



Consejos para enfrentar la temporada alta de alergias estacionales

- **Piso pélvico en Personas Mayores:** un tema muchas veces desconocido y del cuál se evita hablar por temor o vergüenza
- **Guía de higiene bucal para cuidadores de Personas Mayores**
- **Edadismo:** una práctica discriminatoria
- **Chile enfrenta “epidemia” de estafas telefónicas.** ¿Cómo evitar caer en ellas?
- **La relevancia de escuchar música para la salud mental**



IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



CHARLA INFORMATIVA SOBRE OSTEOPOROSIS PARA LAS PERSONAS MAYORES DE LA JUNTA DE VECINOS 21 DE LA FLORIDA



JORNADA VÍNCULOS ANAM 2025 EN LA GRANJA



ANAM PRESENTE EN LA FERIA INTERACTIVA DEL ADULTO MAYOR DE CAJA LOS ANDES 2025



CHARLA INFORMATIVA SOBRE OSTEOPOROSIS PARA LAS PERSONAS MAYORES DE LA JUNTA DE VECINOS 21 DE LA FLORIDA



JORNADA VÍNCULOS ANAM 2025 EN LA GRANJA



ANAM PRESENTE EN LA FERIA INTERACTIVA DEL ADULTO MAYOR DE CAJA LOS ANDES 2025



CHARLA INFORMATIVA SOBRE OSTEOPOROSIS PARA LAS PERSONAS MAYORES DE LA JUNTA DE VECINOS 21 DE LA FLORIDA



JORNADA VÍNCULOS ANAM 2025 EN LA GRANJA

EDITORIAL

En ANAM creemos firmemente que el desarrollo de un país se mide también por la forma en que integra y valora a sus Personas Mayores. Hoy, más que nunca, necesitamos una sociedad que reconozca su experiencia, saberes y aportes, no solo desde el respeto, sino desde la participación activa.



Promover su integración en ámbitos sociales, culturales, tecnológicos y laborales no es solo un acto de justicia: es una inversión en cohesión y sostenibilidad. A través de políticas públicas inclusivas, espacios intergeneracionales y una mirada libre de prejuicios, podemos construir una comunidad donde envejecer no sea sinónimo de exclusión, sino de oportunidades.

Desde nuestra Asociación ANAM, reafirmamos nuestro compromiso con un Chile donde todas las edades tengan voz, dignidad y protagonismo.

Alejandra Sandoval Fernández,
Abogada, Presidenta ANAM LA VOZ DE LOS MAYORES



- 2 **Palabras Mayores**
Relatos de Personas Mayores contando su vida, su historia, sus visiones, esperanzas, alegrías y tristezas.
- 4 **Actualidad**
Edadismo: una práctica discriminatoria. Alejandra Sandoval Fernández, Abogada, presidenta ANAM.
- 7 **Psicología**
La relevancia de escuchar música para la salud mental. Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.
- 12 **Salud**
Piso Pélvico en Personas Mayores: un tema muchas veces desconocido y del cuál se evita hablar por temor o vergüenza. Carolina Saavedra Bórquez, Kinesióloga, Docente de Morfología USS y UNAB.
- 17 **Actualidad**
Chile enfrenta "epidemia" de estafas telefónicas. ¿Cómo evitar caer en ellas?
- 21 **Salud**
Guía de higiene bucal para cuidadores de Personas Mayores. Dra. Anakena González Astorga. Cirujano Dentista Especialista en Rehabilitación Oral.
- 25 **Salud**
Consejos para enfrentar la temporada alta de alergias estacionales.
- 29 **Actualidad**
La vejez desde una perspectiva de género. Alejandra Sandoval Fernández, Abogada, presidenta ANAM.
- 33 **Plantas Medicinales**
Boldo y sus propiedades ancestrales para aliviar molestias gastrointestinales.
- 35 **Alimentación Saludable**
La zanahoria: un tesoro nutricional, versátil y económico en tu mesa.
- 40 **Entretención**
Juegos cognitivos.

