomas

Entre los primeros indicios de su aparición se encuentran la ansiedad, las ideas paranoides, el aislamiento social, el estrés, los rasgos obsesivos, la confusión de fechas y ubicaciones, los olvidos constantes, los cambios extremos de humor y las alteraciones en la personalidad, la dificultad para recordar términos de uso cotidiano y la pérdida de confianza en las personas más cercanas.

La Dra. Paola Tudela, geriatra y directora del Centro Médico Integral para el adulto mayor Geriamedic, comenta que dichos síntomas serán percibidos según la etapa en la que se esté desarrollando dicha condición.

Es así que explica que en la etapa temprana puede no ser percibida. "Los pacientes tienden al olvido, hay pérdida de ubicación espacial, y escasa noción del tiempo. Por su parte, en la etapa intermedia las personas olvidan hechos recientes, nombres de personas, dificultades para comunicarse, necesidad de ayuda en actividades básicas de la vida diaria, especialmente aseo y cuidado personal y cambios de comportamiento, entre otros, mientras que la etapa más avanzada se caracteriza por la creciente desubicación en tiempo y espacio, dificultad para caminar, requieren mayor ayuda para el cuidado personal, y tienen dificultad para reconocer a sus familiares", sefala.

En la lista de tipos de demencias, el primer lugar lo representa el Alzheimer, sumando entre el 60 y el 80% de los casos. La demencia vascular, que ocurre luego de un accidente cerebrovascular, es el segundo tipo de más común.



Demencias Progresivas

Los tipos de demencias que no son reversibles y empeoran con el tiempo son:

- **Enfermedad de Alzheimer.** En las personas mayores de 65 años, la enfermedad de Alzheimer es la causa más común de demencia. En general se pueden desarrollar síntomas después de los 60 años, pero algunas personas pueden padecer el inicio temprano de la enfermedad, a menudo como resultado de un gen defectuoso.
- **Demencia vascular.** Es el segundo tipo de demencia más común, y se produce como resultado del daño cerebral por la reducción del flujo sanguíneo o el bloqueo en los vasos sanguíneos que conducen al cerebro.
- **Demencia con Cuerpos de Lewy.** Es una enfermedad neurodegenerativa. Su etiología no está aclarada y su diagnóstico de certeza sólo puede hacerse después de fallecido el paciente, con la demostración de la presencia en la corteza frontal, parietal y temporal, y en la sustancia negra, de los cuerpos de Lewy, que designan a unas estructuras incluidas en las neuronas. Afecta a cerca del 10% de las personas con demencia, por lo que también es una de las más comunes. La demencia con cuerpos de Lewy se vuelve más común a medida que avanzamos en edad.
- **Demencia frontotemporal.** Este tipo de demencia tiende a ocurrir a una edad más joven que la enfermedad de Alzheimer, por lo general, entre los 50 y 70 años.





Existen diversos ejercicios para estimular la memoria de los pacientes, pero antes de realizarlos es importante considerar la etapa de la enfermedad en la cual se encuentran.

Es importante distinguir, de todas formas, entre la demencia senil, el envejecimiento normal, la depresión, la esquizofrenia y otros trastornos con deterioro cognitivo. Cada caso tiene diferentes particularidades y requieren de distintos tratamientos, considerando que, como sostiene la Doctora, “no se debe atribuir nada solamente a la vejez”.

Tratamiento

Existen diversos ejercicios para estimular la memoria de los pacientes, pero es importante antes de realizarlos considerar la etapa de la enfermedad en la cual se encuentran.

Habitualmente, se propone aplicar ejercicios y actividades que concuerden con la historia bio-psico-social de la persona, puesto que así es más probable que la motivación incremente y surjan resultados positivos. Es importante tener

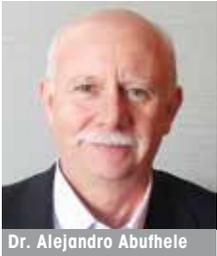
en cuenta que las actividades que realicen deben ser de su agrado, con el fin de no provocarles frustración en caso de no poder realizarlas con éxito.

Por su parte, el suministro de fármacos, el ejercicio físico pautado y controlado, y una dieta determinada pueden ayudar a reducir las alteraciones vinculadas a la demencia senil.

La Dra. Tudela comenta que “parte de un tratamiento adecuado es mantener a los pacientes activos física, intelectual y socialmente, mantenerse conectado a sus redes sociales y de apoyo, y formar nuevas redes”.

Además, señala que si la persona que sufre de demencia es portador de enfermedades crónicas, éstas deben ser tratadas adecuadamente, y asistir a controles médicos en forma periódica y oportuna”, ya que de esta forma el tratamiento será integral.





Dr. Alejandro Abufhele

Tu cardiólogo responde



Pregunta:

Doctor, es cierto que el dolor mandibular es síntoma de infarto?

Patricia, Santiago

Respuesta:

Efectivamente, el dolor mandibular es un síntoma de infarto. Puede ser un equivalente de angina (dolor al pecho), por lo que se presenta durante el inicio del infarto, habitualmente asociado con una opresión precordial, es decir, en el pecho.

Pregunta:

Me gusta el chocolate, pero engorda, entonces ¿por qué dicen que tiene beneficios para el corazón?

Loreto, Santiago

Respuesta:

El chocolate (más estrictamente el cacao, pues es su componente principal) tiene sustancias antioxidantes que son benéficas para el corazón, pero las personas con Colesterol alto, o que sufren de Diabetes Mellitus, no es recomendable que lo consuman, pues tiene un alto contenido de colesterol y azúcar. Ahora, si lo hace que sea con un alto porcentaje de cacao.





Pregunta:

Hola Doctor. Mi papá tiene diabetes y quiero saber si esta enfermedad es genética.

José, Viña del Mar

Respuesta:

Efectivamente, la Diabetes tiene una predisposición genética y Ud. la puede heredar, pero no necesariamente. Lo que tiene que hacer para no adquirirla es: mantener un peso adecuado, evitar el uso excesivo de azúcares refinados (de repostería) y hacer ejercicios en forma regular.

Pregunta:

Doctor, ¿qué riesgos tienen las hormonas que se toman durante la menopausia?

Soledad, Iquique

Respuesta:

El tratamiento de reemplazo hormonal en la menopausia se ha discutido mucho, pero el consenso es tomar la mejor decisión junto con el ginecólogo, el cardiólogo y la paciente, teniendo toda la información disponible. En algunas mujeres la terapia hormonal puede aumentar el riesgo de tener coágulos en la sangre, ataques al corazón y cáncer de mama. Pero por otro lado, hay mujeres en las que las molestias derivadas de la menopausia son intolerables e impiden una calidad de vida razonable. En resumen la decisión de usar o no terapia de sustitución hormonal es individualizada, informada e, idealmente, además del ginecólogo, debiera participar el cardiólogo.



