



Plantas Medicinales:

Menta, ideal para tratar los desórdenes digestivos

■ **Los peligros de padecer hipertensión.**

Entrevista al Dr. Víctor Cares Lay, Médico Geriatra

■ **Sepa más de las enfermedades del sistema urinario que afectan a Personas Mayores.**

Entrevista al Dr. Guillermo Torrealba Estévez, Médico Urólogo

■ **Cataratas: Mirando la vida a través de un “vidrio empañado”.**

Conversamos con el Dr. Claudio Assadi Zaror, Médico Oftalmólogo

■ **La importancia de la vitamina D.**

Dra. María Magdalena Vidal, Médico General

IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN

Desde su fundación el 17 de Agosto de 2012, ANAMCHILE ha realizado una enorme cantidad de eventos, seminarios, encuentros y jornadas a lo largo de Chile, en los cuales nuestros Dirigentes han tenido una destacada participación que han quedado estampadas en fotografías, videos, entrevistas y grabaciones para la posteridad.



ANAMCHILE con Club de Adulto Mayor "Renacer del Ocaso".



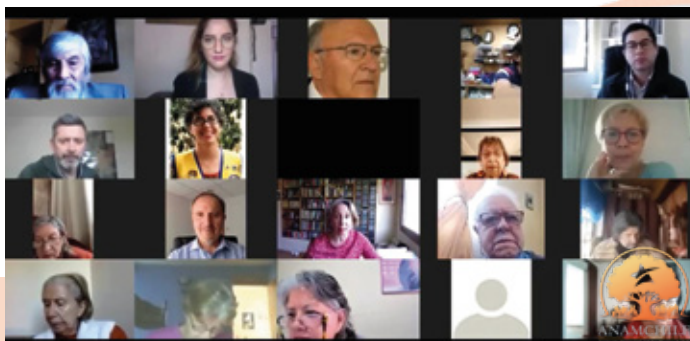
ANAMCHILE con el Presidente del Club Adulto Mayor Kennedy, Claudio Meje. Chillán.



ANAMCHILE defendiendo la Casa de Encuentro del Adulto Mayor, Chillán.



ANAMCHILE invitada a la FIDAM en la ciudad de Temuco.



Conversatorio Nacional del Adulto Mayor 2020



Visita Unión Comunal en Talca.



Trabajando en Campaña de Vasculitis, Chillán.



Evento con Personas Mayores en actividad en el Teatro Municipal de Chillán.

Director-Editor

Hugo Neftalí Guíñez Mardones.
hugoguinez@gmail.com
+56 9 75632636

Sub Editor

Patricio Villablanca Madrid.
revistalavozdelosmayores@gmail.com

Representante Legal

Hugo Neftalí Guíñez Mardones.

Ingeniero de Proyectos

Daniel Soto Navarrete
sotodan@gmail.com

Consejo Editorial

Alberto Merino Santelices.
Raquel Hernández Berríos
Hugo Neftalí Guíñez Mardones.
Cecilia Palaviccino Cabezas.

Colaboradores en esta edición:

Caja Los Andes.
Dr. Víctor Cares Lay, Médico Geriatra.
Dr. Guillermo Torrealba Estévez, Médico Urólogo.
Dr. Claudio Assadi Zaror, Médico Oftalmólogo.
Dra. María Magdalena Vidal, Médico General.
Alejandra Sandoval Fernández, Abogada.
Estefano Garrido Ortiz, Psicólogo.
Natalia Alarcón Zúñiga, Lic. en Nutrición y Dietética.

Cartas al Director:

revistalavozdelosmayores@gmail.com

Dirección: José Joaquín Prieto 37, Chillán.

Teléfono: 42 2 320139

Producida por Parvati Producciones Spa.

Representante legal: Alejandra Sandoval Fernández / alesanfer0408@gmail.com

Producción web: Guillermo Arias.

Producción de diseño: Aaron Hernández G.
/aa.herna.g@gmail.com

Impresa por OFFSET ACOL VARIABLE.

EDITORIAL



Valoramos los resultados obtenidos con nuestra Revista la Voz de los Mayores en la ciudadanía, con este número ya hemos editado cinco ejemplares, esto nos motiva especialmente, para continuar con nuestro trabajo. Además hemos aumentado la cantidad a tres mil revistas a distribuir. Satisfechos y con orgullo, nuestra Asociación sigue buscando y proporcionando estrategias para satisfacer la falta de interés que en general se tiene por el Envejecimiento y la Vejez en Chile. Desde hace algunos años los gobiernos de turno han intentado sin éxito el tema, porque lamentablemente lo han hecho desde una imagen errónea y no han logrado llegar al fondo de la situación para entregar soluciones efectivas al proceso de Envejecimiento, para que las

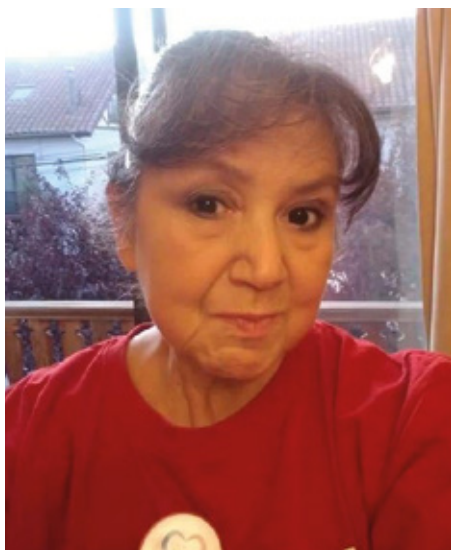
Personas Mayores reciban el trato que merecen en la sociedad. Ser Viejo no es una enfermedad, todo lo contrario, llegar a una edad en que el disfrute, cuando se tiene las condiciones adecuadas es doblemente bien recibido. Por esto ANAMCHILE realiza todos los esfuerzos posibles por conseguir que los Mayores seamos especialmente considerados en el nivel que merecen en la sociedad chilena.

En la actualidad, nuestro país está atravesando por serios problemas de funcionamiento, existe una violencia desatada, se cometen muchos delitos de diferentes formas. Estamos en medio aun de la Pandemia del Covid-19 y para peor la situación económica está muy difícil para los chilenos. Por ello, nuestra misión como Personas Mayores, con valores y principios, tenemos que participar en la contingencia, aportando con nuestra sabiduría y experiencia a que Chile encuentre la solución a los graves problemas que estamos viviendo.

Hugo Neftalí Guíñez Mardones
Presidente Nacional y Fundador

- 2 Puntos de Vista**
Espacio de opinión de los dirigentes de ANAMCHILE.
- 8 Salud**
Los peligros de padecer hipertensión o presión arterial alta.
Entrevista al Dr. Víctor Cares Lay, Médico Geriatra.
- 12 Salud**
Cataratas: Mirando la vida a través de un "vidrio empañado".
Conversamos con el Dr. Claudio Assadi Zaror, Médico Oftalmólogo.
- 14 Salud**
La importancia de la vitamina D. Dra. María Magdalena Vidal, Médico General.
- 16 Plantas Medicinales**
Menta: Ideal para tratar los desórdenes digestivos.
- 19 ANAMCHILE en Terreno**
Centro de Madres Poeta Jorge Cáceres de La Cisterna: 11 años de compañía, tejido y bordado.
- 23 Salud**
Las zonas azules y el envejecimiento activo. Estefano Garrido Ortiz, Psicólogo.
- 28 Salud**
Sepa más de las enfermedades del sistema urinario que afectan a Personas Mayores hombres y mujeres. Entrevista al Dr. Guillermo Torrealba Estévez, Médico Urólogo.
- 32 Nutrición y Salud**
La alimentación y su influencia en la calidad de vida.
Natalia Alarcón Zúñiga, Lic. en Nutrición y Dietética.
- 36 Santos Célebres del Mundo**
San Alberto Hurtado (1901-1952): Fundador del Hogar de Cristo.
- 39 Actualidad**
¡Pasamos Agosto! Agrupación Muchachos de Agosto de Chillán.
- 40 Actualidad**
Se realizó en Talcahuano, Región del Biobío:
Nueva Feria de Servicios y Beneficios de Caja Los Andes.
- 43 Cápsula Jurídica**
Bienes familiares. Alejandra Sandoval Fernández, Abogada.
- 44 Alimentación Saludable**
Carne de pavo: magra por excelencia y potente fuente de proteínas, vitaminas y minerales.
- 48 Entretención**
Juegos cognitivos.

PUNTOS DE VISTA



Ximena Romo Quintana.
Presidente Fundación Vasculitis Chile.
www.facebook.com/FUVACHI
+569 8418 2594

La idea de formar una fundación nació dos años después de recibir mi diagnóstico, que fue en junio del 2009. Dos años demoró mi diagnóstico después de visitar varios médicos, finalmente cuando me agravé, decidieron enviar mis biopsias a la Clínica Mayo en EE.UU. Granulomatosis de Wegener o Granulomatosis con Poliangeítis fue el resultado, una enfermedad rara y muy grave que podría ser mortal.

Recuerdo que uno de los médicos que me atendía me dijo, “es una enfermedad que no tenemos en la cabeza” y esas palabras me quedaron grabadas a fuego. Bien dije, yo haré que la tengan en cuenta al momento buscar un diagnóstico difícil.

Una noche en que estaba en Internet buscando otra persona con mi rara enfermedad, después de mucho contactar

agrupaciones de Enfermedades Raras en varios países, me respondió una norteamericana que tenía la enfermedad. ¡Fue mi mayor alegría!

Ella me integro a su grupo de apoyo y a la Vasculitis Foundation, la agrupación madre de las vasculitis en el mundo.

Gracias a eso conocí a fondo la vasculitis y sus tipos y participé en la fundación contactando gente de latinoamérica con norteamericanos que tenían la misma vasculitis para conocer sus implicancias, yo hacía de intérprete, ya que mi profesión es traductor.

Finalmente, me sugirieron hacer un grupo en español en facebook para latinoamérica con el apoyo de ellos y así lo hice.

Llegó mucha gente de distintos países a los que orienté y ayudé a formar grupos de apoyo en sus respectivos países y apoyándolos con información confiable que recibía de la Vasculitis Foundation. En aquellos años, prácticamente no había infor-

mación en español.

Al darme cuenta que en Chile esta enfermedad era desconocida, decidimos con mi esposo formar una fundación sueño que se concretó el año 2015.

Así, nos contactamos con el MINSAL para dar a conocer los distintos tipos de Vasculitis. Fuimos al Senado, a la comisión de salud, a la Cámara de Diputados, nos contactamos con varios senadores, diputados y distintas autoridades, entre ellos el Dr. Iván Paul Espinoza, Director del Servicio de Salud Ñuble en esa época.

Recurrimos a todas las instancias necesarias para dar a conocer la enfermedad, la falta de diagnóstico precoz y los altos costos de su tratamiento en busca de cobertura de parte del Estado.

Participamos con Ricarte Soto en la creación de la Ley de Medicamentos para Enfermedades Raras, la que después de su muerte modificaron completamente, dejando una ley a la que hay que postular, por lo tanto limita el ingreso y retarda el

acceso a medicamentos adecuados y de urgente necesidad a la mayoría de enfermedades raras.

Nuestra misión principal es informar mediante charlas, orientar y apoyar a los pacientes y a sus familias. Hacemos, en la medida que podemos, las gestiones necesarias ante el MINSAL para los enfermos que tienen urgencias de atención o procedimientos médicos.

Actualmente, en Chile hay más médicos que tratan la Vasculitis, aunque aún son pocos. Tenemos un directorio de médicos que conocen bien esta enfermedad.

Nuestro objetivo ahora, es lograr que en las carreras de salud en especial la carrera de medicina, se enseñe sobre las distintas Vasculitis. En la U de Chile, ya tenemos una doctora docente que enseña sobre vasculitis, lo mismo en la U Católica y en la U del Desarrollo al menos en la sede de Santiago. Queremos llegar a más universidades.



Lamentablemente, en la salud pública la mayoría de los médicos no saben reconocer los síntomas de esta enfermedad, que es de difícil diagnóstico, por lo tanto el diagnóstico es tardío y no son enviadas a tiempo al reumatólogo dejando a muchas personas con secuelas graves, como necesidad de trasplante de riñón, pulmón, visión audición entre otras. Por eso es, de vital importancia trabajar en conjunto con la academia. Esta enfermedad bien tratada y tratada a tiempo permite llevar una vida normal.

El otro objetivo que tenemos desde que comenzamos, es dar a conocer masivamente la Fundación para que los que padecen

estas enfermedades se integren y reciban la orientación que requieren.

Continuamos haciendo gestiones ante autoridades y políticos de las distintas comisiones en el Senado y en la Cámara de Diputados para lograr cobertura para los medicamentos de alto costo y exámenes para el diagnóstico y de control, en especial para la cobertura de los medicamentos que salvan vidas como son los medicamentos biológicos.

La vasculitis afecta a personas de toda edad, pero es totalmente tratable si se le diagnostica a tiempo y se recibe el tratamiento adecuado.

Esperamos que en un futuro no lejano el Estado le de a la Vasculitis la importancia que requiere para que los afectados por ella puedan llevar una vida normal y sea tratada como corresponde dándole la oportunidad a estos enfermos de cumplir sus sueños y tener una vida feliz con sus seres queridos.



Rubén del Carmen Velasco Aguilar 81 años

Nací en la hermosa ciudad de Molina, Provincia de Talca, Séptima Región del Maule. Me gusta el deporte, incluso alguna vez practiqué disciplinas como el básquetbol, voleibol, natación, tenis de mesa y fútbol, todas en forma amateur. También pertencí a la prestigiosa

institución de Carabineros de Chile, donde me acogí a retiro voluntario con 30 años de servicio y con el grado máximo que permite el escalafón: Suboficial Mayor.

Ya una vez en el retiro, junto a otros ex colegas fundamos una

agrupación de suboficiales mayores en retiro en la ciudad de Osorno, lugar donde me radiqué definitivamente con mi familia. Tiempo después, fui uno de los fundadores del Club del Adulto Mayor Color Esperanza al que pertenezco hasta hoy.

Gozo de una salud relativamente buena, pese que hace un mes me implantaron mi tercer marcapaso, por lo que el médico me recomendó que no fuera tan acelerado.