ANAM - LA VOZ DE LOS MAYORES,
Año 5, número 16, Septiembre 2025

Revista de ANAM, ASOCIACIÓN NACIONAL DE AMIGOS MAYORES PARA EL DESARROLLO E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES

www.publicacioneslavozdelosmayores.cl
www.anamlavozdelosmayores.cl
@revistaanamlavozdelosmayores

Directora
Alejandra Sandoval Fernández.

Editor
Patricio Villablanca Madrid.

Representante Legal
Alejandra Sandoval Fernández.

Ingeniero de Proyectos
Daniel Soto Navarrete.
sotodan@gmail.com

Colaboradores en esta edición:
Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.
Dra. Anakena González A. Odontóloga,
Directora de Eventos Científicos de la Sociedad de Odontogeriatría de Chile.
Carolina Saavedra Bórquez, Kinesióloga,
Docente de Morfología USS y UNAB.

Cartas al Director
publicacioneslavozdelosmayores@gmail.com
revistalavozdelosmayores@gmail.com

Producida por Parvati Producciones Spa.

Programación web e informática:
Guillermo Arias C.
Producción de diseño: Aaron Hernández G.
/aa.herna.g@gmail.com

Fotografía de portada: Freepik.es



PALABRAS MAYORES

TERESILDA DEL CARMEN SURA VILLEGAS
(66 AÑOS)

Soy presidenta de la Junta de Vecinos N° 21 Villa O'Higgins de La Florida y también del Club de Adultos Mayores Renacer en el Ocaso, de la misma comuna.

Desde el año 2013 estoy a cargo del territorio del sector uno de la Villa O'Higgins.

Cómo junta de vecinos trabajamos con la comunidad en general, apoyamos a los jóvenes con actividades deportivas para evitar que caigan en las drogas y otros vicios que se han empoderado en los sectores vulnerables.

Hacemos actividades con los niños, celebraciones, tardes familiares, talleres, etc.

Mayormente estamos enfocados en los Adultos Mayores, ya que sentimos que aún falta mucho para que los gobiernos se hagan cargo completamente de ellos, con apoyos, salud, dignidad.

Hemos salido a la calle para poder ver realidades en los pasajes. Viven muchos Adultos Mayores precariamente, muchos solos con una miseria jubilación con la cual sobreviven.

En la sede funcionan cuatro clubes de Adultos Mayores, donde se recrean, recuerdan, hacen comunidad.



Funciona, además, un Centro Abierto el cual otorga almuerzo y onces a los Mayores que están solitos, esto lo abastece con mercadería no perecible la Municipalidad y nosotros les facilitamos el espacio.

También en la sede funcionan talleres: yoga, acondicionamiento físico, zumba, kinesiólogo, etc. 



¡Nuevo lanzamiento!

¡Conoce la nueva TENA Toalla *Discreet Maxi Plus*!

Diseñada para mujeres que enfrentan escapes de orina abundantes, combina comodidad, discreción y máxima absorción.

1 de cada 3 mujeres mayores de 35 años vive esta situación. Aunque es común, muchas veces cuesta hablar del tema. Por eso, es importante consultar a un especialista para recibir el diagnóstico y tratamiento adecuado.

TENA *Discreet Maxi Plus* es 7 veces más absorbente que una toalla menstrual. Neutraliza olores, distribuye el líquido rápidamente y te mantiene seca por más tiempo gracias a su zona ultra absorbente y su diseño anti-derrames.

Además, su forma delgada y bordes Flexcomfort la hacen cómoda para el día y segura para la noche. Su cubierta extra suave y respirable aporta frescura y cuidado para tu piel.

¿Usas Maxi y necesitas más absorción? ¿Extra Nocturna pero quieres más discreción? Maxi Plus es tu mejor opción.



¡Y QUE NO SE TE OLVIDE LO MÁS IMPORTANTE!

Buscar una protección que se adapte a tu ritmo y te haga sentir segura tanto de día como de noche. Como nuestra TENA® Toalla *Discreet Maxi Plus*, diseñada especialmente para esos escapes de orina más abundantes. Ultra absorbente, discreta y cómoda, te mantiene seca por más tiempo, neutraliza olores y te da la confianza que necesitas en todo momento.