Pregunta:

Doctor, ¿qué es el síncope?

Carlos, Rancagua

Respuesta:

La pérdida súbita y transitoria de la conciencia con recuperación total se llama Síncope. Si este aparece durante un esfuerzo, efectivamente puede ser secundario a un problema cardiológico y hay que descartarlo, por lo que si alguien lo sufre, sugiero una visita al cardiólogo.



Laura Ulloa, Bloguera

El rincón saludable de Lau



Paletas de cereal inflado

Hola a todos!

Emocionada de partir un nuevo año, con más creaciones saludables y opciones para quienes andamos corriendo casi todo el día, más si tenemos hijos!.

En ese tema, no me cabe duda que a diario las mamás pensamos en qué pueden comer nuestros niños que sea bueno y sano, y que les sirva de llevar como colación al colegio o a sus distintas actividades, y se me ocurrió algo muy fácil y rico.

Ustedes ya saben que siempre estoy pensando hacer la versión saludable de la comida que me gusta. Bueno, mi mamá siempre tiene en su casa unos mini inkat, esos típicos chocolates chilenos de arroz inflado, porque le encantan a mi marido. Mirándolos un día, pensé en que no sería nada de difícil hacer la versión 'Lau'.

Tan sólo bastaba buscar cereal de arroz inflado endulzado con estevia o sin endulzar, pero también pensé que quedarían ricos con las típicas pipocas de quínoa, amaranto o mijo que venden en las tiendas naturales. Así que me puse a crear con las pipocas de mijo que tenía y el cereal de arroz inflado.



INGREDIENTES



- Las pipocas que deseen y/o cereal de arroz inflado
- Chocolate para derretir sin azúcar
- Esencia de vainilla o Miel de maple
- Aceite de coco



RECETA:



Para estas paletas o barritas, usé un chocolate para derretir sin azúcar. Lo derretí a baño maría y agregué aceite de coco, para que la mezcla quedara más líquida. Ya derretido, le puse un poco de vainilla y maple, para darle más sabor y endulzar. Esto es opcional, ya que el chocolate ya es dulce, pero yo quería darle otro tipo de sabor para que fuera más atractivo.

Puse el cereal en los moldes y vertí la mezcla sobre ellos. Para mí, una de las claves para que las cosas entusiasmen a los niños es como se ven, y en este caso, me preocupé de que los moldes fueran entretenidos, unos con palito y otros para hacer barritas.

Hasta ahora, tuvo tanto éxito mi receta, que también he hecho con frutos secos.

Pónganse manos a la obra, que a sus niños les encantará!

Hasta el próximo número!

Saludos, Lau.





Principales enfermedades del corazón

¿Cuáles son y cómo prevenirlas?

Mucho se habla de factores de riesgo cardiovascular, y de la importancia de cuidar el motor de nuestro cuerpo, el que debido a nuestro estilo de vida actual está susceptible a sufrir múltiples enfermedades. Partamos por conocer las más recurrentes, y aprenda cómo evitarlas.



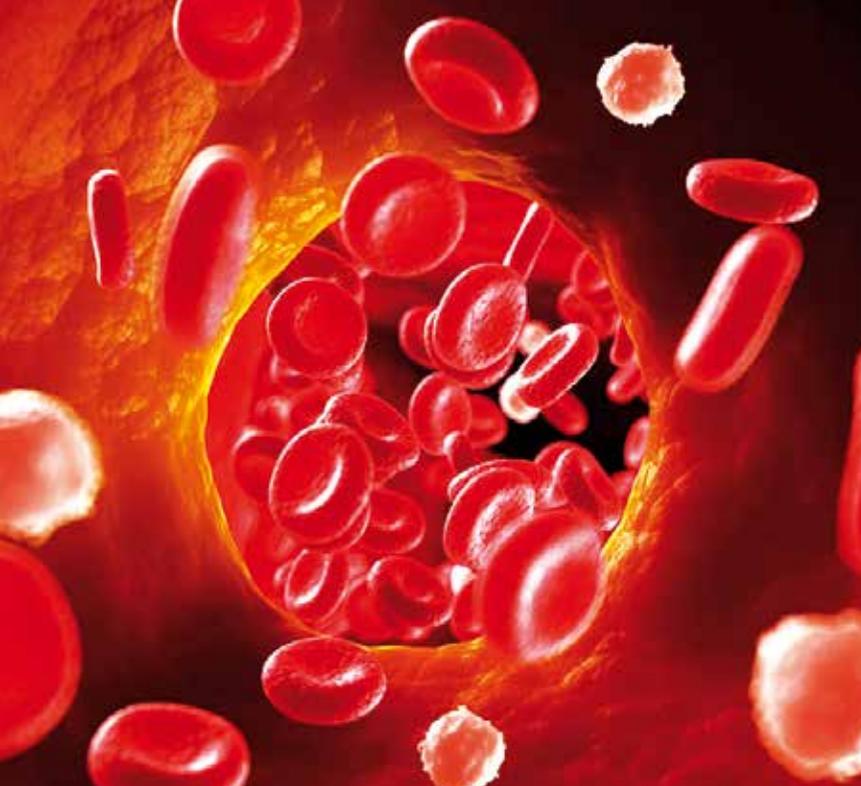
El Corazón es la máquina perfecta. Gracias a su complejo sistema de válvulas, cavidades, vasos y arterias, es el responsable de hacer circular la sangre por el cuerpo para suministrarle oxígeno y nutrientes. En un día late unas 100 mil veces y bombea más de 6.000 litros de sangre.

Sin embargo, pese a su grandiosa tarea, existen factores externos que pueden afectarlo, y que interrumpen de una u otra manera su funcionamiento perfecto. Hablamos de las enfermedades cardiovasculares, que son aquellas que afectan al corazón y al sistema de los vasos sanguíneos. Con frecuencia no presentan síntomas, pero se pueden reconocer entendiendo y haciendo caso a las señales.

En nuestro país, la mayor incidencia durante el último tiempo de enfermedades como hipertensión arterial, colesterol elevado, diabetes y tabaquismo, hace más compleja la situación porque pareciera que los esfuerzos son inútiles y el delicado panorama está lejos de cambiar. Lo anterior, sumado al exceso de peso, un elevado consumo de alcohol y el sedentarismo, que son también importantes factores de riesgo, provoca alerta en las autoridades y preocupación en la población general.