Desde hace un buen tiempo trabajo por y para las Personas

Mayores. Me integré a la UCAM (Unión Comunal del Adulto Mayor). Poco después integré su directiva en el cargo de Primer Director, cargo que tiene su importancia ya que por razones del estatuto en ausencia del Presidente el Primer Director lo debe reemplazar. Hace dos meses fui reelecto en el mismo cargo según votación. Para muchas Personas Mayores de Osorno la pandemia ha causado problemas de salud, y en un número considerable de salud mental. La UCAM ha hecho una tremenda labor en ayuda de las Personas Mayores afectadas. Para esto hemos con-

tado con el apoyo y la cooperación de la Oficina del Adulto Mayor dependiente de la Ilustre Municipalidad de Osorno. Oficina que cuenta con excelentes y eficientes funcionarios.

Para las Personas Mayores que se creen viejas ¡arriba el ánimo! A toda edad se puede sentir joven. Seamos positivos. Recuerden: no somos viejos, sólo nos llegó la tarde. Un abrazo fraterno a cada uno de ustedes, y muchas bendiciones.



Rosita Hernández Cool

75 años

Les escribo desde aquí, de la Región de Magallanes, de la comuna de Punta Arenas. Soy viuda. Tengo 75 años, dos hijos, tres nietos. He trabajado toda mi vida en voluntariado, alrededor de 55 años. Es lo que más me gusta. Yo viví con mi familia 18 años en Puerto Williams. Allá fundé la Cruz Roja, Centro

de Madres, participé en el Centro de Padres, como presidenta, como secretaria, como tesorera, en fin, hasta cuando mis hijos terminaron su educación media. De ahí me vine el año 1984 a Punta Arenas, a acompañar a mi hija a la universidad. Ahí comencé mis actividades aquí en la zona, trabajando en diferentes clubes de adultos mayores, en la Unión Comunal de Adultos Mayores. Ya llevo alrededor de 20 años. He sido en varias oportunidades elegida como presidenta, tesorera, secretaria. Ahora, este año ya dejé mi cargo por este período y no sé si voy a seguir adelante. Ya a uno los años se le vienen encima, pero estoy con

todas las ganas de trabajar. En este momento pertenezco al Consejo de SENAMA.

En mi club llevo 30 años, de los cuáles 26 de presidenta. He trabajado con mis socias en diferentes actividades, en artesanías, con proyectos, las he llevado por ejemplo dentro de la zona patagónica, a Río Grande, Río Gallegos, Río Turbio, estancias Fitz Roy, hemos ido a los ventisqueros, en fin, todo eso con un proyecto que nos entrega el Estado.

Les cuento que empecé a trabajar con las Personas Mayores cuando tenía 52 años. Ya en ese tiempo hacíamos diferentes actividades y no nos pedían el

carnet, ni la edad. Después no faltó la persona que empezó a decir ella no tiene los 60, así que tuve que retirarme con mucha pena, mucha, mucha pena porque me gustaba trabajar con ellos. El día que cumplí mis 60 años llamé al alcalde, llamé a todo el mundo porque que estaba feliz de haber cumplido mis 60.

Esta es una edad de oro, una edad hermosa. Nosotros podemos. Yo, por ejemplo, viví 30 años sola y soy feliz. Soy feliz, tengo una tremenda felicidad. Tengo unas socias en el club pero magníficas. Como les digo, estaba 30 años viviendo solita, pero ahora el día 6 de junio todo cambió. Era un viernes. Yo vivía en una vivienda al interior, adelante vivía un par de abuelitos. Mi viejita andaba en silla de ruedas, yo los cuidaba, les ayudaba en todo y lamentablemente la vivienda de ellos sufrió un incendio y mi casita, mi casita también. Se llenó de humo. Agua. Y las llamas no alcanzaron a llegar. Pero bueno. Tuve que sacar todo lo que pude y estuve 15 días viviendo con una amiguita, pero ella no tenía la comodidad, dormíamos las dos en una camita y no era correcto para ninguna de las dos porque ninguna dormía bien.


Y bueno, muchas personas me ofrecieron ayuda de que me vaya a su domicilio, pero yo

tengo una gatita y nadie quería tenerme con mi gatita, hasta que un día me llamó una amiga que nos conocemos hace 30 años y me dice que donde estás. Yo le digo estoy acá donde una amiga, pero tengo que salirme porque no puedo seguir así que me dice te vienes para acá, para la casa, tenemos acá una pieza para guardarla y trae tu gatita. Ahora estoy tratando de acostumbrarme a compartir con más personas. Cuesta, cuesta mucho, cuesta mucho olvidar todo lo que viví en ese momento. Cuesta mucho acostumbrarse a la vida de otras personas. Pero yo me adapto, me adapto y. Y sigo adelante.

Con mi club, sigo adelante trabajando con mi viejita y bueno, nosotros en la Unión Comunal trabajábamos también en voluntariado, teníamos alrededor de 150 asociados a los que nosotros les entregábamos pañales, silla de rueda, burrito, bastones, todo con proyectos que hacíamos y solicitábamos proyectos para el oculista, otorrino, todo con exámenes gratis, con lentes gratis. Ha sido un trabajo muy lindo en la Unión Comunal y ahí me siento satisfecha, me siento orgullosa de ser Persona Mayor, de que mis hijos también se sientan orgullosos, porque ellos me dicen la guerrera. Viví momentos muy malos, pero como digo yo estoy limpia, mi alma está

limpia mis manos también.

Las Personas Mayores debemos ser personas mejores, no tenemos que envidiarnos entre nosotros. Todos somos iguales. Yo no tengo universidad, pero si con orgullo tengo mi cartón que dice Rosita Hernández Cool, voluntaria destacada. Y el otro es el cartón como mamá de mis dos hijos.

A todas las personas que participan en esta revista La Voz de los Mayores les envío un tremendo abrazo y espero que como Personas Mayores seamos comprensibles tanto con nuestros pares, con la juventud, con los adultos. Tenemos que ser el ejemplo para todos. Un abrazo. 

WWW.ANAMCHILE.CL



REVISTA
LA VOZ DE LOS MAYORES

WWW.REVISTALAVOZDELOSMAYORES.CL

Onicomiasis

La enfermedad por hongos que afecta las uñas de las personas de la 3ª edad

La **onicomiasis** es una enfermedad común producida por **hongos en uñas** de manos y/o pies, y afecta principalmente a las personas de la 3ª edad. Se estima que es la enfermedad de uñas con mayor presencia; un 50% más con respecto al resto de las patologías ⁽¹⁾.

Esta enfermedad que afecta a las uñas ha aumentado su presencia en las últimas décadas, muy probablemente por los cambios en nuestros estilos de vida. La ropa que vestimos, el uso de zapatos más ajustados y el uso de vestuarios compartidos pueden ser factores de riesgo ⁽²⁾. Además, existen otros factores que inciden en contraer onicomiasis como el **aumento de la edad, la genética, y comportamientos como fumar y nadar**. Existen otras conductas subyacentes que también deben ser tomadas en cuenta, entre ellas, tener daños en la uña, tiña de pie, diabetes, psoriasis, arteria periférica, inmunodeficiencia y cáncer ⁽³⁾.



Tratamiento tópico

Un tratamiento tópico es indicado para infecciones por hongos en las uñas de **carácter medio o moderado**, que no incluya la matriz ungueal en la base de la uña.

El **tratamiento** puede tomar desde **6 a 12 meses**, ya que la uña debe crecer ⁽⁴⁾.

El tratamiento tópico es aplicado directamente sobre la uña afectada, ya sea como ungüento, solución o laca, y puede durar varias semanas (después de remover la uña), e incluso meses hasta el crecimiento de una nueva y saludable uña (en remplazo de la uña removida).

Las **fórmulas** en formato laca para las uñas pueden brindar algunos beneficios comparados con ungüentos o soluciones, entre ellas:

- Aumenta la penetración en la placa de la uña ⁽⁵⁾
- Aumenta la duración de contacto gracias a su agente activo anti-hongos altamente concentrado ⁽⁶⁾
- Es fácil de usar

(1) Faergemann 2003 (2) Effendy 2005 (3) Effendy 2005, Sigurgeirsson 2004, Faergemann 200 (4) Zaugg 1993 (5) Polak 1993 (6) Pittrof 1992

LOCERYL



**MATA UNA AMPLIA
VARIEDAD DE HONGOS
QUE CAUSAN LA INFECCIÓN EN LAS UÑAS**

APLÍCALO UNA VEZ A LA SEMANA
En general la duración del tratamiento es de
6 meses (uña dedos) y 9 meses (uñas pies)



Loceryl trata la onicomicosis de leve a moderada que se producen hasta en dos uñas, sin comprometer la matriz de las uñas, específicamente en el extremo superior o los lados de las uñas. En caso de que los síntomas no remitan o empeoren después de 3 meses de tratamiento, se debe consultar a un médico, ya que el paciente puede necesitar otra terapia. RESOLUCIÓN EXENTA RW N° 17509/22.

Los peligros de padecer hipertensión o presión arterial alta

Entrevista al Dr. Víctor Cares Lay, Médico Geriatra.

En general la hipertensión arterial no da ningún síntoma, por lo que algunos pacientes que tienen esta enfermedad no lo saben.

“La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a su cuerpo. Hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta”, de esta forma la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, MedlinePlus (<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000468.htm#:~:text=Hipertensi%C3%B3n%20es%20el%20t%C3%A9rmino%20que,y%20otros%20problemas%20de%20salud>) define esta condición que de no ser tratada en forma oportuna puede generar variados problemas de salud: enfermedades del corazón, accidente

cerebrovascular, insuficiencia renal y problemas en los ojos, por mencionar algunos.

¿Cómo se mide la presión arterial?

La presión arterial se lee en base a dos números, comúnmente conocidos en Chile como “la alta y la baja”. Presión arterial sistólica se denomina al número superior (“la alta”). Y “la baja” se llama presión arterial diastólica. Entonces:

- Presión normal: igual o menor a 120/80 mm Hg (120 sobre 80).

- Presión elevada (pre hipertensión): 130-120/menor a 80 (es probable que la presión arterial elevada se convierta en presión arterial alta a menos que comiences a hacer cambios en el estilo de vida, como ejercitarte más y consumir alimentos más saludables.

- Presión alta (hipertensión): uno o ambos números de la presión arterial son mayores de 130/80 mm Hg.

¿Qué causa la presión alta?

MedlinePlus detalla a continuación cuáles son los factores que hacen más propenso a

La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a su cuerpo.

que una persona sufra hipertensión:

- Obesidad.
- Estrés.
- Consumo alto de alcohol (más de 1 trago al día para las mujeres y más de 2 al día para los hombres).
- Consumo excesivo de sal.
- Tener un antecedente familiar de hipertensión arterial.
- Sufrir de diabetes.
- Fumar.

Para saber más de esta peligrosa condición conversamos con el **Dr. Víctor Cares Lay**, Médico Geriatra.

Dr. Cares, ¿cuáles son los principales síntomas que sufre una persona con presión alta?

En general la hipertensión arterial no da ningún síntoma, por lo que algunos pacientes que tienen esta enfermedad no lo saben. En algunos casos los pacientes si pueden tener algunos síntomas pero

ninguno es específico de la hipertensión arterial, por ejemplo, cefalea (dolor de cabeza), epistaxis (hemorragia nasal espontánea), palpitaciones o tinnitus (zumbidos o silbidos en los oídos). En casos de mayor gravedad puede provocar cansancio, náuseas, vómitos, confusión, ansiedad, dolor torácico y temblores musculares.

¿Cómo saber si se sufre de hipertensión?


La única forma de saberlo es que su médico le tome la presión de forma regular en los controles habituales.

¿Cuáles son las posibles afecciones médicas que provoca el no tratamiento de la hipertensión?

En pacientes que no mantienen controlada su presión arterial es posible que desarrollen algunas complicaciones, destacando:

- Dolor torácico (angina de pecho).
- Infarto al corazón.
- Accidente cerebrovascular.
- Insuficiencia cardiaca.
- Arritmia cardiaca.
- Insuficiencia renal.
- Deterioro cognitivo.

¿Cómo se puede prevenir esta afección? Algunos consejos para controlar la presión arterial alta.

- Disminuir el consumo de sal (a menos de 5 gr. diarios, un consejo útil es no poner el salero en la mesa).
- Mantener una dieta saludable, idealmente una dieta mediterránea (por ejemplo, charquicán, porotos, pescado con ensalada, frutas).
- Realizar actividad física regularmente, mínimo 150 minutos a la semana.
- Mantener un peso adecuado.
- No fumar.
- Evitar el estrés. 

La única forma de saberlo (si se tiene hipertensión) es que su médico le tome la presión de forma regular en los controles habituales.



Colesterol alto: el peligro de tener las arterias coronarias estrechas o bloqueadas

El sitio MedlinePlus de la Biblioteca de Medicina de los EE.UU. expone muy bien qué es el colesterol y cuáles son los riesgos de encontrarse en niveles altos en el cuerpo humano. *“El colesterol es una sustancia cerosa y parecida a la grasa que se encuentra en todas las células de su cuerpo. Su cuerpo*

necesita algo de colesterol para producir hormonas, vitamina D y sustancias que le ayuden a digerir los alimentos. Su cuerpo produce todo el colesterol que necesita. El colesterol también se encuentra en alimentos de origen animal, como yemas de huevo, carne y queso. Si tiene demasiado colesterol en la

sangre, puede combinarse con otras sustancias en la sangre para formar placa. La placa se pega a las paredes de sus vasos sanguíneos. Esta acumulación se llama arterioesclerosis. Puede provocar enfermedad de las arterias coronarias, la que puede estrecharlas o incluso bloquearlas”, explica.

¿Qué causa el colesterol alto?

- Tener una **alimentación poco sana**, principalmente centrada en el **consumo excesivo** de grasas saturadas (carne de cerdo, embutidos, productos lácteos, chocolate, productos horneados, alimentos procesados y fritos) y de grasas trans (margarinas, galletas dulces, galletas saladas, pasteles, donas, entre otros productos).
- **Poca o nada de actividad física.**
- **Fumar.**
- Hay que tener en cuenta que con el **paso de los años** los niveles de colesterol alto tienden a aumentar.