MILLONES DE PERSONAS CONFÍAN EN NOSOTROS

LA MARCA NÚMERO #1 DEL MUNDO DE PROTECCIÓN CONTRA LA INCONTINENCIA



WWW.TENA.CL

con TENA® *sigo siendo yo*

ACTUALIDAD

Edadismo: una práctica discriminatoria

Alejandra Sandoval Fernández, Abogada, Presidenta ANAM.

En el año 1969, el gerontólogo estadounidense Robert N. Butler, quien fuera el primer director del Instituto del Envejecimiento en Estados Unidos, acuñó el término "edadismo" para describir la discriminación sistemática contra las Personas Mayores relacionado con estereotipos negativos los que se ven reflejados en actitudes, políticas, prácticas y prejuicios relacionados con la edad que van desvalorizando o marginando a las Personas Mayores.

La manifestación del edadismo se hace visible al estar inmersos en una sociedad que exagera estereotipos de belleza y juventud que supuestamente se van perdiendo a medida que vamos envejeciendo, lo que trae como resultado una clara limitación de oportunidades, principalmente en el ámbito laboral, por considerar a las Personas Mayores como desactualizadas en tecnología, menos productivos o simplemente frágiles.

El edadismo, como manifestación de una práctica discriminatoria, se refleja también en el lenguaje para referirse a una Persona Mayor, al llamarlo viejo o anciano o al intentar infantilizarlo, llamándolo abuelito y tratarlos como niños para la celebración de alguna actividad. Cabe mencionar que el término Adulto Mayor ya ni siquiera debiera usarse para referirse a una persona en esta etapa de la vida, ya que desde el año 2015 se cambia el término a Persona Mayor, justamente para erradicar connotaciones negativas asociadas a la edad, siendo además un término para referirse a la vejez de manera más inclusiva y respetuosa.

Como sociedad, debemos darnos cuenta de esta forma de discriminación llamada edadismo que parece ser muchas veces invisibilizada o normalizada, para así sensibilizar a la población y promover cambios en las políticas públicas que promuevan mayor igualdad de oportunidades. En la educación para que las nuevas generaciones vean a las Personas Mayores con más respeto y valoración de todo lo que pueden aportar desde su conocimiento y sabiduría de sus experiencias de vida.

Con pequeños cambios, se pueden lograr grandes cosas, cambios que comienzan en cada uno de nosotros, valorando y respetando a las personas en sus distintas etapas de vida, lo que contribuye a una sociedad más justa e inclusiva, con esto estaremos promoviendo además a que una persona mayor reconozca su valía y que tenga una mirada mucho más positiva en esta etapa de la vida.

Envejecer, no debe ser nunca un motivo de exclusión. Porque envejecer no es un problema, es un privilegio. Y hacerlo bien es un derecho. 



Dale a tu día un **break** de sabor

La nueva forma de pausar, sin perder el ritmo.

Vivo Break: la pausa rica y práctica que necesitabas en tu día

Pequeñas pausas que hacen la diferencia. Llévalo contigo, disfrútalo donde quieras.



Sin azúcar añadida



Sin preservantes, ni colorantes, ni saborizantes



No necesita refrigeración



Producto portátil



"Una textura suave, sabor intenso y sin sellos. Un formato pensado para tu rutina."

Consigue tu Vivo **Break** y súmate a una pausa diferente.



Tu prótesis firme todo el día

Porque sabemos lo que importa: seguridad y precio justo

Adhesivo dental de calidad profesional para que vuelvas a disfrutar cada momento



Tabletas Limpiadoras
Efervescentes



Limpieza profunda

Cepillo para Prótesis



Limpia sin rayar

Todo lo que necesitas
para sonreír con confianza

Cómpralo en www.freshuptienda.cl

¿Dudas o consultas? +56 9 6654 6258 contacto@freshup.cl [freshupchile](https://www.instagram.com/freshupchile)

PSICOLOGÍA

LA RELEVANCIA DE ESCUCHAR MÚSICA PARA LA SALUD MENTAL

Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo +56981461998.

Escuchar música, cualquiera sea, es una actividad tanto profesional como recreativa, y que colabora en varios estímulos importantes del cuerpo.