La Dra. Mónica Acevedo, cardióloga y Directora de la Fundación de la Sociedad Chilena de Cardiología, comenta sobre





El colesterol alto, el tabaco, la diabetes y la hipertensión arterial, entre otras, hacen que se desarrollen placas de colesterol que se pegan en la pared de las arterias coronarias.

esos temas y las principales enfermedades que afectan al corazón, a las cuáles hay que tener sumo cuidado, puesto que no atajarlas a tiempo puede hacer la diferencia entre la vida o la muerte, y da consejos prácticos para evitar padecerlas.

¿Cuáles son las principales enfermedades del corazón?

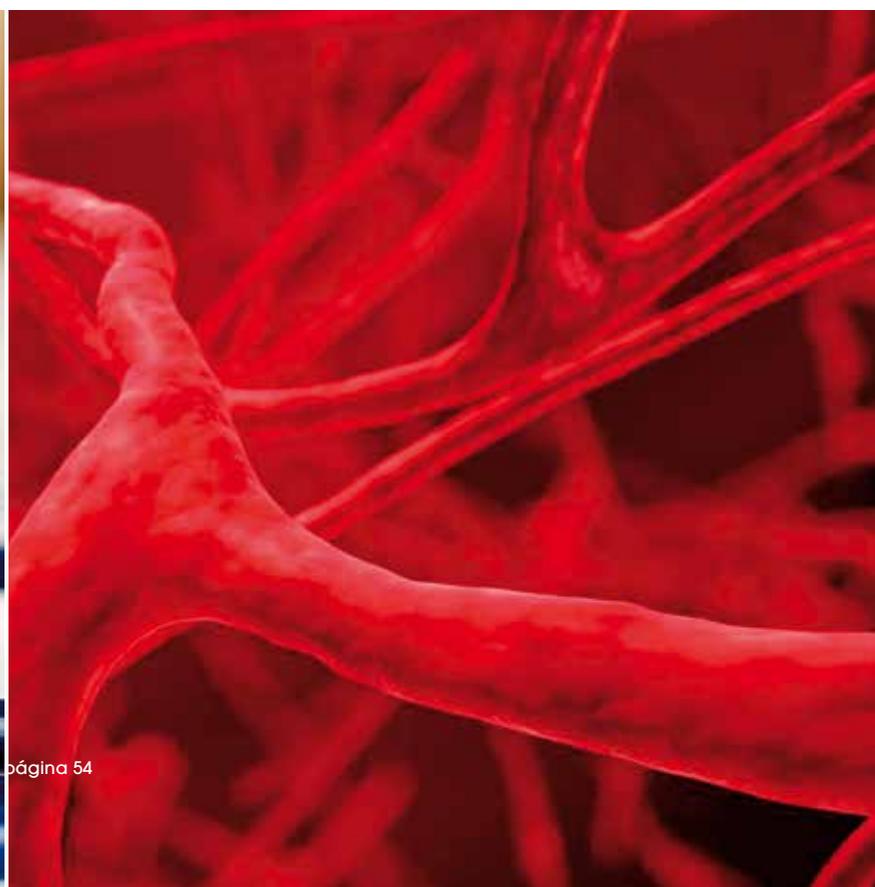
Las principales son: el infarto al corazón, y la insuficiencia cardíaca por hipertensión arterial.

¿Qué predispone a los pacientes a tener principalmente estas enfermedades?

La primera razón, es por la alta prevalencia de los factores

de riesgo que son causa de la aterosclerosis de las arterias coronarias. Esto significa que el colesterol alto, el tabaco, la diabetes y la hipertensión arterial, entre otras, hacen que se desarrollen placas de colesterol que se pegan en la pared de las arterias coronarias, y las puedan tapan.

Por otra parte, la insuficiencia cardíaca por hipertensión se ha mantenido porque la población no tiene un adecuado manejo de su hipertensión. Es importante que los pacientes sepan que una persona hipertensa debe tomar medicamentos toda la vida. También deben saber que el alza de la presión arterial puede ser asintomática. Por lo tanto, todos debemos chequearnos, al menos una vez por año la presión arterial después





de los 45 años, y los hipertensos, seguir controles periódicos.

¿A qué señales hay que estar atentos?

En el caso del infarto, es importante reconocer los síntomas: en el hombre: dolor al pecho que es opresivo, como una pata de elefante, asociado a sudoración. En la mujer es más difícil: dolor al pecho, o bien, dolor en la mandíbula, es un dolor "cansado", no punzante, y se puede acompañar también de dolor en la parte alta del estómago. Si estos síntomas se agudizan con el ejercicio físico o el estrés, se debe consultar.