¿Cuáles son los problemas de salud asociados al colesterol alto?

El sufrir colesterol alto genera una condición de salud llamada dislipidemia o concentración elevada de lípidos.

MedlinePlus menciona los principales problemas:

- Formulación de un coágulo de sangre. Si el coágulo es lo suficientemente grande, puede bloquear un poco o completamente el flujo de sangre en una arteria coronaria, lo que puede causar angina (dolor de pecho) o un ataque al corazón.
- La placa también puede acumularse en otras arterias del cuerpo, incluidas las arterias que llevan sangre rica en oxígeno al cerebro y extremidades. Esto puede conducir a problemas como enfermedades de las arterias carótidas, accidente cerebrovascular y enfermedad arterial periférica.

¿Cómo se combate el colesterol alto?

Principalmente, para bajar los niveles de colesterol hay que llevar una alimentación sana y realizar ejercicio físico. Si con estas acciones no se logra bajar su nivel, puede que sea necesario tratamiento farmacológico.

Comer más sana y equilibradamente

Básicamente, hay que:

- Limitar los alimentos con colesterol (grasas saturadas y grasas trans).
- Comer mucha fibra soluble (cereales de grano entero como la avena y el salvado de avena; frutas como manzanas, plátanos, naranjas, peras y ciruelas; legumbres como porotos, lentejas, garbanzos y habas).
- Consumir muchas frutas y verduras.
- Comer pescado rico en ácidos grasos omega-3 (salmón, atún).
- Limitar la sal.
- Limitar el consumo de alcohol.

Ejercítate para disminuir el Colesterol

Correr, nadar, trotar, andar en bicicleta son actividades que no solo nos proporcionan bienestar, buen ánimo y unos kilos de menos. También es una buena forma para lograr regular los niveles de colesterol en la sangre. *“El ejercicio físico, tanto el aeróbico como el de fuerza muscular, tiene un impacto importante en el metabolismo de los lípidos, y el colesterol es uno de esos lípidos de nuestro organismo. La práctica física regular mejora nuestro perfil lipídico”,* explica la Dra. Sandra Mahecha de Clínica MEDS.

Tipos de ejercicios

Respecto de los tipos de ejercicio físico, principalmente son dos:

- Ejercicio aeróbico: que requiere de una actividad física continua de al menos dos minutos y que estimulan el sistema cardiovascular. Caminar, correr, trotar, bailar o pedalear son ejemplos cotidianos de ejercicio aeróbico.
- Ejercicio de fuerza muscular o de resistencia: que permite incrementar la masa o volumen de nuestros músculos. Levantar pesas o practicar abdominales son ejemplos de esta categoría.

Rutinas sugeridas y duración

- Al menos 30 minutos diarios, que pueden ser continuos o acumulativos en sesiones de 10 o 15 minutos, cinco días a la semana. Esta es una actividad mínima o básica para lograr efectos positivos en el perfil lipídico y en la salud. ¿Sugerencias?: caminar, trote suave, subir y bajar escaleras, andar en bicicleta, bailar en casa o en clases de baile son rutinas aeróbicas de fácil acceso.

PROGRAMA PACIENTE CRÓNICO

COLESTEROL E HIPERTENSIÓN

Farmacias Cruz Verde tiene un programa enfocado en las personas que sufren de colesterol alto y/o de hipertensión: **Programa Paciente Crónico.**

Entre sus beneficios podrá encontrar:

- 35% de descuento en la primera unidad del medicamento inscrito.
- 3ra. unidad siempre sin costo para las siguientes compras.
- Más de 100 productos adheridos.
- Educación, información y orientación para su salud relacionada a las patologías.
- Compañía en todas las etapas del tratamiento, a través de recordatorios, alertas y felicitaciones por canales dirigidos.
- Alianzas para descuentos en exámenes.

Para inscribirse diríjase a cualquier Farmacia Cruz Verde. Para más información ingrese a <https://club.cruzverde.cl/programas/paciente-chronico/>



Un programa que te acompaña en tu tratamiento.

PROGRAMA PACIENTE CRÓNICO

COLESTEROL E HIPERTENSIÓN

3era unidad gratis

En todas tus compras posteriores a la inscripción.

35% DCTO.

Al inscribirte.

- Seguimiento personalizado.
- E-news mensual con información y consejos.
- Descuento en exámenes.
- Más de 100 productos adheridos.

Inscríbete y obtén los beneficios en cualquiera de nuestras farmacias

La Farmacia de los Precios Bajos

Cruz Verde®



PUBLICIDAD VÁLIDA SOLO EN CHILE. BENEFICIOS EXCLUSIVOS PARA CLIENTES INSCRITOS EN EL PROGRAMA PACIENTE CRÓNICO DEL CLUB CRUZ VERDE, VIGENTES DESDE EL 04/08/2022 Y HASTA EL 31/12/2022, AMBAS FECHAS INCLUSIVE: (A) 35% DCTO. EN LA COMPRA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN, Y APLICA POR UNA SOLA VEZ Y PARA UNA UNIDAD DEL MEDICAMENTO ESCOGIDO PARA EL COLESTEROL O TRIGLICÉRIDOS E HIPERTENSIÓN; (B) 3RA. UNIDAD DEL MISMO PRODUCTO (CÓDIGO) PARA COLESTEROL O TRIGLICÉRIDOS E HIPERTENSIÓN, SIN COSTO, OPERA DESPUÉS DE LA COMPRA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN, NO CONSIDERANDO LA UNIDAD ADQUIRIDA AL MOMENTO DE ÉSTA. BENEFICIOS (A) Y (B) SON VÁLIDOS RESPECTO DE LA LISTA DE PRODUCTOS QUE OFRECE EL PROGRAMA, PRESENTANDO RECETA MÉDICA, DICTANDO RUT EN CAJA Y REGISTRANDO LA COMPRA A TRAVÉS DEL CLUB CRUZ VERDE. NO ACUMULABLES ENTRE SÍ NI CON OTRAS PROMOCIONES, CONVENIOS O DESCUENTOS DE LA FARMACIA. PRODUCTOS SUJETOS A REPOSICIÓN EN CADA LOCAL. MÁS INFORMACIÓN, TÉRMINOS Y CONDICIONES EN BASES DEL PROGRAMA PACIENTE CRÓNICO DEL CLUB CRUZ VERDE EN NOTARIA DE SANTIAGO DE DOÑA VALERIA RONCHERA FLORES Y EN WWW.CRUIZVERDE.COM



SALUD

Cataratas: Mirando la vida a través de un “vidrio empañado”

La incidencia de la catarata es de alrededor un 20 % a la edad de 70 años...alcanzando un 60-70 % alrededor de los 85 años.

El sentido de la vista, que nos permite ver, interpretar e interactuar con todo lo que nos rodea, se produce gracias al ojo, uno de los órganos más complejos y desarrollados del cuerpo humano.

En realidad los ojos no ven por sí mismos, lo que hacen es transmitir al cerebro información a través de impulsos eléctricos neuronales, y éste es quien transforma esta información en imágenes.

El ojo humano tiene varias particularidades y características especiales, algunas son:

- El pestañeo de los ojos dura en promedio más o menos 1/10 segundos. Se pestañea aproximadamente 12 veces por minuto. Una hora al día es la que invertimos en parpadear. Poseen un proceso de reparación o

sanación particularmente rápido. El trasplante de un ojo, si bien pareciera más simple en comparación con otros trasplantes, aun no es posible de realizar. La razón: el nervio óptico del ojo es tan sensible que no se puede intervenir.

- Es el músculo más activo del cuerpo humano. Siempre están listos para funcionar.

El 80% de los problemas patológicos (no traumas) de la vista en todo el mundo se pueden evitar e incluso curar.

Las células del ojo tienen diferentes formas.

Tener alguna enfermedad que afecte a este órgano, y por ende a la vista, tiene un impacto directo

en el diario vivir. El Instituto Nacional del Ojo de los Estados Unidos, NEI por sus siglas en inglés (<https://www.nei.nih.gov/espanol>), realizó un listado de las patologías que afectan a los ojos:

- Degeneración macular relacionada con la edad.
- Ambliopía (ojo perezoso u ojo vago).
- Astigmatismo.
- Cataratas.
- Daltonismo.
- Miopía.
- Retinopatía diabética.
- Síndrome del ojo seco.
- Miodopsias ("moscas volantes").
- Glaucoma.
- Conjuntivitis aguda.
- Desprendimiento de la retina.

Cataratas

el encandilamiento nocturno, pérdida de nitidez de los colores y sensación de visión tipo “vidrio empañado”, son signos y síntomas sugerentes de la aparición de catarata

La catarata ocurre cuando una parte del cristalino del ojo (lente natural que ayuda a enfocar la luz y las imágenes en la retina) está nublada. Es una condición que se hace más frecuente con el paso de los años, es decir, su ocurrencia es más común en las Personas Mayores. Al comienzo sus síntomas no son tan notorios, pero sí se agravan con el tiempo. “Al principio, es posible que usted no note que tiene una catarata. Pero con el paso del tiempo, las cataratas pueden hacer que su visión se haga borrosa, difusa, o menos colorida. Podría tener problemas para leer o realizar otras actividades cotidianas”, detalla el NEI.

Conversamos con el **Dr. Claudio Assadi Zaror**, Médico Oftalmólogo, Director Médico del Centro Europeo de Oftalmología (www.ceof.cl), quien nos da más información sobre esta enfermedad ocular.

Dr. Assadi, ¿cuál es el nivel de incidencia de las cataratas en la salud visual de la población chilena?

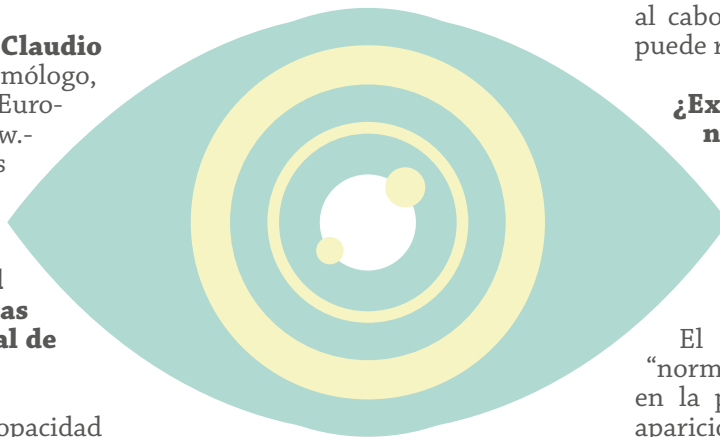
La incidencia de la catarata (opacidad del cristalino, que es un lente natural que se ubica detrás de la pupila) es de alrededor un 20 % a la edad de 70 años y de ahí comienza a aumentar en forma progresiva alcanzando un 60-70 % alrededor de los 85 años.

¿Es la patología más frecuente en las Personas Mayores? Si no es así, ¿cuál es?

Sin duda es la patología más frecuente en las Personas Adultas Mayores constituyendo la primera causa de mala visión o de ceguera reversible en este grupo etario siendo seguido de cerca, como causa de mala visión no reversible, por la Degeneración Macular Senil, la Retinopatía Diabética y el Glaucoma.

¿Cómo una persona puede saber si sufre esta patología?

Cuando una Persona Mayor comienza a presentar una baja de visión después de los 65 años, acompañada de encandilamiento nocturno, pérdida de nitidez de los colores y sensación de visión tipo “vidrio empañado”, son signos y síntomas sugerentes de la aparición de catarata y lo razonable es consultar con un oftalmólogo para descartar otras enfermedades.



¿El único tratamiento efectivo para esta afección es la intervención quirúrgica? ¿Es riesgosa? ¿En qué consiste? ¿Cuánto tiempo después de ser realizada el o la paciente puede hacer una vida normal?


El único tratamiento eficaz para la catarata es la cirugía mediante la técnica de la facoemulsificación (destrucción por ultrasonido del cristalino), la cual se realiza bajo anestesia local (gotas en el ojo) en forma ambulatoria cuya duración es de alrededor de 20 minutos. Se opera siempre un ojo y luego de unas sema-

nas el otro ojo, si es que es necesario. El mayor riesgo de esta cirugía es la infección, que es una complicación potencialmente grave por lo cual se deben tomar todas las precauciones pertinentes antes, durante y después de la cirugía para evitar la infección mediante el uso de colirios antibióticos y antiinflamatorios.

La cirugía consiste en reemplazar el cristalino opaco por un cristalino artificial que se llama Lente Intraocular, que tiene una potencia que permite a la gran mayoría de los pacientes no necesitar el uso de lentes al menos para la visión de lejos.

La recuperación es bastante rápida y al cabo de 10 a 15 días el paciente puede retomar su vida normal.

¿Existe alguna forma de prevenir las cataratas? Ya sea por tratamiento, farmacología o naturalmente. Algunos consejos para, en general, mantener una salud visual óptima.

El hecho de ser un fenómeno “normal” del envejecimiento del ojo en la práctica hace difícil evitar la aparición de cataratas. Sin embargo, hay algunas medidas que pueden retrasar la aparición de ellas y favorecer una buena salud visual, como por ejemplo mantener buenos niveles de colesterol, control adecuado de la presión arterial y de la glicemia (azúcar en la sangre), dieta pobre en grasas saturadas e hidratos de carbono y privilegiar el consumo de pescados grasos como sardina, atún, salmón; uso de aceite de oliva, consumo de frutos secos como nueces y almendras y verduras de tallo verdes. Evitar el alcohol en exceso y el tabaquismo que ayudan a una buena salud visual, como también el uso de lentes de sol durante el verano, sin olvidar el control anual con su oftalmólogo. 

El hecho de ser un fenómeno “normal” del envejecimiento del ojo en la práctica hace difícil evitar la aparición de cataratas.

SALUD

LA IMPORTANCIA DE LA VITAMINA D

Dra. María Magdalena Vidal, Medicina General



La vitamina D es una vitamina liposoluble y actualmente es considerada una hormona porque actúa en prácticamente todos los órganos y sistemas del organismo.