La vida en general, es una experiencia sensible. Y como soporte de esta teoría, es que nuestro cuerpo cuenta con varios sentidos que nos permiten percibir el mundo en sus diferentes aspectos. El olfato, por ejemplo, es nuestro primer sentido en desarrollarse, y nos acompaña a lo largo del ciclo vital, memorizando cosas con emociones, lo que es su especialidad. Otra curiosidad es que la mayoría de las personas a medida que envejece, pierde la agudeza de su olfato, más no su totalidad, pero lamentablemente, no nos damos tanta cuenta de ello. Por otro lado, el gusto tiene la curiosidad de ser un sentido que constantemente se va renovando

a medida que vamos viviendo, y esto nos permite adaptarnos, conocer y re conocer variados sabores, el gusto no siempre es el mismo, crece al igual que nosotros. En otra vereda tenemos la visión, que, para un gran porcentaje de la humanidad, es sin duda, el sentido más importante, porque nos permite ver el mundo en su originalidad y también entender muchas cosas que no lo haríamos si este no existiera; nos permite ver las intenciones de los demás, y los peligros que se cruzan frente a nosotros. El tacto es también relevante, nuestro cuerpo está cubierto completamente por este sentido y nos indica cosas muy relevantes, como las temperatu-



Los tipos de música que uno escucha, colaboran en diversas funciones cerebrales acorde a lo que podemos estar haciendo, por ejemplo, la música clásica sirve para poder concentrarse...el Jazz colabora en el sentido del relaxo... el blues y el tango fomentan recuerdos lindos y de tristeza... el rock entrega actitud...los estilos más caribeños potencian la felicidad y la producción de serotonina.

ras, lo alérgico y lo doloroso, además, colabora en que podamos conocer texturas y formas al tocar, lo que trabaja una memoria constructivista en nuestra mente.

Pero, ¿nos hemos preguntado que tan importante es el sentido auditivo?, quizá la mayoría respondería que sí, que todos sabemos que escuchar es importante. Pero este sentido no solo es relevante para poder entender a los demás, reconocer las adver-

tencias, identificar cosas a la distancia o tener un buen equilibrio. Hay una cosa aún más importante, con él, podemos escuchar música. Y acá es donde nos detendremos para preguntar ahora ¿qué tan importante es la música en la salud mental de las personas?

Bueno, partamos de lo más básico a lo más complejo. Escuchar música, cualquiera sea, es una actividad tanto profesional como recreativa, y que colabora en varios estímulos importantes del cuerpo. Es por eso que uno de sus aspectos más relevantes es que permite tener actividad física. El ritmo le da una influencia al cuerpo que tiene a generar movimiento y querer moverse, bailar, cantar, imitar o tocar un instrumento. Además, no solo hay respuestas kinésicas, también hay respuestas cognitivas.

La música permite tener una constante plasticidad cerebral, lo que quiere decir que abre nuevas vías neuronales, lo que se traduce en mejorar nuestra capacidad de adaptación a diferentes circunstancias, además de desarrollar más talento para organizar cosas, para organizarse internamente e invitar también a la reflexión.

Por otro lado, tiene respuestas desde la cognición; áreas como la memoria son directamente afectadas por la música, el hipocampo responde a estímulos que generan despertares emocionales en los demás, es por ello que la música nos transporta a otras eras, a años pasados, a personas y lugares, y es ahí donde realmente podemos encontrarnos con las cosas que amamos y extrañamos. Este tipo de memoria se conoce como "memoria episódica".

La amígdala también es una arista biológica que tiene influencias psicológicas, puesto que acá es donde se desarrollan las emociones, independiente de sus intensidades. Esto ratifica el punto anterior, al oír música podemos sentir, por ejemplo, diferentes grados de empatía. También puede ser un sentido de identificación, lo que despierta inevitable-

La música permite tener una constante plasticidad cerebral, lo que quiere decir que abre nuevas vías neuronales, lo que se traduce en mejorar nuestra capacidad de adaptación a diferentes circunstancias.

Socialmente hablando, la música también se entrega en espacios de cohesión, un concierto, por ejemplo, es una catarsis colectiva de muchas personas que sienten pasión por lo mismo.

mente, emociones que nos pueden llevar a conmovernos, alegrarnos o deprimirnos.