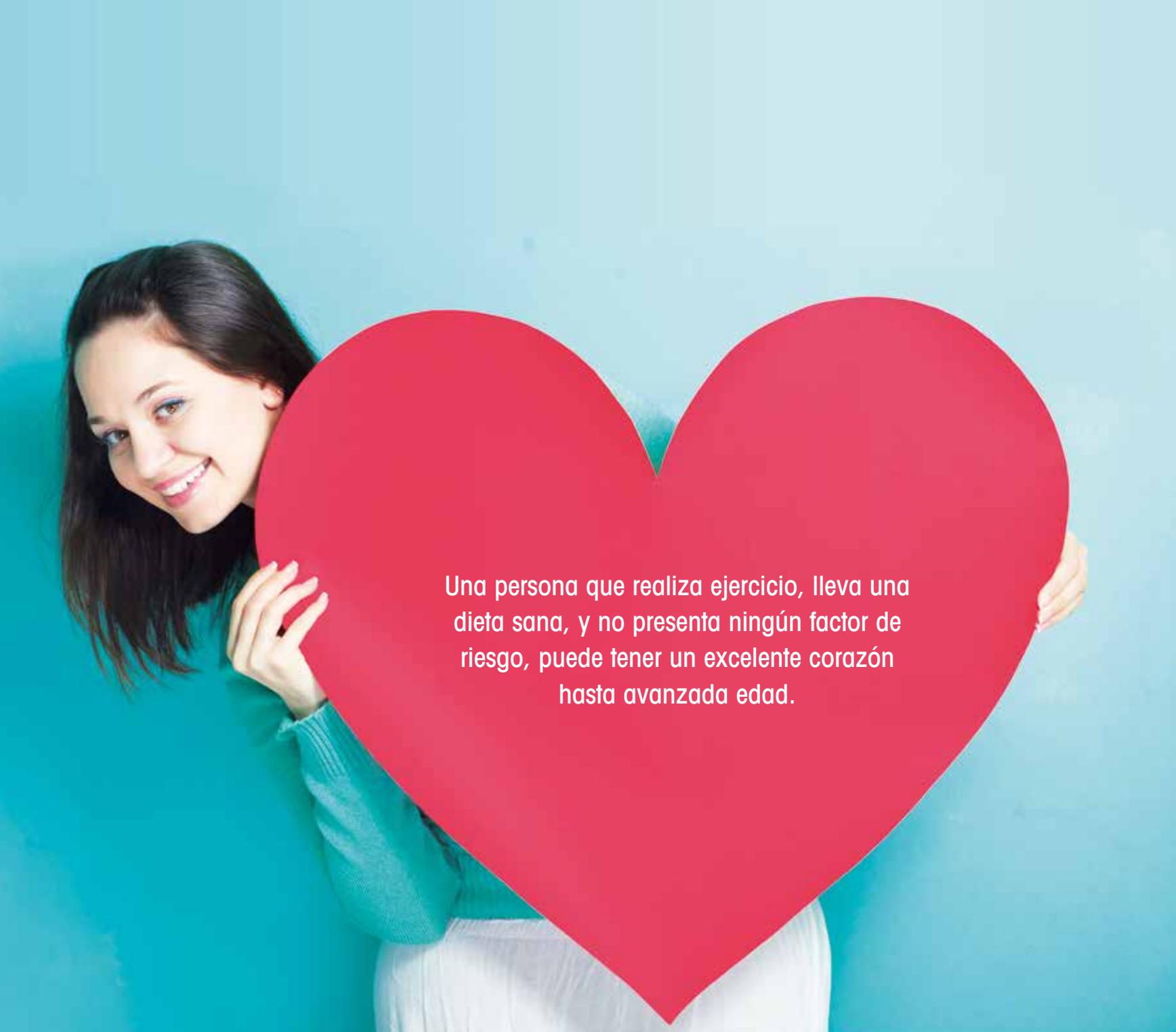
En el caso de la insuficiencia cardíaca, los principales síntomas son falta de aire, y cansancio fácil. Además, puede haber hinchazón de las piernas, y al acostarse, dificultad para que ingrese el aire.

¿Qué exámenes recomienda realizar regularmente?

Lo más importante es realizar un chequeo general que incluya ver a un médico que interroge sobre los síntomas, tomarse exámenes de colesterol y glicemia, medir la presión arterial

En personas con factores de riesgo establecidos o que tengan síntomas sospechosos, se puede pedir una prueba de esfuerzo y/o una ecografía del corazón.





Una persona que realiza ejercicio, lleva una dieta sana, y no presenta ningún factor de riesgo, puede tener un excelente corazón hasta avanzada edad.

y chequear el peso. En personas con factores de riesgo establecidos o que tengan síntomas sospechosos, se puede pedir una prueba de esfuerzo y/o una ecografía del corazón.

¿Cómo es el proceso de envejecimiento del corazón?

El envejecimiento del corazón dependerá de la vida que haya llevado la persona en cuanto al ejercicio, dieta, antecedentes familiares de enfermedades cardíacas y factores de riesgo. Pero, una persona que realiza ejercicio, lleva una dieta sana, y no presenta ningún factor, puede tener un excelente corazón hasta avanzada edad. Ahora bien, existen algunas enfermedades del corazón asociadas al envejecimiento, como por ejemplo, del tejido eléctrico del corazón, que se manifiesta en desmayos o pérdida del conocimiento. También las válvulas cardíacas pueden envejecer, y calcificarse.

¿Qué características debe tener la dieta para cuidar el corazón?

Debe ser baja en sal, baja en colesterol y grasas saturadas, muy rica en fibra, rica en frutas y verduras, líquidos como jugos de frutas SIN azúcar, o agua, y rica en lácteos descremados.

¿Qué rol juega el sobrepeso en la salud cardiovascular?

Principalmente, aumenta el riesgo de hipertensión arterial y diabetes. Para evitarlo se recomienda realizar actividad física, ya que ayuda a mantener un equilibrio entre lo ingerido y lo gastado, y así evitar el sobrepeso.

¿El consumo de tabaco y alcohol son dañinos para el corazón?

El tabaco posee muchos tóxicos no sólo para el corazón sino



para todo el organismo. Específicamente, en el corazón aumenta la presión arterial, disminuye la llegada de oxígeno a los tejidos, y acelera la formación de placas de colesterol en las arterias coronarias. Además, el tabaco altera la dilatación de las arterias coronarias, y aumenta la posibilidad de formar coágulos en los vasos.

¿Y es cierto que las emociones afectan al corazón?

En un corazón sano, las emociones sólo aceleran el pulso y aumentan levemente la presión. En un corazón enfermo, disminuyen la llegada de oxígeno, aumentan el trabajo cardíaco, y pueden llegar a hacer que se rompan placas de colesterol en las arterias causando un infarto.

¿Cuáles son sus recomendaciones principales para tener un corazón sano?

Tratar de hacer mucho ejercicio, comer sano, como lo hacían nuestras abuelas: guisos, nada frito, frutas y verduras, y jugo de frutas en vez de bebidas. La modernidad ha echado a perder nuestra dieta, ha aumentado nuestro estrés, y vivimos angustiados. Eso, aparte de la polución que vivimos en Santiago, que es otro factor más de riesgo de infarto y descompensación de insuficiencia cardíaca y enfermedades respiratorias. Por lo mismo, si eso no se puede evitar, debemos compensar con otras formas de vida, que sean saludables. 



Enfermedades respiratorias

Prevenir a tiempo

Ya comenzó el otoño y esta estación marca el inicio de una temporada donde la prevención es clave para evitar infecciones respiratorias durante los meses que vienen, o bien, para fortalecer el organismo de manera que su recuperación sea más rápida y fluida en caso de que el contagio ocurra.





Influenza, adenovirus, rinovirus, virus respiratorio sincial son palabras que se escuchan con frecuencia, especialmente entre mayo y agosto, lo que obliga a las autoridades a mantener una constante vigilancia epidemiológica y permitir a las familias tomar medidas para fortalecer su sistema inmunológico.

Existen una serie de acciones preventivas de primera línea que debemos seguir minuciosamente para reducir las posibilidades de contagiarnos con una enfermedad infecciosa. En este sentido, una de las recomendaciones básicas es el lavado de manos frecuente, lo que es esencial mantener en regla durante todo el año, pero especialmente durante el invierno. Si bien estas medidas son clave, también resulta recomendable hacer una revisión de nuestros hábitos de manera de fortalecer las barreras naturales contra los cuadros respiratorios.