Se obtiene principalmente a través de los rayos UVB de la luz solar, y también se puede ingerir en algunos alimentos: como pescados, huevo, aceite de hígado de bacalao, leche fortificada. Una vez absorbida a través de la piel o ingerida a través de los alimentos, la vitamina D sufre algunos procesos metabólicos tanto en el hígado transformándose en Calcidiol, como en el riñón donde se transforma en Calcitriol (forma activa). Promoviendo la absorción intestinal del Calcio.

La vitamina D es muy importante en nuestro organismo, actúa en el metabolismo del Calcio y del fósforo, ayudando a mejorar la salud del sistema osteomuscular, es decir mejorando la salud de los huesos y contribuyendo a mejorar el tono de los músculos haciéndolos más fuertes. Además de disminuir el riesgo de osteoporosis. Esta vitamina también ha sido ampliamente

evaluada y se ha visto que su déficit en el sistema inmunológico, puede contribuir al riesgo de las infecciones respiratorias, así como a enfermedades autoinmunes. También se ha evaluado su relación con la depresión.

La deficiencia de vitamina D es un problema que afecta a todo el mundo, se podría llamar "la nueva pandemia", ya que se ha visto déficit de vitamina D a diferentes latitudes, tanto en países tropicales como en países nórdicos y en Chile existe déficit a lo largo de todo el país, viéndose incrementado este déficit por una serie de factores: dentro de ellos está la síntesis de vitamina D en la piel, que depende de la intensidad y del tiempo de exposición a la luz solar a la que se somete un individuo, viéndose afectada por factores personales como la edad, la cual a medida que aumenta va produciendo una disminución en la síntesis cutánea. A medida que pasa el año, también cambia nuestra exposición solar, así vemos que en invierno no nos exponemos a los rayos solares, estamos dentro de casa y hay poca luz solar, y en verano

utilizamos protectores solares para protegernos del cáncer cutáneo y no nos exponemos al sol. La tendencia a vivir en ciudades con edificios elevados, que pueden obstaculizar la radiación del sol, el confinamiento en el caso de ancianos o personas con movilidad reducida, el tipo de ocupación o realizar pocas actividades al aire libre, son factores que pueden contribuir a que la piel encuentre dificultades para la síntesis de vitamina D y el confinamiento producido por el COVID 19 también agravó esta pobre exposición al sol. La obesidad es otro factor predisponente al déficit de vitamina D y si a esto sumamos que el aporte de vitamina D a través de la dieta es muy pobre ya que para lograr los requerimientos de vitamina D diarios tendríamos que consumir varios huevos al día, todos los días, o comer pescado graso (como el bacalao) todos los días, y sabiendo que esto no es posible, por ello, existe una gran probabilidad de tener déficit de vitamina D, por lo mismo es importante consultar con su médico para evaluar cómo están sus niveles de vitamina D.

DETRES®

VITAMINA D3 800 U.I.

LA NUEVA DIMENSIÓN DEL SOL



Importancia de la **vitamina D3**:

- Ayuda a absorber el calcio.
- Contribuye a prevenir la osteoporosis.
- Interviene en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Solicite DETRES® en su Farmacia Independiente

 **Gador**
Al cuidado de la vida

Consulte a su médico.

PLANTAS MEDICINALES

Las plantas medicinales han estado presentes desde los comienzos de la civilización humana. A partir de comienzos del siglo XX el constante desarrollo científico de la química trajo consigo ir conociendo más sobre sus principios activos, lo que con los años derivó en la tendencia a sintetizar sus principios en productos farmacéuticos. Sin embargo, su consumo natural nunca ha desaparecido de la cultura nacional. Hoy en día es común que se siga comprando o cosechando en su forma natural y preparando en casa, para tratar diversas dolencias de la vida común.

En esta oportunidad, informamos sobre la menta, hierba consumida habitualmente en nuestro país para tratar las dolencias del estómago.



Foto cortesía de Pexels.com

Menta Ideal para tratar los desórdenes digestivos

En su libro “Menta: (*Mentha piperita*)”, el autor Pedro Moreira López da indicios de lo antiguo que es el uso de esta planta medicinal, ocupada por civilizaciones antiguas para tratar ciertas dolencias. “Los egipcios ya conocían las propiedades medicinales de la menta, utilizándola para tratar problemas digestivos. En la antigua Grecia, quemaban la planta para limpiar estancias donde se iban a celebrar rituales, y la añadían al agua de baño para fortalecer el cuerpo. Los romanos adornaban su cabello con menta durante los banquetes, porque tenían la creencia de que les ayudaba a no tener resaca con los excesos del alcohol. Los hebreos la incluían en sus perfumes y bebidas, por su efecto afrodisíaco”, se lee en su libro.

La menta (científicamente conocida como *Mentha piperita*) es descrita en el texto “MHT Medicamentos Herbarios Tradicionales” editado por el Ministerio de Salud del Gobierno de Chile, como “una hierba siempreverde muy aromática, de 20 - 100 cm de alto, erecta y lisa. Tallos cuadrangulares, generalmente rojizos. Hojas opuestas, de borde aserrado, de 4,5 - 8,5 cm de largo por 0,8 - 2 cm de ancho. Flores rosado-violáceas o purpúreas, de 4 a 5 cm de largo, dispuestas en espigas terminales. Fruto 2-4-aquenos ovoides, lisos, oscuros, de aprox. 0,8 mm de largo”. En otros países se le conoce también como hierbabuena, menta negra, toronjil de menta.

Su uso, tradicionalmente en Chile y en el mundo, se enfoca

en combatir desórdenes digestivos, como antiparasitario y para combatir los dolores de cabeza. Se puede consumir fresca o seca, sola o en mezclas con otras especies.

Su presentación más común es como té o infusión. Como sugiere el manual del Ministerio de Salud, “la infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal (ó 6 a 8 hojas frescas) para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día”.

Precauciones: no se debe administrar a niños menores de 2 años. Cuidado con personas con cálculos biliares y madres que amamantan (puede reducir el flujo de leche). Almacenar en un lugar fresco y protegido de la luz.



Sigamos disfrutando juntos



**Natura
list®**





HAHNEMANN

NATURALMENTE CALIDAD



La Tendencia hacia un Bienestar Natural



Ser saludable de forma natural ha sido una inquietud que en los últimos 20 años ha tomado un gran auge dentro de las prioridades y alternativas que maneja una persona y no tan sólo para sí misma, sino que para todo su grupo familiar al momento de tratar una aflicción de salud. Conceptos como "vida sana" y "productos Naturales" son cada vez más recurrentes

en el diario vivir de nuestra sociedad y cada año que pasa se convierte en una tendencia que se arraiga con más fuerza. El deseo de una persona de optar por un tratamiento que tenga el menor impacto en cuanto a efectos secundarios a corto y largo plazo se da cuando esta persona ingiere uno o más medicamentos tradicionales, teniendo que sumar otro medicamento para evitar o atenuar el síntoma generado por los medicamentos anteriores. Cuando un paciente vive este tipo de situaciones u otras similares, sencillamente busca utilizar terapias alternativas con la expectativa de un mismo resultado positivo, pero esta vez más "limpio" de efectos secundarios resultantes de un tratamiento. En esta búsqueda es donde se encuentra con **homeopatía, iriología, masoterapia, acupuntura, reflexología y otras materias** donde algunas son relativamente contemporáneas y otras nos acompañan hace más de un siglo en nuestra sociedad.

La medicina homeopática es un método terapéutico que apareció en Europa a finales del siglo XVIII, anterior a acontecimientos científicos relevantes como la introducción

del método experimental en farmacología y fisiología, la teoría microbiana, celular, atómica, de la evolución y el positivismo. Este método se originó a partir de los trabajos y observaciones del médico alemán Samuel C. Hahnemann (1755-1843). La forma de incorporar la homeopatía es muy amigable ya que no tan solo puede ser una alternativa de tratamiento sino que puede ser un **muy buen complemento** de tratamiento en un paciente dado, pudiendo co-existir con otras terapias para una misma patología en un mismo paciente. Patologías muy frecuentes hoy en día como ansiedad, estrés, úlcera estomacal, alergias, dolores reumáticos, resfríos y tantos otros son patologías y síntomas abordables de forma eficiente y eficaz para un paciente el momento de elegir tratarse con homeopatía. En **Farmacias Hahnemann® estamos acompañándote desde 1935** con toda nuestra gama de productos homeopáticos de primera calidad y de nuestra tradición alemana. Además de ser los precursores en integrar la homeopatía como medicina y disciplina en Chile, una de las contribuciones más importantes realizadas por la familia Hochstetter contemplan la redacción del Organon de la medicina del Dr. Samuel Hahnemann realizada por Kurt Hochstetter en Alemán, Inglés, Español y Francés. Como también la Guía Homeopática escrita por Kurt y Felix y la Nomenclatura Homeopática escrita por Sergio Hochstetter.



TE INVITAMOS A SER PARTE DE NUESTRO CÍRCULO DE ORO HAHNEMANN PARA PERSONAS MAYORES DONDE PODRÁS TENER UN 15% DE DESCUENTO TODOS LOS DÍAS PARA TODA LA VIDA.

Inscríbete llamando o escribiéndonos al whatsapp [+569 9454 5064](https://www.whatsapp.com/business/profile/56994545064)
www.hahnemann.cl

Descuento válido solo para productos propios y recetario magistral

ANAMCHILE EN TERRENO



Centro de Madres Poeta Jorge Cáceres de La Cisterna: 11 años de compañía, tejido y bordado

En mayo de este año, ANAMCHILE junto a sus colaboradores Tena, Jurel Único y Caja Los Andes, visitó un centro de madres de la comuna de La Cisterna, “Poeta Jorge Cáceres”, integrado por mujeres en su mayoría Personas Mayores. Con ya 11 años de funcionamiento, todos los miércoles de 16:00 a 18:00 horas recibe a gran parte de sus 42 socias activas. La mayor de ellas ya tiene 94 años.


En estas jornadas de compañía y entretenimiento se realizan actividades de tejido y bordado, cuyo trabajo luego es puesto a la venta a la comunidad. También la autogestión es importante en

este centro, gracias a postulaciones a concursos públicos han logrado ganarse proyectos donde se les facilita materia prima (lana, hilo) para sus artesanías y tejidos.

En esta oportunidad, a nuestra visita nos acompañó Tena y Jurel Único regalando sus productos, y Caja Los Andes con su ejecutiva Catherine Miranda, entregando información sobre los servicios y beneficios que entregan a sus pensionados.

Para **Filomena Flores**, Presidenta del centro, uno de los puntos clave para las Personas Mayores es el apoyo que deben

tener las organizaciones que los agrupan de parte de las autoridades. “Las Personas Mayores antes éramos muy bien tratadas. Siento que en estos tiempos hemos sido dejados de lado. En reuniones con el alcalde hemos planteado que ya no tenemos ningún enlace con el municipio, ya no tenemos mucha ayuda de las autoridades. Por ejemplo, antes teníamos asistencia para aprender internet y a usar el celular, ahora no”, reflexiona.

Les dejamos a continuación las capturas de esta entretenida visita. 



Vivo
MEJOR

UN BUEN MOTIVO,
PARA UNA BUENA
SOBREMESA



BROOKS®

DESODORANTE PARA PIES

► TECNOLOGÍA DE FRAGANCIA MICROENCAPSULADA ◀

► FÓRMULA ANTITRANSPIRANTE ◀

► AYUDA A PREVENIR LA APARICIÓN DE HONGOS Y BACTERIAS ◀

► ACCIÓN REFRESCANTE ◀



Nuestra línea Brooks Silverteck ideal para el cuidado de los pies, está compuesto por un complejo de nanopartículas que ayudan a prevenir la aparición de hongos y bacterias.



SALUD

Las zonas azules y el envejecimiento activo

Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo
(garridoestephano@gmail.com).



Hace años, demógrafos y científicos del mundo comenzaron un viaje alrededor del mundo para poder encontrar los lugares donde habitan las personas más longevas del globo. Michel Poulain fue el primero en percatarse que, en la isla de Cerdeña, en Italia, había un anormal número de habitantes que tenían más de 100 años.

Dan Buettner, periodista de la National Geographic, se encargó de buscar en el resto del planeta otros lugares donde las personas lograban habitar sobre los 100 años. Así, se llegó a otros cuatro lugares, Lomalinda, al norte de California; Okinawa en Japón; Icaria en Grecia y la península de Nicola en Costa Rica.

Todos estos lugares cuentan con aspectos en común, son de clima relativamente templados donde aún se respetan las estaciones del año, son todas cercanas o rodeadas de mar, no cuentan con mucha población y también mantie-

nen un aspecto en común, el envejecimiento activo.

Envejecer es un proceso natural de todo ser vivo y comienza desde el momento en que nacemos, pero vivir no se trata solo de supervivencia, sino que también apela a la naturaleza humana, la adaptación. Y es que envejecer activamente es complicado hoy en día, el principal factor de esto es la velocidad en la que la sociedad avanza y como esta va demandando cada vez más la adaptación de los estilos de vida de las Personas Mayores. En consideración a que el mundo en el 2050 tendrá más de un 20% de población en cuanto a Personas Mayores, el estado chileno comenzó desde hace unos cuantos años atrás a fomentar la mantención y fomento del envejecimiento activo. A través de programas estatales como Vínculos y Centros Diurnos para el Adulto Mayor (CEDIAM), se ha fomentado la participación de las Personas Mayores en actividades sociales y

sistemas municipales en búsqueda de la mantención de la autovalencia.

Para las Zonas Azules, el envejecimiento activo está representado en el sentido de la vida. Personas jubiladas socialmente siguen ejerciendo en sus años de descanso sus profesiones y oficios con la finalidad de hacer rondar su eje alrededor no del trabajo, sino del sentido de su vida. Las pasiones personales y la vocación juegan un rol fundamental en el envejecimiento activo, así como también, para muchas de estas sociedades, el rol de la Persona Mayor en la misma.

Lamentablemente, para Latinoamérica no ha sido fácil el asunto, y eso es básicamente porque buscamos soluciones europeas a problemas latinoamericanos. La sociedad en Chile también avanza a pasos agigantados, y muchos aspectos de ella han ido colocando a las Personas Mayores en desventaja a la hora de ser participes de los nuevos tiem-



pos. La tecnología, por ejemplo, juega un rol que dinamita una ansiedad social y limita a quienes no se adaptan. Es por ello que los talleres de alfabetización digital dentro de los municipios han jugado un rol fundamental para las personas de sus comunas, así como también, el estado se ha encargado, recientemente en pandemia, de dar una cantidad determinada de celulares a las Personas Mayores, para fomentar la accesibilidad y la comunicación.

Pero... ¿Cómo se puede fomentar el envejecimiento activo personal? Para las Zonas Azules, el envejecimiento activo no solo representa poder mantener activo un rol social, también consta del auto cuidado.

La alimentación, por ejemplo, juega un rol fundamental en permitirnos mantener un cuerpo sano a la hora de hacer actividad. Cuatro comidas diarias y balanceadas, así como la constante ingesta de agua, permiten que el cuerpo tenga la resistencia necesaria para el día a día.

Los hábitos también juegan un papel importante, el dormir bien y en las horas que corresponden, la puntualidad en nuestros mismos horarios, la higiene tanto personal como del sueño, así como también actividades que mantengan una excelente estimulación cognitiva, donde se requiera concentración, motricidad, memoria y atención, también colaboran en la constancia del buen estado físico y mental.

Ahora, no podemos obviar la parte que le da un soporte emocional y psicológico a esto, la filosofía de vida. La etapa vital de la vejez no es sinónimo de la aproximación del fin, puesto que la muerte no es un enfrentamiento exclusivo de esta parte, sino de toda la vida.

Es por ello que las personas que habitan las Zonas Azules no solo fomentan su vida saludable cultivando su propia comida, consumiendo lo justo o manteniendo horarios, sino que también focalizan su vida en una filosofía que les permita comprender

lo valioso del día a día. Y es acá donde nos invitan a la reflexión.

“¿No es maravilloso poder vivir un día más?” Es una pregunta que significativa para quienes buscan en el día a día poder sentirse vivos. Este mismo ángulo es el que entrega en estos lugares la potencia de la permanencia frente al tiempo, y que le permite a la larga, mantener un envejecimiento activo. Participan de la sociedad a su ritmo, a su tiempo, a su estilo y con ello, se vuelven parte importante de colectividad.

El Ikigai, por ejemplo, para las personas de Okinawa, en Japón, es un concepto filosófico que los ayuda a mantener su actividad social. Centrado en las pasiones, la profesión, la misión y la vocación, los japoneses son capaces de poder estar todo el día saludando

gente que pasa, cultivar su propia comida y también ser consejeros de las generaciones más jóvenes, se trata de encontrar el sentido de vivir.

Podemos así también, asociar a las congregaciones longevas de Lomalinda en California, a su fe. Comunidades adventistas que adaptan su vida y sus hábitos tanto saludables como sociales a un dogma que les ha permitido vivir sanos y activos hasta el día de hoy. Por otro lado, en las zonas del mediterráneo en Grecia e Italia, se culpa a la benevolencia del vino y la vida social como fundamental engranaje de longevidad sana.

Una visión desde afuera

El envejecimiento activo no se trata solo de poder acceder a todo el abanico de posibilidades que la sociedad nos puede entregar, sino que también se trata de interiorizar en uno mismo que los procesos de la naturaleza no pueden detenerse, pero que pueden ser sobrellevados de la mejor manera posible.

Para algunos es más factible mantener una vejez donde la actividad física sea una fundamental para poder tener un cuerpo sano y resistente. Para otros se trata sobre la participación social, el asistir a juntar con amigos a clubes de Adulto Mayor, a juntas de vecinos o actividades públicas. Para otros mantenerse activo es tener una mente activa, potenciando la estimulación cognitiva, la lectura y la matemática.

Aún así, lo principal para poder llevar una vejez tranquila y activa, es no dejar de ser uno mismo, y junto con ello, también estar dispuesto a ir cambiando.

Una sociedad rápida como la actual, donde las redes sociales, el internet y las comunicaciones agitan el día a día sin cesar, e incluso cuando se duerme, mantenerse original es un acto revolucionario. El ser humano ha sobrevivido a cosas peores, y ahora nos enfrentamos nueva-



mente a un proceso demográfico potente, la vejez mundial.

Es por ello que hay que hacer un llamado a la unidad y la organización de las Personas Mayores, para que sean, así como en las Zonas Azules, el sinónimo auténtico de sabiduría y experiencia. Donde no baste solo con mantenerse por ellos mismos autovalentes y activos, sino que también la sociedad completa logre darles el espacio que corresponde.

Un espacio donde se respeten sus tiempos, sus valores, su cosmovisión y se de el valor que corresponde al esfuerzo de mantenerse vivo, activo y positivo. Puesto que el envejecimiento activo abarca todo esto, busca poder potenciar a las Personas Mayores a mejorar su calidad de vida, potenciando su bienestar físico, social, psicológico, emocional y espiritual.

Aún así, por mucho que la sociedad busque poder potenciar esto, depende también de todos quienes participamos en ella hacer de esto un rol importante, educar y fomentar el respeto, dar rol y colaboración, y por sobre todo, empatizar en que la vida es una y que ninguno de nosotros quiere perderse de ella.



Pensado en el hogar

Espacio Senior de CHC:

Seguridad e independencia para nuestras Personas Mayores



CHC es una empresa líder en la construcción y remodelación de baños, pisos, cocinas y ambientes con 40 años de trayectoria. Se caracteriza por generar innovación, calidad, diseño y tecnología en el desarrollo de diversos espacios.

Debido a la importancia que para CHC tienen las Personas Mayores de nuestro país (nuestros padres, abuelos, tíos y todos los Adultos Mayores) es que han reunido diversas soluciones útiles e innovadoras, fundamentales para el bienestar cotidiano que les permitirá a ellos tener una mayor seguridad e independencia, sin que esto implique perder diseño y estilo.

Así nace Espacio Senior CHC, que reúne accesorios, lavamanos, griferías, muebles, platos de ducha, barras de seguridad, muebles con luz, porcelanatos antideslizantes y todo lo necesario para entregar seguridad, independencia, bienestar, diseño y comodidad. En síntesis, es un espacio que mejora la calidad de vida del segmento senior, para permitirles disfrutar con dignidad y confianza su día a día.

Francisco Balart A., Gerente General CHC, cuenta más sobre esta iniciativa.

¿Cuál fue la misión y visión de crear Espacio Senior CHC enfocado fundamentalmente para las Personas Mayores de nuestro país? ¿De qué trata?

Nuestro propósito es Inspirar la creación de espacios, nosotros inspiramos Arquitectos, Diseñadores, Interioristas, personas como tú o como yo, que sueñan con renovar sus espacios, que buscan tendencia y que necesitan de una asesoría que los guíe en su proceso de compra e instalación si es que fuera necesario, realizamos soluciones especializadas para cada cliente, parte de esta inspiración es aportar valor en el entorno en el cual estamos insertos y hacemos cargo de las ciudades en las cuales vivimos, una invitación cons-



ciente que lleva a la arquitectura a tomar un rol activo en nuestra sociedad actual, un cambio positivo que entregue diseño y calidad de vida y es así como hemos ido avanzando preguntándonos y perfeccionando en el desarrollo de cada uno de nuestros productos, si somos especialistas en baños e innovamos en tecnología que aporte en la reducción del consumo de agua y si somos especialistas en productos que cumplen con la norma ADA en la creación de espacios seguros ¿por qué no crear un espacio para nuestras Personas Mayores? Pero algo distinto que les entregue diseño y estilo así como también confianza y seguridad estas variables generaron el concepto de ESPACIO SENIOR, un espacio seguro para quienes más nos importan.

Factores como la reducción de la flexibilidad, los reflejos y la musculatura corporal, junto con el empeoramiento de la visión y la audición, hacen que los Adultos Mayores sean especialmente susceptibles a los accidentes domésticos. Una caída puede ser extremadamente debilitante y reducir la esperanza y la calidad de vida de una persona mayor. La gran mayoría de las caídas se producen al interior de sus propias viviendas, específicamente en zonas húmedas como baños y cocinas. Para hacer que las zonas húmedas sean más seguras para las Personas Mayores, el principal desafío es entregar a los usua-

rios comodidad e independencia sin perder el buen diseño.

Este es un tema aún más crítico si observamos los cambios en las pirámides de población de la mayoría de los países del mundo. Debido a la disminución de las tasas de fertilidad y al aumento de la esperanza de vida, muchos países, ya sean desarrollados o en desarrollo, presentan una mayor cantidad de Adultos Mayores. Como



señala la OMS, entre 2015 y 2050, la proporción de la población mundial mayor de 60 años pasará del 12% al 22% y, en 2020, el número de personas de 60 años o más ya superó al número de niños menores de 5 años. El ritmo de envejecimiento de la población es cada vez más rápido.

Para las Personas Mayores, los peligros más comunes en un baño incluyen duchas, tinas y pisos resbalosos, asientos de inodoro demasiado bajos, barras de apoyo insuficientes, obstáculos innecesarios y muchos otros.

¿Nos puedes contar más sobre los productos que componen el desarrollo de este Espacio?

CHC ha desarrollado una línea de productos orientada a este tema, denominada Espacio Senior. En el diseño de baños, específicamente, la seguridad juega un papel esencial y los revestimientos deben respetar las características antideslizantes, aportando además una estética adecuada. El piso en ningún caso debe ser resbaladizo, mucho menos cuando está mojado.

Otros elementos particularmente críticos son la ducha y el inodoro. Para facilitar el acceso y minimizar el riesgo de caídas en estos lugares, los platos de ducha extraplano deben estar ubicados a ras de suelo, o no superar los 10 centímetros de altura. Esto, además de evitar drásticamente el riesgo de caídas, evita mayores esfuerzos para acceder a este espacio, proporcionando una mayor independencia para el usuario. Estos también deben presentar una superficie antideslizante.

Agregar asientos especializados en el espacio de la ducha también ayuda a prevenir caídas y accidentes, sumando autonomía a esta acción cotidiana. Las sillas de baño Stand Alone, Sitz y Sthul,



con un diseño de alta resistencia y durabilidad, facilitan el uso a aquellos que necesitan sentarse durante el baño.

En el caso de los inodoros y grifos, es importante que cumplan con la accesibilidad universal. Un diseño con una altura superior a un inodoro estándar proporciona al usuario una mayor facilidad de uso, evitando mayores esfuerzos al intentar sentarse. Los grifos y lavamanos con formas redondeadas y suspendidas permiten que los espacios estén despejados y libres de ángulos rectos metálicos que podrían generar cortes en caso de ser utilizados como soporte de emergencia en el momento de una caída inesperada.

Además, uno de los componentes más utilizados en los baños accesibles son las barras laterales. Este complemento simple entrega confianza y protección a las personas mayores en su vida diaria. Dependiendo del espacio, existen

opciones rectas, angulares y flexibles, y cada una de ellas se puede instalar en cualquier dirección. Están fabricadas en acero inoxidable de alta resistencia y tienen una superficie antideslizante para una mayor seguridad de agarre. Es fundamental que sean seguras, con un buen anclaje a la pared, ya que recibirán importantes cargas y esperamos que puedan tener acceso a un espacio seguro que les aporte confianza e independencia sin perder el diseño o el estilo.

¿Cuáles son los conceptos (como seguridad) que se desarrollan en los catálogos de Espacio Senior CHC?

Independencia y confianza, sin perder el diseño buscamos mejorar la calidad de vida de quienes habitan estos espacios en un entorno que les permita sentirse seguros e independientes sin tener que por ello sacrificar el diseño o estilo de los espacios.

Algún mensaje para las Personas Mayores de Chile.

CHC lleva más de 40 años diseñando soluciones con el propósito de inspirar la creación de espacios. Tenemos que hacernos cargo de las ciudades en las cuáles vivimos, ser capaces de aportar a la calidad de vida de los chilenos y de otros países. Nosotros lo hacemos desde nuestra vereda, aportando en calidad, diseño y tecnología; pero sin duda estamos orgullosos de apoyar y aportar beneficios como seguridad, confianza e independencia a quienes más nos importan.



SALUD



Conversamos con el Dr. Guillermo Torrealba Estévez.
Médico Urólogo.

Sepa más de las enfermedades del sistema urinario que afectan a Personas Mayores hombres y mujeres



...el cáncer de próstata, cada vez va cobrando más importancia porque cada vez vivimos más años y tenemos mayor riesgo de padecerla.

El Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos (<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/aparato-urinario>) define el aparato urinario como “el conjunto de órganos que producen y eliminan la orina del cuerpo. El aparato urinario se divide en dos partes: el aparato urinario superior incluye los riñones y los uréteres, y el aparato urinario inferior incluye la vejiga y la uretra. Los riñones eliminan los desechos y el exceso de líquido de la sangre, y producen la orina que sale de los riñones, pasa por los uréteres y se almacena en la vejiga hasta que sale del cuerpo por la uretra. También se llama sistema urinario”. Es así

como este sistema cumple una función de limpieza trascendental dentro del cuerpo humano, y en el caso del hombre, se le suma una glándula llamada próstata que está unida al cuello de la vejiga y cuya función es estimular el movimiento de los espermatozoides.

Médicamente, la especialidad que trata las enfermedades de este aparato o sistema se llama urología, que se le define como “especialidad médica dedicada a diagnosticar y tratar las enfermedades que afectan al tracto urinario en las mujeres y el sistema genito-urinario en los hombres”.

El **Dr. Guillermo Torrealba**

Estévez, Médico Urólogo, nos detalla más sobre el alcance de esta especialidad de la medicina. “Como urólogo siempre me ha tocado trabajar con la población mayor. Siempre a esta especialidad la han asociado casi exclusivamente con la próstata y la Persona Mayor. Sin embargo, nuestro ámbito de acción es mucho más amplio. También atendemos mujeres, hombres adultos y población joven, pues vemos toda la patología litiásica, de los cálculos de las vías urinarias y toda la patología neoplásica, los cánceres de riñón, de uréter, de vejiga, próstata. También tratamos toda la patología de enfermedades de transmisión sexual, que es una consulta más frecuente en la población más joven”, explica.

“Las infecciones urinarias normalmente los hombres no la conocemos hasta que llegamos a una edad de adultez”.

¿Cuáles son las patologías más comunes asociadas al aparato urinario masculino en las Personas Mayores?