“Además de tomar las medidas conocidas y fundamentales para prevenir el contagio de enfermedades respiratorias, es posible prevenir fortaleciendo al organismo y al sistema inmunológico con conductas relacionadas a estilos de vida saludable: una alimentación saludable es clave. Desde aquí





El aumento en las enfermedades respiratorias obedece, a las condiciones climáticas y hábitos característicos de las estaciones frías, donde se pasa más tiempo en espacios cerrados generando hacinamiento, y a la contaminación por esmog.

parte la prevención. Una dieta sana favorece un sistema inmunológico sano. Las campañas preventivas y educativas que se lanzan ayudan a generar una conciencia social que fortalece la alianza del equipo médico y los pacientes en el trabajo preventivo”, destaca la Dra. Cecilia Plaza, Médico Familiar del Hospital Clínico de la Universidad de Chile.

El aumento en las enfermedades respiratorias obedece, además de la circulación de los diversos patógenos, a las condiciones climáticas y hábitos característicos de las estaciones frías, donde se pasa más tiempo en espacios cerrados generando hacinamiento, y a la contaminación por esmog que se hace presente en Santiago, y en varias otras ciudades, como Coyhaique, Temuco y Concepción.

Antes de entrar en alarma frente a la posibilidad de contagio, sobre todo cuando se trata de los más pequeños del hogar, hay que tener presente que el organismo humano tiene la capacidad de defenderse de forma natural frente a los virus.

Así lo explica el Dr. Arturo O’ Byrne, Médico Cirujano, Académico de la cátedra de Medicina Integrativa de la Universidad



Medidas de prevención de primera línea:

- Lavado frecuente de manos
- No permitir que se fume dentro del hogar
- En el caso de contraer un cuadro respiratorio agudo es recomendable primero acudir a su médico, evitando así la exposición a servicios de urgencia donde la circulación de virus es mayor.



Javeriana, en Cali, Colombia, y Posgrado en Nutrición Clínica de la Universidad de Barcelona.

“La secreción nasal, los estornudos, la tos, la fiebre, son síntomas que indican que el cuerpo está trabajando para eliminar una infección”, explica. Para tener un sistema inmune sano, agrega, resulta importante no solamente modular los síntomas, sino también revisar el funcionamiento del sistema digestivo, ya que cuando las bacterias de la flora intestinal no están en equilibrio se reduce la capacidad de respuesta del sistema inmunológico.

Cuando un patógeno ingresa al organismo, la respuesta natural del sistema inmune es la producción de una sustancia

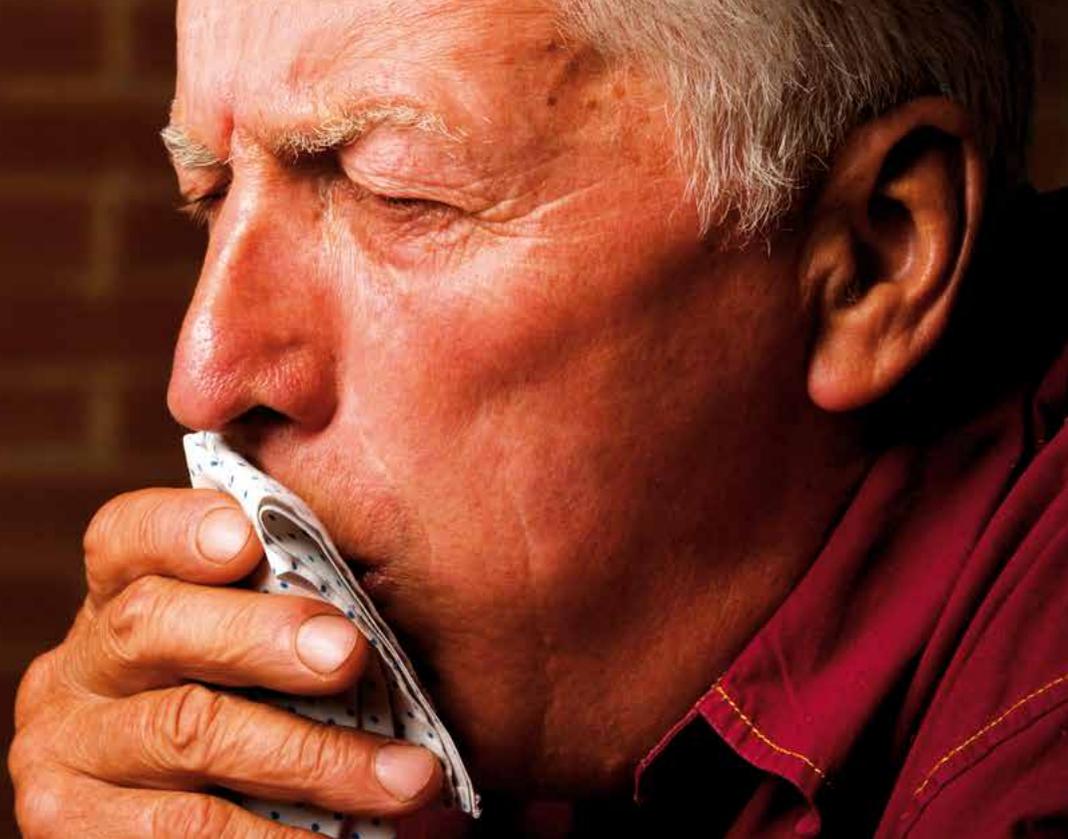
denominada interferón. “Existen tratamientos, basados en medicina biorreguladora, que modulan la secreción del interferón gama y del TNF alfa, que son reguladores de la respuesta inmunológica marcada por la producción de un tipo de linfocitos, que son los que están destinados a combatir las infecciones virales. Lo que podemos lograr con este tipo de apoyo terapéutico es generar un mejor terreno biológico para que el cuerpo pueda reaccionar mejor frente a infecciones virales”, agrega la Dra. Plaza.

Alimentación y sueño: dos aliados para la prevención

Otro elemento que permite favorecer una mejor respuesta



Se recomienda el consumo de frutas y verduras de colores intensos, ya que es en ellas donde se encuentra una adecuada concentración de antioxidantes, los que contribuyen a tener un organismo y un sistema inmune sano.



del sistema inmune es el consumo de Vitamina C. La Dra. Plaza recomienda consumir frecuentemente alimentos ricos en vitamina C, tales como frambuesas, arándanos y frutillas, ya que los berries son una de las mejores fuentes de Vitamina C, también hojas verdes y cítricos. Hay estudios que han mostrado efectos en reducir los días de síntomas con el consumo diario de vitamina C, por lo que es importante tenerlos presentes en nuestras comidas diarias, no sólo cuando comienzan los síntomas.