Específicamente en las Personas Mayores hombres, la afección más relevante se da en la próstata. Empiezan a producirse problemas en la micción (orinar), se empieza a alterar la calidad de vida pues las personas viven con un deseo de orinar más frecuente, de ir al baño, que muchas veces se presenta con incontinencia urinaria, en algunas ocasiones les obliga a andar húmedos, comienzan a presentarse infecciones urinarias pues la próstata al crecer dificulta el vaciamiento de la orina, empieza a quedar más orina residual en la vejiga la cual se puede infectar. Así comienzan las mencionadas infecciones urinarias que normalmente los hombres no conocemos hasta que llegamos a una edad de adultez.

¿Y el cáncer de próstata?

La próstata alberga patologías benignas y malignas. La más relevante y frecuente es la benigna. Pero la patología maligna, que es el cáncer de próstata, cada vez va cobrando más importancia porque cada vez vivimos más años y tenemos mayor riesgo de padecerla. En general la patología

maligna de la próstata no genera mayores síntomas y son tardíos. Por lo tanto es la conducta preventiva, con el control precoz, con el antígeno prostático fundamentalmente, es la que permite sospechar y poder avanzar en el estudio y en el diagnóstico de este tipo de enfermedades que permitan un diagnóstico oportuno para poder controlarla. En general, es de un curso más controlado en los adultos de más edad, y es más agresiva cuando ocurre en hombres más jóvenes.

Y estas enfermedades o problemas, ¿tienen solución?


Son problemas que tienen solución con tratamiento médico muchas veces y en el menor de los casos, cuando el tratamiento médico fracasa, con un tratamiento quirúrgico.

Y en el caso de la mujer, específicamente la Persona Mayor femenina, ¿qué patologías les afectan principalmente?

En el caso de las patologías urológicas de la mujer, especialmente de la mujer Persona Mayor, lo más prevalente que se da es la incontinencia de orina, que es un problema que menoscaba de manera importante la calidad de vida, y la infección urinaria. La incontinencia de orina se debe a un trastorno anatómico en el cuál, y debido a que la musculatura se torna más flácida, el sostén que hace el piso pélvico no es eficiente y empieza a producirse un descenso anatómico de la vejiga que provoca el escape de orina frente a un esfuerzo (toser, reír, caminar), lo que obliga a usar estos protectores diarios de

incontinencia urinaria. Es una situación bastante incómoda y su solución es médica (terapias kinésicas, tratamientos quirúrgicos). En el caso de las infecciones urinarias, las mujeres tienen más riesgo de sufrirlas porque anatómicamente la uretra femenina es más corta, lo que permite que los gérmenes entren con mayor facilidad desde el exterior al interior de la vejiga. Además, la vejiga es un “elástico” que está toda la vida dilatándose y contrayéndose en el llenado y en el vaciado. Esta capacidad elástica se va perdiendo lo que propicia que no tenga la capacidad contráctil suficiente para permitir el vaciamiento vesical completo, lo que genera residuos de orina que se pueden infectar.

¿Algún mensaje a nuestras Personas Mayores?

La invitación es que las personas, si tienen síntomas como mayor frecuencia para ir al baño (con el respectivo menoscabo en su diario vivir), sepan que esos problemas tienen solución, deben visitar a un médico urólogo. Además, hoy en los hospitales públicos existen las herramientas con los medicamentos para tratar ese tipo de patologías con la misma calidad que en una consulta privada. Para enfrentar estos problemas hay que visitar al médico urólogo para encontrar su solución, y así vivir lo mejor posible, a plenitud, estos hermosos años de la adultez, en compañía de sus seres queridos y de su familia. 

En el caso de las patologías urológicas de la mujer, especialmente de la mujer Persona Mayor, lo más prevalente que se da es la incontinencia de orina, que es un problema que menoscaba de manera importante la calidad de vida, y la infección urinaria.

Control glicémico:

¡La mejor decisión para tu salud!

Uno de los cambios más radicales en la vida de las personas diagnosticadas con diabetes es el comenzar a medir y monitorear varias veces al día la glucosa en su sangre.

Gracias a su medición, puedes tomar decisiones adecuadas y verificar si estás en los valores de glicemia indicados por tu equipo de salud.

A continuación te presentamos algunos consejos que te ayudarán a comprender los valores entregados por tu monitor, para que tomes las mejores decisiones con respecto a tu salud.

Comencemos con lo básico, ¿en qué momento del día es recomendable medir la glicemia?

Medir la glicemia entrega un resultado que refleja el valor de azúcar en sangre en ese instante del día. Por lo tanto, examinar en distintos horarios puede permitirte tener una visión más

completa de tu control glicémico.

La frecuencia y horario de medición dependen del tipo de diabetes, tu tratamiento actual y por sobre todo la indicación entregada por tu equipo médico.

No obstante, algunos de los momentos recomendados por doctores son:



Antes de comer, para saber la dosis apropiada de insulina a esas horas.

Después de comer.



Antes, durante y después de realizar ejercicio.

Antes de dormir, durante la noche y al despertar.



En caso de que existiesen síntomas de hipoglicemia y/o para verificar su resolución



¿Qué valores de glicemia son los ideales para mí?

Esta respuesta varía según cada persona. Es importante que sea tu equipo de salud quien defina los niveles de glicemia ideales para ti. Los valores recomendados son:

- Glicemia en ayunas y antes de las comidas: Entre 70 – 130 mg/dl
- Glicemia después de las comidas (1-2 horas): <180 mg/dl

¿Qué hago con mis resultados?

Uno de los objetivos de medir la glicemia es identificar comportamientos o patrones glicémicos en horarios. Para ayudar con esta tarea existe **mySugr**, una app móvil que se enlaza con tu medidor **Accu-Chek®** y que permite registrar de forma digital y automática tus resultados.



Si perteneces a Fonasa puedes acceder a beneficios exclusivos en tus tiras reactivas **Accu-Chek®** en Farmacias Ahumada.

AHUMADA
CONTIGO

1 American Diabetes Association (ADA). Glycemic Targets: Standards of Medical Care in Diabetes – 2018. Diabetes Care 2018;41(Suppl. 1):S55-S64

2 American Diabetes Association (ADA). Glycemic Targets: Standards of Medical Care in Diabetes – 2019. Diabetes Care 2019;42(Suppl. 1): S61-S70

3 American Diabetes Association (ADA) [Internet]. Control de la glucosa. [actualizado 2015 Junio 17; citado 2019 Feb 5]. Disponible en <https://bit.ly/3Mk1DP>

4 DiMeglio, L. et al. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018: Glycemic control targets and glucose monitoring for children, adolescents, and young adults with diabetes. Pediatric Diabetes 2018; 19(Suppl. 27): 105-114



LOS ABUELOS:

Legado de experiencia y sabiduría

Luego de celebrar el Día de la Madre y del Padre, ahora es el turno de los mayores de la casa, los abuelos. Personajes muchas veces olvidados en su rol ancestral, donde por décadas han sido los encargados de, entre otras cosas, transmitir algo tan importante como lo son los conocimientos.

De ahí que algunos países como Japón han tomado medidas para el cuidado de las personas mayores. El año 2012 se produjo un hito demográfico en el país nipón. Con un 24,1% de población mayor de 65 años, la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos) estableció que para el año 2050 más de la mitad de la población será mayor de 50 años.

El motivo de estas medidas fue que más personas mayores de 65 años tengan una vida saludable, plena y en armonía. Para lograr tales avances, la primera misión fue garantizar altos estándares de calidad en los servicios de cuidado de los adultos mayores. Para ello, se trabajó con el fin de fijar un promedio de 15 trabajadores de atención a personas de la tercera edad por cada mil personas de 65 años. Esto es un logro muy importante, ya que durante los tres primeros años el Estado nipón puso énfasis en la creación de una fuerza de trabajo especializada en el cuidado responsable de los ancianos, pero

además estableció incentivos financieros para aquellos centros de cuidado que contraten a trabajadores con mayor capacitación.

Este modelo es un ejemplo a seguir y cobra relevancia si pensamos en la visión que le damos a nuestros adultos mayores en este lado del continente. La psicóloga, Soledad Prado de la Maza comenta, "los abuelos son personas muy importantes en una familia y constituyen un tremendo capital en Latinoamérica, ellos son quienes transmiten la sensación de hogar a una familia, orientan a los padres, contienen a los nietos, ayudan en la crianza. Son personas relevantes, aun cuando estén discapacitados ellos nos obligan a desarrollar empatía, cuidados y unión familiar.

Carolina, nos revela su experiencia: "tengo 22 años, vivo con mis padres y hace unos meses mi abuela materna llegó a vivir a nuestra casa, en una primera etapa me complicaba compartir los espacios, tener que acompañarla y hasta muchas veces

conversar para que no se sintiera sola. Con el tiempo los roles han ido mutando, yo comencé a interesarme en su experiencia de vida, en sus consejos y hoy necesito crear instancias con ella para compartir; esta misma dinámica se ha visto en mis dos hermanos menores, definitivamente nos trajo calor de hogar, aprendizaje y lecciones de vida donde dejamos de lado el egoísmo de nuestras aceleradas vidas".



SI NO CUMPLIMOS TUS EXPECTATIVAS
TE DEVOLVEMOS TU DINERO

SATISFACCIÓN GARANTIZADA

con TENA® *sigo siendo yo*



NUTRICIÓN Y SALUD

La alimentación y su influencia en la calidad de vida

Natalia Alarcón Zúñiga, Lic. en Nutrición y Dietética.

Una alimentación balanceada y saludable será siempre la premisa de un estado de salud óptimo, nunca debemos olvidar... “Que la comida sea tu alimento y el alimento, tu medicina” (Hipócrates). Hoy en día vemos una amplia gama de alimentos altamente elaborados, procesados y transgénicos, junto a esto podemos evidenciar que un alto porcentaje de la población sufre de enfermedades como: diabetes, hipertensión, dislipidemia y cáncer, entre otras. Muchas de estas enfermedades son causadas por una mala alimentación en edades tempranas, debido al alto consumo de carnes, alimentos refinados (azúcar, arroz, pastas, etc.), bajo consumo de frutas y verduras, consumo de alcohol, etc.

Una correcta alimentación contribuye positivamente al mantenimiento de la función cardiovascular y musculoesquelética, lo que influye directamente en la independencia funcional de las Personas Mayores, así como a un buen estado de salud, todo esto se traduce en una mejor calidad de vida. Mientras que el d é f i c i t

nutricional o malnutrición contribuye a aumentar la morbilidad asociada a numerosas enfermedades crónicas. Además de las patologías existentes, existen otros factores que influyen en un estado nutricional precario en las Personas Mayores, tales como la mala dentición, alteración del gusto (disgeusia) y del olfato (anosmia), alteraciones digestivas (estreñimiento, síndrome de intestino irritable, diverticulosis, hemorroides, etc.), depresión, aislamiento social y la polifarmacia, entre otros.

Es por esto que debemos seleccionar muy bien nuestros alimentos y así ayudar a nuestro organismo a enfrentar estos cambios que se provocan con el pasar de los años.





• **Proteínas:** muy importantes en esta etapa por la pérdida de masa muscular que se produce (sarcopenia), ya sea asociada simplemente al paso de los años, a alguna patología o al poco movimiento y ejercicio que realizan algunas Personas Mayores, es por esto que se recomienda mantener una actividad física liviana pero constante. Dentro de los alimentos que nos aportan gran cantidad de proteína encontramos la carne (idealmente de vacuno magro, pollo, pavo y pescado) nunca debemos consumirlas fritas, prefiera cocinarlas a la plancha, horno o parrilla, también las legumbres y el huevo son una excelente fuente de proteínas.



• **Fibra:** nos ayudara con los problemas digestivos, la encontramos en frutas y verduras, aportan fitoquímicos antiinflamatorios y antioxidantes capaces de detener el envejecimiento

celular. Procura siempre consumir verduras de todos los colores, y principalmente las de color verde intenso, como es el caso de la espinaca y la acelga, la zanahoria es muy buena para la salud ocular pero debemos ser moderados con su consumo en el caso de las personas diabéticas, al igual que con el consumo de la betarraga, por su alto contenido de azúcares. La fruta es muy importante también y una buena opción para su consumo es en compota y la verdura hervida en el caso de personas con problemas de masticación.



• **Lácteos:** ricos en Calcio y Vitamina D, preferir lácteos descremados o semidescremados y sin lactosa en el caso de presentar intolerancia, también se puede consumir en quesillo o queso fresco, yogurt.



• **Cereales:** preferir siempre cereales integrales como el arroz o pasta integral y avena.




• **Las especias y las hierbas** son alternativas para reducir el consumo de sal y mejorar el sabor de las comidas. Entre las mejores opciones están el cilantro, perejil, pimienta, canela, vainilla, anís, romero, laurel, orégano y el tomillo.

• **Beber agua con frecuencia,** aunque no sienta sed. Esto es especialmente útil en casos de estreñimiento, pero debe limitarse cuando existan enfermedades renales, cardíacas o hepáticas. Será necesario determinar el consumo por parte de su nutricionista y médico en el caso de estas patologías.

• **Reducir el consumo de: Alimentos altos en grasas saturadas,** y en su lugar optar por aquellos productos con grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas como la palta, los aceites de oliva, los frutos secos.

• **Limitar la ingesta de sal** de mesa, alimentos altamente elaborados, enlatados, conservas, mayonesa, mantequilla, azúcar, bebidas carbonatadas (gaseosas).

• Es importante poder **mantener una alimentación variada** con al menos 3 ó 4 horarios de comida (desayuno, almuerzo, onces y cena). 



Simond's Dermo Cream

Diabetic skin®

Recomendada por Dermatólogos*



Reparación Profunda



Fórmula dermoactiva de fácil aplicación, rápida absorción, no grasa.

Sin colorantes · Sin parabenos*

Hipoalergénica

*Sin adición de parabenos

La Salud de tu piel

LINTERNAS DURACELL INFINITY X1

iluminación portátil en todo momento para las Personas Mayores



Para todos nosotros siempre es útil y necesario contar con una herramienta de iluminación portátil que los ayude a desplazarse dentro de su hogar en lugares donde la iluminación (natural o eléctrica) no es lo suficientemente buena. Necesitan tener una excelente fuente de luz que les de la confianza de desplazarse y realizar actividades.

Las linternas Duracell Infinity X1 generan una iluminación potente que ilumina todo tipo de lugares, tanto dentro del hogar como al aire libre.

Es una herramienta de fácil uso, que brinda utilidad y seguridad. Dotadas de potentes luces LED, son de mucho beneficio para utilizar dentro de la casa, en situaciones de emergencia donde el suministro de electricidad se ha cortado y en las expediciones o caminatas fuera del hogar, al aire libre, en la naturaleza, en camping y paseos nocturnos. Brindan mayor visibilidad, lo que trae consigo mayor seguridad ante los escenarios carentes de luz.

Estas linternas entregan un equilibrio perfecto entre enfoque, brillo, precio, durabilidad y calidad.

¡Conócelas!
DuracellLights.com



Camping



Exteriores



Trabajo



Hogar



Emergencias



DURACELL®

Infinity X1[®]

SMARTER INSIDE. BRIGHTER OUTSIDE.

Duracell es una marca registrada de Duracell US Operations, Inc., utilizada bajo licencia. Todos los derechos reservados.

RECORDAMOS A SANTOS CÉLEBRES DEL MUNDO

San Alberto Hurtado (1901-1952): Fundador del Hogar de Cristo



San Alberto Hurtado. Imagen gentileza de jesuitas.lat

Los jóvenes, los trabajadores y la pobreza fueron los ejes fundamentales del actuar de Alberto Hurtado. “*Dar hasta que duela*”. Quizás esta frase define mejor que nada al Padre Hurtado, uno de los personajes más apasionantes de la Iglesia Católica contemporánea en Chile y en el mundo. Su profunda fe, su personalidad envolvente y atractiva, su capacidad de captar el cambio ideológico y cultural del tiempo que le tocó vivir y la vehemencia con la que desempeñó un sinnúmero de ocupaciones a lo largo de su corta vida, hacen de él una figura única”, es parte del relato contado por el sitio nacional Memoria Chilena (<http://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-765.html>).


Luis Alberto Miguel Hurtado Cruchaga nace en Viña del Mar en 1901. Su familia era una de las aristocráticas empobrecidas de la ciudad, realidad frecuente en esos años. A los cuatro años fallece su

padre, y junto a su hermano menor y su madre se mudan a una casa en Santiago perteneciente a unos tíos. A los 22 años se recibe de abogado de la Pontificia Universidad Católica, aunque siempre su vida espiritual había sido muy fuerte y sentía con fuerza el sacerdocio, por lo que inmediatamente ingresa al noviciado de la Orden de los Jesuitas en la ciudad de Chillán.

Para ordenarse como sacerdote, es trasladado a Bélgica. Allí se especializa en el trabajo con jóvenes, una de sus grandes pasiones. En 1936 regresa a Chile, a Santiago, como sacerdote y doctor en Psicología y Pedagogía, y comienza un hermoso camino como profesor de religión en su ex colegio San Ignacio. Cinco años más tarde, es nombrado Asesor Arquidiocesano de la Juventud, cargo que reafirma su pasión por el trabajo con los jóvenes. Por estos años funda y crea la

revista Mensaje, enfocada en dar una mirada cristiana de la realidad. Los trabajadores también fueron foco de su preocupación y de su actuar. Estaba convencido que el pertenecer a un sindicato era una de las formas de mejorar su calidad de vida e instalar un orden social cristiano. Fiel a esta visión, funda la Asociación Sindical Chilena (ASICH). Esta visión le provocó duros roces con la aristocracia de entonces.

La lucha contra la indigencia fue su tercera causa. Su frase “Acabar con la miseria es imposible, pero luchar contra ella, es deber sagrado”, resume fielmente su pensar sobre esta triste realidad. Era común verlo en su camioneta verde recorriendo las calles recogiendo a niños, hombres, mujeres y ancianos en condición de indigencia. Esta labor es la que da origen al Hogar de Cristo, hospederías y hogares de niños y ancianos a lo largo del país que acogen a personas en esta situación de abandono. Esta obra es su máximo legado hasta nuestros días.

Un cáncer se llevó a este apasionado cura a la edad de 51 años. Debido a su asombrosa vida enfocada en los demás y su profunda convicción cristiana, el 16 de octubre de 1994 fue beatificado por el Papa Juan Pablo II. El 23 de octubre del 2005 el Papa Benedicto XVI canonizó al Padre Alberto Hurtado, declarándolo santo de la Iglesia Católica. 

¿HOY COMIÓ SUS VEGETALES?



Si desde niño le pone cara fea a los vegetales, sepa que nunca es tarde para cambiar.

La fibra vegetal es una sustancia que se encuentra en las plantas y que tiene muchos beneficios para la salud.

No está solo en las verduras. También se encuentra en las frutas, los granos, las legumbres y los frutos secos.

La fibra no la podemos digerir. Por lo tanto, pasa rápidamente por los intestinos y se expulsa.

¿Cuáles son los beneficios de la fibra vegetal?

- Ayuda a **bajar de peso o a mantener un peso saludable**, ya que nos hace sentir satisfechos más rápido.
- Ayuda a **mantener el control glucémico** en personas diabéticas.
- Ayuda a **regular la diarrea**.
- Ayuda a **prevenir el estreñimiento**.

¿Qué le parece si agrega fibra a su alimentación?

Estos son algunos alimentos muy ricos en fibra:

VERDURAS

- Arvejas (cocidas).
- Brócoli (cocido).
- Papas (al horno).
- Coliflor (cruda).
- Zanahoria (cruda).



FRUTAS

- Frambuesas.
- Manzanas (con cáscara).
- Plátano.
- Pera.
- Naranja.



OTROS

- Porotos blancos.
- Porotos negros.
- Lentejas.
- Almendras.
- Pistachos.



Hidratarse diariamente y realizar actividad física también ayuda a prevenir el estreñimiento y las hemorroides.



+56 9 5811 7814 para más información.

Recuerde siempre visitar a su médico para un correcto diagnóstico. Cambios importantes en los hábitos alimenticios deben consultarse previamente con un especialista.

¿Conoce Vatanal? Es un medicamento en crema de uso tópico o en supositorios, que ayuda a tratar las hemorroides internas y externas, el prurito (o picazón) anal, y las grietas y fisuras que pueden aparecer en el esfínter.

Vatanal no solo ayuda a aliviar los síntomas, sino que también posee un antiséptico tópico en su formulación, **factor clave en un tratamiento eficaz.**





ELECTROLIT: la forma más eficiente de tratar la deshidratación corporal

La Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, Medlineplus, define que la deshidratación "ocurre cuando el cuerpo no tiene tanta agua y líquidos como es necesario. Puede ser leve, moderada o grave, según la cantidad de líquido corporal que se haya perdido o que no se haya repuesto. La deshidratación grave es una emergencia que pone la vida en peligro". Es un proceso que ocurre comúnmente y que al no ser tratado en forma oportuna puede incurrir en problemas de la salud.

Entre sus causas más comunes se mencionan:

- Sudoración excesiva, por ejemplo, a causa del ejercicio.
- Sudoración por altas temperaturas.
- Fiebre.
- Vómitos o diarrea.
- Orinar demasiado (la diabetes no controlada o algunos medicamentos, como los diuréticos, lo pueden provocar).

Los adultos mayores y las personas con ciertas enfermedades, como la diabetes, también corren un mayor riesgo de presentar deshidratación. Entonces, ¿cuál es la mejor forma de combatirla?

HIDRATACIÓN INSTANTÁNEA

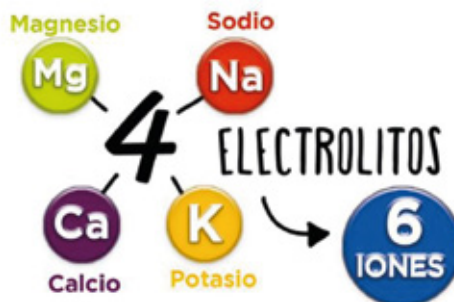


¡SOLUCIÓN ELECTROLÍTICA
HIDRATANTE!

Electrolit

Electrolit es una bebida hidratante con fórmula de suero oral científicamente formulado para la prevención y tratamiento de la deshidratación. Su balance de electrolitos, iones y glucosa aportan lo que el cuerpo necesita para estar totalmente hidratado.

Fabricado en Laboratorio Farmacéutico PISA en México, Electrolit está científicamente formulado, ofreciendo un balance óptimo de electrolitos (sodio, magnesio, potasio y calcio) para prevenir y tratar la deshidratación. Es una fórmula natural, sin conservantes, fabricada con agua purificada esterilizada, que tiene a la glucosa como endulzante. Recordemos que la glucosa es la fuente de energía natural del cuerpo. Electrolit la utiliza para proveer un efecto inmediato de hidratación en su justa medida. Electrolit es una bebida



libre de sellos.

La fórmula de Electrolit es de grado clínico que sigue los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para tratar la deshidratación. En comparación con las bebidas deportivas, provee 6 iones, estas últimas sólo de 2 a 3. También, debido a la glucosa

natural, la hidratación es más rápida. A su vez, en comparación con las bebidas energéticas, la absorción inmediata de glucosa provee un shot o golpe de energía. No tiene estimulantes agregados.

Además, encontramos otros beneficios de beber Electrolit:

- Previene espasmos musculares.
- Previene calambres.
- Facilita el proceso metabólico.
- Previene acidez estomacal.

En sus presentaciones de gran sabor (frutilla, frutilla-kiwi, naranja y uva), Electrolit es la mejor forma de tratar la deshidratación del cuerpo.


www.electrolit.cl
Facebook: Electrolit Chile
Instagram: electrolitchile

ACTUALIDAD

¡Pasamos Agosto!

La Agrupación Muchachos de Agosto de Chillán fue fundada el 1 de Septiembre 1989, y desde el año 2021, el primer día del mes patrio se junta para celebrar que se logró pasar con salud el mes de agosto.

Juan Canales Contreras es su actual Presidente, y nos cuenta que *“nuestro lema es engrandecer nuestra agrupación de Personas Mayores y luchar para que nos traten con respeto y dignidad y no nos vean como muebles viejos, no queremos vivir más, sino vivir mejor”*.

“Se puede agregar que se inició como una humorada, en la cual 4 Adultos Mayores de esa época, conversando entre amigos, se le ocurrió señalar que podríamos celebrar cada Año el Paso de Agosto, es decir celebrar y abrazarse ese día a las doce, para celebrar que se pasa Agosto, lo que viene a celebrar como si fuera otro año más, ya que Agosto es un mes que se sabe peligroso para la salud de los Viejos. Porque el clima del mes es inestable y se siente mucho frío, además de la humedad que con los primeros soles calentitos, los enferma y más de algunos emprendieron el viaje final en este Mes de Agosto. La costumbre quedó y este Primero de Septiembre nos juntamos al medio día, junto con nuestros amigos de Caja Los Andes, y nos abrazamos celebrando haber pasado Agosto de este 2022 y, enseguida de un Acto Conmemorativo, y disfrutaremos unas carnicitas y algún vaso con líquido para empujar la comida y alegrarnos un ratito”. 




ACTUALIDAD

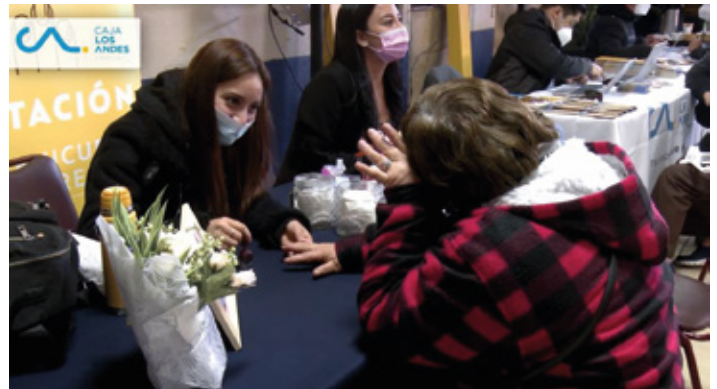
Se realizó en Talcahuano, Región del Biobío Nueva Feria de Servicios y Beneficios de Caja Los Andes

El Centro de Eventos el Barquito de la ciudad de Talcahuano recibió el 25 y 26 de mayo 2022 una nueva Feria de Servicios y Beneficios de Caja Los Andes, programa que va en directo beneficio de los pensionados de esta caja de compensación al exponerles en vivo, a los asistentes presenciales, y en directo vía transmisión en línea a los pensionados virtuales, de los variados beneficios y servicios que tienen dispuesto para sus jubilados. También los pensionados no afiliados pudieron asistir a este evento.



Servicios oftalmológicos, consulta a Carabineros de Chile, la presencia del Sanatorio Alemán (toma de presión, entre otros servicios de salud), la presencia también de la Defensoría del Adulto Mayor de la Municipalidad de Talcahuano, palomitas de maíz, música y entretenimiento fueron solo algunas de las muchas actividades que se realizaron en estos dos días que duró la feria. Para **ANAMCHILE**, la realización de este tipo de actividad es muy beneficiosa para la tercera y cuarta edad. Felicitaciones. 







MÁS QUE UN GRAN BENEFICIO, ¡UNA GRAN NOTICIA!

Sabías que por ser pensionado afiliado a cualquier Caja de Compensación, debes realizar un aporte, y en el caso de Caja Los Andes, éste es de un 1% de tu pensión, y que se reinvierte en beneficios a los que puedes acceder?



Desde hoy, para seguir recibiendo nuestros beneficios de salud, turismo, recreación, financiamiento, hogar y muchos más, **solo aportarás el 0,85% de tu pensión**, con tope de \$6.000 pesos mensuales.

A partir de ahora podrás solicitar mensualmente el 0.15% de devolución de las siguientes formas:

OPCIÓN 1



TARJETA DE PREPAGO

que podrás usar para comprar, transferir y pagar con solo disponer de saldo en tu cuenta; es decir, solo puedes gastar el dinero que hayas recargado previamente.

OPCIÓN 2



TRANSFERENCIA BANCARIA

Confirmanos por WhatsApp
+569 3657 3560 / +569 3484 8425
tus datos de transferencias
para poder gestionarlo.