Ambos especialistas recomiendan el consumo de frutas y verduras de colores intensos, ya que es en ellas donde se encuentra una adecuada concentración de antioxidantes, los que contribuyen a tener un organismo y un sistema inmune sano.

Hay otros dos aspectos claves en prevención: recordar exponerse al sol en algún momento del día por lo menos unos 10 minutos para sintetizar la Vitamina D, que actúa principalmente al tomar luz solar directa, sin filtro ni protector, y evitar el consumo y exposición al humo del tabaco ya que hace vulnerable al sistema respiratorio a contraer infecciones.

Por otra parte el sueño es esencial para mantener nuestra salud. "Un sueño reparador determina una óptima función de todos los sistemas de nuestro organismo: del sistema inmune, de la red neurohormonal, función cognitiva, permite la reparación de tejidos, entre otras funciones elementales", añade la profesional.

Consejos para favorecer la buena calidad del sueño:

- Propiciar una alimentación saludable con todas las vitaminas y minerales necesarios, evitando el consumo de alcohol y azúcares refinados.
- Evitar estimulantes como el tabaco y café.





- Proteger las horas de sueño (8 a 9 horas diarias para un adulto promedio).
- Mantener una buena hidratación, basado en agua o infusiones.
- Realizar actividad física suave o moderada según cada caso (caminar todos los días por 30 minutos es muy recomendado).
- Adoptar técnicas de meditación o técnicas de respiración, como por ejemplo yoga, mindfulness, tai-chi, entre otras.
- En el caso de requerir apoyo con medicamentos, existen medicamentos naturales que resultan ser de gran apoyo en esta condición. Estos medicamentos de medicina biorreguladora tienen la ventaja de ser efectivos y seguros, no generan dependencia ni tampoco somnolencia durante el día, y presentan evidencia científica que respalda su efectividad en alteraciones del sueño provocadas por estrés.

Monitoreo y comportamiento de virus

El Instituto de Salud Pública (ISP) monitorea durante todo el año la circulación de virus respiratorios, tales como influenza, adenovirus y virus respiratorio sincicial (VRS), de manera de estar alerta frente a los períodos de mayor alza de estas enfermedades y tomar las medidas pertinentes dentro de la habitual campaña de invierno.

Durante todo 2016, el virus que más circuló (del total de muestras tomadas durante los 365 días en la red establecida para estos efectos) fue el VRS, con 49,8%, seguido por la Influenza A con 19,8% y la Parainfluenza, con 10,4%. Más atrás, pero no menos importante, se ubicaron patógenos como Adenovirus, Metapneumovirus e Influenza B.

En tanto, el peak de circulación se registró entre el 31 de julio y el 6 de agosto, con 44,7% de resultados positivos a virus respiratorios. Si bien el año previo la máxima fase de infecciones se produjo en fechas similares, en 2014 el peak se adelantó a la segunda semana de julio. 





Desayuno de campeones para escolares

Los niños y jóvenes deben enfrentar extenuantes jornadas, lo que les requiere un alto gasto energético. Por ello es que la primera comida del día debe ser equilibrada y completa, ya que de lo contrario, pueden afectar su rendimiento y ponerse en peligro durante su adultez.





Un “desayuno de campeones” no necesariamente tiene que ver con comer grandes porciones de comida como se ha instalado en el consciente colectivo. El verdadero desayuno de campeones, va más allá del conocido dicho y es aquel que reúne todos los nutrientes necesarios para que una persona, sobretodo en etapa de crecimiento, inicie un buen día y le permita funcionar a su organismo acorde con sus actividades.

Comenzado el colegio, uno de los temas más recurrentes entre los padres es la alimentación de sus hijos, la que debe ser equilibrada y completa. Esto, porque se ha comprobado que los niños y adolescentes que desayunan poco son más propensos a padecer obesidad y a tener elevados índices de azúcar en la sangre al llegar a la edad adulta, según ha mostrado un equipo de investigadores de la Universidad de Umea (Suecia). Los expertos demostraron que quienes no desayunan o solo comen dulces por la mañana están 66% más propensos a tener factores de riesgo vinculados a enfermedades cardíacas y diabetes a los 40 años.

Para llevar a cabo esta investigación, publicada en Public Health Nutrition, se estudió a 889 personas de Lulea (Suecia), a las que en 1981, cuando tenían 16 años, se les pidió que

El desayuno debe aportar, al menos, una cuarta parte de la energía que se necesita cada día.

respondieran a un cuestionario sobre lo que tomaban en el desayuno. Con los resultados en la mano se los volvió a examinar en 2008, con 43 años, para descubrir si tenían factores de riesgo asociados a enfermedades del corazón, diabetes o accidentes cerebrovasculares y el resultado fue que el 27% desarrolló tales factores.

Estas cifras son relativamente normales, pero no el dato que indica que casi el 68% de los que eran más propensos a padecer síndrome metabólico en la edad adulta reconocieron haber tenido malos hábitos a la hora del desayuno durante su adolescencia.

En esa línea, la Doctora Mónica Acevedo, directora de la Fundación de la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, comparte la idea que desayunar es algo más



La mejor versión del primer alimento del día debe incluir siempre un lácteo semi o totalmente descremado. Esto, debido al aporte de proteína de alto valor biológico y el calcio que aporta.

que tomarse un vaso de leche. Esta comida debe aportar, al menos, una cuarta parte de la energía que se necesita cada día. Y debe incluir, al menos, tres de los siguientes grupos de alimentos:

- **Azúcar y miel:** Los hidratos de carbono aportan energía de forma rápida e inmediata.
- **Huevos y carnes:** Proporcionan las proteínas que necesita el organismo para construir y reparar los tejidos. Aportan hierro, vitaminas A, D y B12.
- **Aceites y grasas:** Los lípidos aportan vitaminas A, D y E. Son importantes fuentes de energía y proporcionan ácidos grasos esenciales.
- **Lácteos:** Son la principal fuente de calcio, además aportan proteínas y vitaminas A, D y B2. Son básicos para los huesos.
- **Frutas:** Aportan agua, vitaminas, fibra y minerales, que ayu-





dan a que el organismo esté hidratado y funcione correctamente.