OPCIÓN 3



CAJAS PAGADORAS

Si lo prefieres, puedes revisar
nuestras sucursales con Cajas
Pagadoras y solicitar tu
reembolso en efectivo.

PARA MÁS INFORMACIÓN PUEDES LLAMARNOS AL

600 600 1212

CÁPSULA JURÍDICA



Bienes familiares

**(Alejandra Sandoval Fernández, Abogada A&C Soluciones Legales.
+56 9 5609 9766. acsolucioneslegaleschile@gmail.com)**

Los bienes familiares es una institución jurídica que tiene por finalidad asegurar a la familia un hogar estable físicamente, como lugar de residencia para los integrantes de la familia, un lugar en donde vivir, constituye así una garantía para el cónyuge o conviviente civil que tenga a su cuidado a los hijos en caso de separación, divorcio o viudez.


Se consideran bienes familiares, el inmueble que sirva de residencia principal a la familia y que sea de propiedad de uno de los cónyuges o de ambos, los bienes muebles

que guarnecen el hogar y también los derechos o acciones que se tengan sobre el inmueble que constituye la residencia principal de la familia.

La declaración de bien familiar, solo puede ser solicitada por el cónyuge o conviviente civil que no sea propietario del bien a través de la presentación de una demanda ante tribunales de familia.

El efecto que se declare un bien familiar tiene como efecto que se limite la facultad de poder disponer por parte del dueño del inmueble,

esto quiere decir que el cónyuge o conviviente civil propietario no podrá enajenarlo si no cuenta con la autorización del otro, autorización que debe ser por escritura pública o interviniendo directamente en la enajenación del bien.

Por otra parte, la declaración de bien familiar otorga al cónyuge o conviviente civil beneficiado el beneficio de excusión, en virtud del cual, si algún acreedor intenta embargar el bien, este puede exigir que se embarguen otros bienes del cónyuge o conviviente civil deudor. 

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Carne de pavo

Magra por excelencia y potente fuente de proteínas, vitaminas y minerales

Recordemos que junto a una dieta saludable y balanceada, el ejercicio físico diario y un buen descanso son necesarios para mantener el sistema inmune fuerte, reduciendo así la posibilidad de desarrollar enfermedades.

La carne de pavo es una de las más saludables que se pueden encontrar en el mercado. Una de las razones es que, como lo plantea un estudio de la Facultad de Ciencias Pecuarias de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo (<https://repositorio.uteq.edu.ec/bitstream/43000/1883/1/T-UT EQ-0038.pdf>), su metabolismo es elevado, lo que le permite que su carne asimile de mejor forma las fuentes de proteína vegetal y animal que consumen.

El pavo también es apreciado por ser una carne magra, esto es que posee un bajo porcentaje de grasa total (menos del 10%). Esta grasa se ubica en su mayor cantidad en la piel del ave y en el muslo. También, presenta niveles de colesterol reducidos.

Dentro de su aporte nutricional, se caracteriza por poseer un alto contenido de proteína, vitaminas y minerales. Veamos cuáles son y

qué aportan al cuerpo humano (Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos. <https://medlineplus.gov/spanish/>).

Proteínas: Si no tenemos buena cantidad ni calidad de proteínas no vamos a tener una correcta reposición de las defensas, producción de glóbulos blancos y al mismo tiempo una adecuada regeneración de heridas, es decir para un sistema inmune fortalecido se necesita del correcto consumo de proteínas.

Vitaminas:

- Vitamina B1: ayuda a las células del organismo a convertir carbohidratos en energía.
- Vitamina B3: favorece la salud de la piel, los nervios y el aparato digestivo.
- Vitamina B5 (ácido pan-

toténico): ayuda a convertir los alimentos que consumimos en la energía que necesitamos. Es importante para muchas funciones en el organismo.

- Vitamina B6: es necesaria para el correcto funcionamiento de los azúcares, las grasas y las proteínas del cuerpo humano.
- Vitamina B7 (Biotina): es una parte importante de las enzimas del cuerpo que descomponen sus-





Foto cortesía de Freepik.es

tancias como grasas, carbohidratos y otras.

- **Vitamina B9 (ácido fólico):** el cuerpo lo usa para producir células nuevas (como la piel, las uñas, el cabello, por ejemplo).
- **Vitamina B12:** ayuda a mantener las neuronas sanas.

Minerales:

- **Selenio:** es un elemento esencial para el cuerpo humano. Ayuda a producir proteínas especiales, llamadas enzimas antioxidantes, que participan en la prevención del daño celular.
- **Fósforo:** Es el segundo mineral más abundante en nuestro sistema. Está presente en cada célula del cuerpo y su principal función es la formación de huesos y dientes.
- **Potasio:** colabora a que el cuerpo humano funcione con normalidad. Ayuda a la función de los nervios y a la

contracción de los músculos y a que el ritmo cardiaco se mantenga constante. También, permite que los nutrientes fluyan a las células y a expulsar los desechos de estas.

- **Magnesio:** interfiere favorablemente en varios procesos del sistema humano. Por ejemplo, producción y transporte de energía, regula la función

muscular, el sistema nervioso y la presión sanguínea, entre otros.

- **Hierro:** El hierro es un mineral que nuestro cuerpo necesita para muchas funciones: necesita hierro para producir las proteínas hemoglobina (se encuentra en los glóbulos rojos) y mioglobina (se encuentra en los músculos). Ellas ayudan a llevar y almacenar oxígeno en el cuerpo. El hierro también es parte de muchas otras proteínas y enzimas en el cuerpo.

- **Zinc:** se encuentra en todo el cuerpo. Es necesario para que el sistema de defensa (sistema inmunológico) funcione apropiadamente. Participa en la división y el crecimiento de las células, al igual que en la cicatrización de heridas y en el metabolismo de los carbohidratos. 🍷

MÚLTIPLES BENEFICIOS DEL CONSUMO DE PAVO

- Al tener poca grasa, ayuda a bajar de peso.
- Colabora a la buena salud de músculos, uñas y cabellos.
- Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Contribuye a mantener los huesos sanos.
- Puede ser consumido por personas con gota o con el ácido úrico alto.
- Favorece la prevención el envejecimiento celular.
- Se recomienda su consumo a personas con anemia (por su contenido de hierro).
- Ayuda al funcionamiento del sistema inmunitario.
- Por su textura blanda, es fácil de digerir para las Personas Mayores y niños.
- Contribuye a mantener al sistema nervioso sano.

RECETAS DE PAVO

En esta oportunidad les mostraremos algunas de las deliciosas recetas (con sus respectivas fotos) que la empresa Sopraval comparte en su sitio web (<https://www.sopraval.cl/recetas-new/>).



Milanesa de pavo con queso

- 1 bandeja de trutro de pavo deshuesado.
- 4 láminas de queso.
- 1 taza de pan rallado.
- 2 huevos.
- 1 taza de harina.
- 1 diente de ajo picado finamente.
- 1 cdta. de paprika.
- 1 cdta. de ajo en polvo.
- Pimienta.
- Sal.
- Aceite para freír.

1. Disponer los trutros de pavo deshuesados en una tabla y con la ayuda de un uslero o ablandador de carne golpear los trozos de pavo para dejarlo lo más delgado posible.

2. Colocar el pavo ya golpeado en un recipiente y agregar sal, pimienta, ajo y paprika. Revolver hasta unificar todos los ingredientes.

3. Estirar los trutros de pavo y solo en la mitad del trozo agregar una lámina de queso, doblar la mitad que está con queso y presionar.

4. Pasar cada corte de pavo por harina, posteriormente por huevo batido con sal y finalmente por pan rallado. Asegurarse que ninguna parte quede sin cubrir o sino al momento de freír se saldrá el queso.

5. Finalmente, freír todas las milanesas de pavo en aceite por 8 minutos aproximadamente.



Ensalada fresca de pavo, pepino, apio y palta

- 1 bolsa de cubitos de pavo.
- 1 pepino cortado en cubos sin semillas.
- 2 varas de apio picadas en cubos.
- 1 palta cortada en cubos.
- 3 cdas. de mayonesa.
- 4 tazas de lechuga picada.
- 1 ajo picado finamente.
- Sal.
- Pimienta.
- Jugo de 1 limón.
- Aceite de oliva.

1. Calentar un sartén con un chorrito de aceite de oliva y ajo. Cocinar los cubitos de pavo, idealmente que queden bien dorados. Reservar.

2. En una fuente mezclar el pepino cortado con cascara en cubos pero sin semillas, el apio, la palta, la mayonesa, la sal, la pimienta y el jugo de limón. Mezclar suavemente para que la palta no se mueva. Reservar.

3. En otra fuente grande poner en la base la lechuga, posteriormente la mezcla de los vegetales y finalmente los cubos de pavo.

4. Opcionalmente, se puede agregar un poco de queso parmesano rallado.

ESENCIALES PARA ESTE INVIERNO

JUREL Y OMEGA 3

Llegó el mes más frío del año y es más importante que nunca cuidar nuestra salud desde la alimentación, aquí es donde entra **Jurel Único chileno**, un alimento **100% libre de preservantes, rico en omega 3** y que presenta una variedad libre de sal agregada **¡Ideal para hipertensos!**

Dentro de los aportes nutricionales del **Jurel destaca el Omega 3**, nutriente de vital importancia en nuestro organismo, ya que ayuda a reducir los triglicéridos, responsables de desarrollar arritmias, también favorece la irrigación sanguínea **c e r e b r a l**, lo que previene enfermedades neurodegenerativas como el alzheimer

A continuación podrá encontrar una rica receta para disfrutar en familia


UNICO
CAMANCHACA

#ParaTodoChile



PASTEL DE CHOCLO CON JUREL ÚNICO

PREPARACIÓN:

Pastelera de choclo:

Limpiar, pelar, desgranar y moler el choclo. Cocinar con mantequilla y leche entre 15 y 20 minutos hasta que esté firme y reservar.

Pino:

Picar cebolla y cocinar en materia grasa por 20 minutos. Agregar Jurel Único (desmenuzado y sin espinas), aliños y probar de sabor. Mientras tanto, cocinar huevos duros e hidratar pasas en agua.

Emplatado:

Poner el pino en un pocillo de greda o fuente previamente enmantequillada, agregar los huevos duros, las pasas, las aceitunas y cubrir con la pastelera de choclo. Llevar al horno a 250 grados por 15 minutos o hasta que esté bien dorado y listo.

INGREDIENTES

- 2 Latas de Jurel Único al natural o sin sal
- 4 Cebollas
- 2 Huevos
- 6 Aceitunas
- 6 Pasas
- 5 Choclos
- 100 gramos de mantequilla
- 300cc de leche
- Sal a gusto

Recuerde que en nuestra web www.unicochileno.cl semana a semana las mejores recetas para que se alimente de forma rica y saludable.

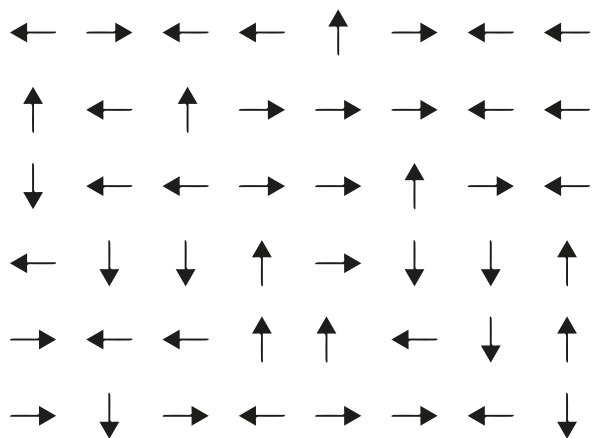
ENTRETENCIÓN

Juegos cognitivos para mantener activas las capacidades mentales

En esta oportunidad presentamos algunos ejercicios de los “Cuadernillos de Estimulación Cognitiva: 30 Días de Ejercicios para Mantener la Mente en Movimiento” desarrollado por el Centro de Atención Psicológica para el Adulto Mayor CAPAM de la Ilustre Municipalidad de La Cisterna, en Santiago, Chile (https://web.sanmiguel.cl/Cuad_Estimulacion_Cognitiva_V2.pdf).

Juego 1.

Encierre en un círculo todas las flechas que indiquen hacia abajo.



Juego 2.

Una con una línea las siguientes fechas con las festividades correspondientes.

01 de mayo	Combate Naval de Iquique
25 de diciembre	Fiestas Patrias
29 de junio	Día Internacional de la Mujer
14 de febrero	Día del Trabajador
18 y 19 de septiembre	Día de los Enamorados
21 de mayo	Navidad
8 de marzo	San Pedro San Pablo

Juego 3.

Rodee con un círculo las imágenes que se repiten en cada fila.



IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



ANAMCHILE en Feria de Beneficios y Servicios para las Personas Mayores, Caja Los Andes, Santiago.



ANAMCHILE en reunión con Gobernadora de Concepción.



ANAMCHILE en Seminario en Los Álamos.



Dirigentes Nacionales de ANAMCHILE con Subsecretaria del Trabajo y Previsión Social, Santiago.



Seminario de Dirigentes Regionales de ANAMCHILE, Chillán.



Evento con Personas Mayores en actividad en el Teatro Municipal de Chillán.



Evento con Personas Mayores en actividad en el Teatro Municipal de Chillán.



Encuentro Dirigentes de ANAMCHILE en Casa Betania, Concepción.



QUEREMOS QUE SEAS PARTE DE CAJA LOS ANDES

Todos los que estamos en Caja Los Andes, disfrutamos al máximo nuestros beneficios y porque sabemos que tú estás pensionado, mereces mejores beneficios de los que tienes hoy.

Súmate a Caja Los Andes y obtén beneficios en:

Salud / Entretención / Ahorro / Beneficios / Educación y más.



Cámbiate a Caja Los Andes ingresando a
WWW.CAJALOSANDES.CL/AFILIACION-PENSIONADOS



Enviando un mail a:
PENSIONADOS.WEB@CAJALOSANDES.CL



O llamando al Call Center de pensionados:
al **600 600 12 12**

DESCUBRE MÁS BENEFICIOS PENSADOS EN PENSIONADOS COMO TÚ EN:

CAJALOSANDES.CL/PENSIONADOS

CONSTRUYENDO **VALOR SOCIAL.**