- **Cereales:** Compuestos por hidratos de carbono y fibra, aportan de manera gradual la energía que se necesita durante la mañana.

La Nutricionista Patricia Padrón, comentó en relación a dichos puntos, y reafirma que la mejor versión del primer alimento del día debe incluir siempre un lácteo semi o totalmente descremado. Esto, debido al aporte de proteína de alto valor biológico y el calcio que aporta. Además es importante sumar un hidrato de carbono, que es la fuente de energía lenta necesaria para comenzar la jornada, que puede ser una porción de cereal, pan integral o pita. "El preferir estos productos con fibra, entregará un beneficio adicional, ya que mejora el tránsito intestinal, provocan saciedad, y disminuyen los valores de colesterol y glicemia en la sangre", sefala.

Por su parte, la necesaria vitamina C la aportará una porción de frutas o de jugo natural, y lo recomendable es que si come pan, este se acompañe con quesos bajos en grasa, como el quesillo, la mermelada baja en azúcar, o una porción de





palta si no tiene problemas de sobrepeso, lo que ayudará a elevar el colesterol bueno o HDL.

Para rendir al máximo

Al despertar e iniciar una jornada, el organismo estuvo sin consumir alimentos durante por lo menos 8 horas. Esto podría haber provocado el descenso en la glucosa, y provocar fatiga y bostezos permanentes e, incluso, llevar a una pérdida de concentración durante el día. Por esta razón es que el desayuno siempre será importante en todas las etapas de la vida, no importa la edad que tenga.

La infancia es el mejor momento para instaurar unos correctos hábitos alimentarios. En esta etapa y en la adolescencia se produce el máximo crecimiento, por lo que el desayuno jue-

ga un papel decisivo en el desarrollo. En los adultos, un buen desayuno permite mantener una alimentación equilibrada, y en los más grandes, incluir en su dieta alimentos sencillos de preparar, apetecibles y fáciles de digerir.

El hábito del desayuno es importante a cualquier edad y debe mantenerse toda la vida, siguiendo estas sencillas normas de obligado cumplimiento:

1. Evite largas horas de ayuno y desayune a diario.
2. Realice un desayuno completo y variado.
3. Evite la monotonía tomando un desayuno diferente cada día.

La nutricionista señala que una buena forma de empezar el día es con un buen aporte energético con alimentos sanos y nutritivos. La recomendación es no saltarse esta comida, pero



La infancia es el mejor momento para instaurar unos correctos hábitos alimentarios.

En esta etapa y en la adolescencia se produce el máximo crecimiento, por lo que el desayuno juega un papel decisivo en el desarrollo.



tampoco hay abusar de lo que se coma, ya que en la medida en que se siga una dieta saludable los beneficios para el organismo serán mayores.

“Como primera comida del día debe proveernos energía para enfrentar, al menos, la mitad de la jornada. Esto cobra mayor importancia en el caso de los estudiantes, ya que se ha demostrado que el rendimiento mejora cuando se ha comenzado el día un buen desayuno”, concluye.



Congreso de Cardiología: gran éxito en Puerto Varas

El Congreso anual de cardiología del año 2016 tuvo como portada la hermosa ciudad de Puerto Varas, al sur de nuestro país, donde se realizó un evento de gran nivel al que concurrieron centenares de personas. Con la presencia de invitados internacionales de renombre en la cardiología mundial y los mejores exponentes de la especialidad en Chile, sin duda, fue un Congreso completo y que superó con creces las expectativas de sus organizadores. Sochicar agradece a la Industria farmacéutica y empresas amigas que nos acompañaron, y a todos quienes estuvieron presentes.



Sochicar patrocinó estudio internacional sobre enfermedades cardíacas

La Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular patrocinó un estudio sobre la carga económica de las enfermedades cardíacas realizado por Deloitte, cuyos resultados se dieron a conocer en Chile por su investigadora principal, Lynne Pezzulo, y que contó con la participación de destacados miembros de nuestra Sociedad, como el Dr. Marcelo Llancaqueo, quien también estuvo presente en la cita realizada en el Hotel Intercontinental de Santiago, ante un selecto público y distintos medios de comunicación.



En la foto: Jeannette Roa, gerenta de Sochicar, Dr. Marcelo Llancaqueo, y Lynne Pezzulo, de Deloitte.

Sochicar tiene nuevos representantes en la Asociación Americana del Corazón



La Asociación Americana del Corazón (ACC, por sus siglas en inglés), una de las entidades de cardiología más importantes del mundo, reconoció la trayectoria de dos de nuestros miembros en su último congreso llevado a cabo en Washington, y los condecoró con importantes títulos. El Dr. Alejandro Dapelo, Presidente de la Sociedad Chilena de Cardiología, fue reconocido con la distinción académica de "Fellow", mientras que el Dr. Roberto Concepción, quien representará a la Sochicar dentro del Capítulo Chileno del ACC, recibió el título de Gobernador. Felicitamos a nuestros miembros por tan importante distinción.



Nuestros homenajeados junto a la recién asumida presidenta de ACC, Mary Walsh.

Fundación Sochicar y Providencia instruyen a sus patrulleros ante emergencias

La Ilustre Municipalidad de Providencia lanzó de la mano de la Fundación de la Sociedad Chilena de Cardiología y el Cuerpo de Bomberos de Santiago, un Plan Integral de Capacitación en Emergencias que implementará para los patrulleros de la Dirección de Seguridad Ciudadana, que tiene como objetivo colaborar en la atención de situaciones de riesgo que ocurran en la comuna y coordinar la acción de los distintos organismos especializados en la atención de emergencias. Nuestra entidad se hará cargo de brindarles conocimientos y práctica sobre primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar.



En la foto: Dr. Alejandro Martínez, presidente Fundación Sochicar, Evelyn Matthei, Alcaldesa de Providencia y Mauricio Repetto, Cmdte. Cuerpo de Bomberos de Santiago.

HORÓSCOPO DE BLANCHE

BLANCHE

Consulta de tarot, numerología y feng shui.

Teléfonos: 26327442 - 26383887

ARIES



(del 21 de marzo al 20 de abril)

Debes aprender a ser más tolerante con los conflictos en tu ambiente laboral. Puede que este período te sientas desorientado, ya que muchas cosas seguirán cambiando en tu día a día. Trata de aprovechar los rasgos positivos de tu personalidad con la ayuda de las energías positivas que te brindan los astros. Existe mucha pasión interna que necesitas canalizar hacia tu mundo exterior. Ordena las habitaciones y los closets de tu casa. En el tema económico, paga tus deudas y ponte al día con tus compromisos de dinero. En el amor, disfrutarás de una velada romántica con tu ser amado.

TAURO



(del 21 de abril al 21 de mayo)

Ábrete a los cambios que el universo dispone para ti en estos meses. Todo pasa por alguna razón. No permitas que nadie te detenga. Este es un período importante de tu vida y si quieres que todo salga bien, deberás tomar la iniciativa y los cambios que tengas que hacer. La influencia de los astros te brindará una maravillosa energía transformadora para disfrutar con entusiasmo y con alegría tus victorias personales. Evita discusiones con compañeros en tu trabajo.

GEMINIS



(del 22 de mayo al 21 de junio)

Persigue tus sueños hasta hacerlos realidad. Puedes estar pasando por una fase de transformación con respecto a tus creencias espirituales. También es posible que sientas la necesidad de estudiar para enriquecer tu mente. Utiliza esta poderosa energía para actualizarte y seguir tu voz interior. Te invitarán a varios encuentros con amigos, donde lo vas a pasar muy bien con tu pareja. En cuanto a dinero, tendrás algunas entradas que no estaban en tus planes. En lo sentimental, se activa la sensualidad y el erotismo con tu compañero.

CÁNCER



(del 22 de junio al 23 de julio)

Durante las próximas semanas las finanzas serán tu centro de atención durante este período. Descubrirás que los planetas y su influencia están dándoles mayor protagonismo a estos temas y sugiriendo que puede haber una transformación poderosa para ti en tu trabajo y en tus proyectos profesionales. Recibirás noticias de una persona del pasado que moverá tus sentimientos. En el tema monetario, deberás ser un poco más desconfiado en tus negocios, no te apresures. En el amor, tendrás que ser más comprensivo en tu relación.

LEO



(del 24 de julio al 23 de agosto)

El tiempo compartido con tu pareja y amigos te brindará muchas satisfacciones durante estos meses. Descubrirás que hay mucho fuego y pasión ardiendo en tu vida y que hay una importante conexión entre ambas. Los astros te indican que está ocurriendo una gran transformación en ti, el que ayudará a fortalecer tus relaciones. Sentirás la necesidad de hacer un cambio de look, lucirás espectacular y radiante. En el tema económico, deberás pensar en nuevos proyectos y negocios más productivos. En cuanto al amor, la comunicación te ayudará a mejorar tu relación.

VIRGO



(del 24 de agosto al 23 de septiembre)

Recibirás una excelente noticia laboral que te llenará de optimismo. Se abren nuevos caminos y oportunidades. Habrá cambios importantes en tu familia y es un buen momento de poner a cada persona en el lugar que le corresponde. La comunicación juega un rol muy poderoso y verás que cuanto más compartas tus pensamientos con los demás, más se aclararán los temas que te preocupan. En el aspecto económico, hay buenas posibilidades de hacer un negocio con un familiar o amigo cercano.

LIBRA



(del 24 de septiembre al 23 de octubre)

Este es un período cuando pensar positivamente te ayudará a avanzar de manera progresiva. Las siguientes semanas serán como un período de renacimiento para ti de muchas formas. Este sentimiento está siendo acentuado aún más por la alineación de los planetas. Descubrirás que tu área de romance se encuentra algo inestable y no debes temerles a esos cambios que se presentan. En lo económico, logras una meta laboral que te va a generar algunos ingresos extras. En el amor, te sentirás algo estancado en tu relación, debes manejar tus emociones.

ESCORPIÓN



(del 24 de octubre al 22 de noviembre)

Las oportunidades se presentan una sola vez en la vida y será el momento para tomar decisiones importantes, pero con la cabeza fría. Ten en cuenta tu calidad de vida general y las cosas que más te importan. En el hogar, deberás preocuparte de un familiar que presentará un malestar en su salud, pero que al final se resuelve favorablemente. En los temas de dinero, cuidado, no realices negocios con personas que no te inspiren confianza. En el amor, disfruta de compartir con tu pareja llenándola de detalles y energías positivas.

SAGITARIO



(del 23 de noviembre al 21 de diciembre)

Estos meses, el enfoque estará cargado por un aspecto emocional y mucha confusión en tu entorno familiar. Utiliza la influencia de los astros para volver a tu propio centro y trata de armonizar las energías positivas en tu hogar. Un buen ejercicio que puedes practicar es caminar con los pies descalzos, te hará mucho bien. En cuanto al dinero, todo sigue más o menos igual que los meses anteriores, no firmes contratos que no estén redactados en la forma correcta. En amor, busca conversar con tu pareja y dale apoyo en estos momentos de crisis.

CAPRICORNIO



(del 22 de diciembre al 20 de enero)

Es bueno trabajar duro, pero no llegar al punto de descuidar a la familia. Recuerda que para todo hay tiempo. Sentirás un estímulo de energía dado por los astros, que te ayudará a sentir más seguridad personal y así manejar las cosas. La energía de este período te ayudará a poner todos los asuntos en equilibrio. Sería bueno aprovechar para planificar algunas actividades con tu pareja y tu familia. En lo económico, no te excedas usando tus tarjetas de crédito, es momento de ahorrar. En el amor, evita los celos y malentendidos con tu pareja.

ACUARIO



(del 21 de enero al 19 de febrero)

No permitas que nadie te robe tu paz espiritual, controla tus impulsos y no caigas en provocaciones. Necesitarás encontrar una salida positiva para estas energías o de lo contrario se alojarán dentro de ti. No temas pedir ayuda a alguien cercano, que te brinde las herramientas necesarias para poder afrontar sabiamente las adversidades en estos meses. Préstale mayor atención a tus seres queridos disfrutando su amor incondicional. En el aspecto económico, tendrás gastos de última hora y debes tomar previsiones. En el amor, la soberbia y la ira son malos consejeros. Los solteros sentirán la tentación de estar con dos personas a la vez.

PISCIS



(del 20 de febrero al 20 de marzo)

Estarás muy sensible y algo nostálgico durante estos meses, regresan personas del pasado a cerrar ciclos. Olvida los resentimientos que no te permiten avanzar. Descubrirás tu parte extrovertida, aunque la conducta normal de Piscis es bastante reservada. Los astros te proporcionarán una gran energía para vivir con alegría. Conéctate con la naturaleza y con los rayos del sol. En cuanto al dinero, deberás ahorrar, pues vienen períodos de apretura y no será buen momento para pedir créditos. En el amor, tu relación estará en equilibrio y armonía.