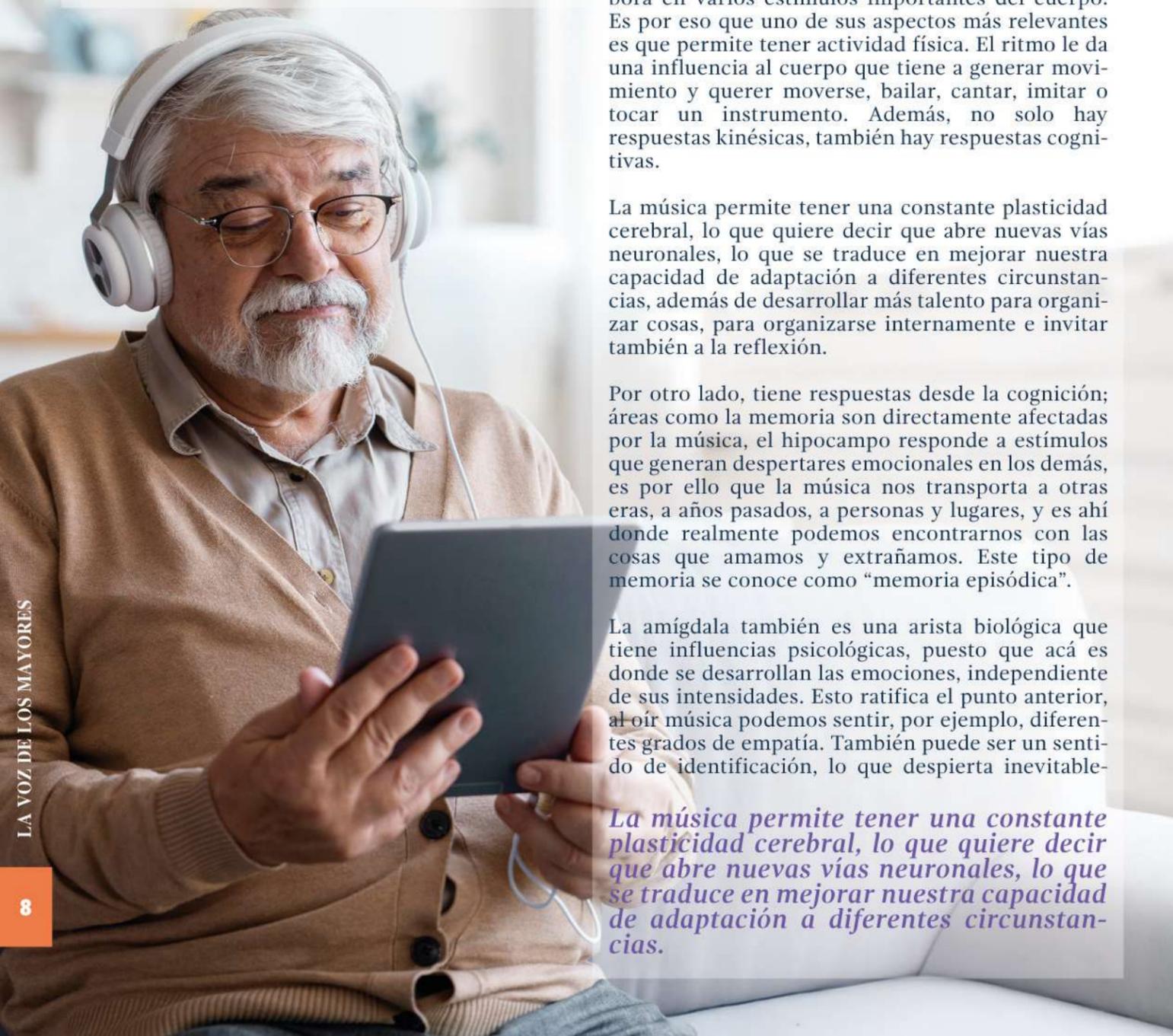
Los tipos de música que uno escucha, colaboran en diversas funciones cerebrales acorde a lo que podemos estar haciendo, por ejemplo, la música clásica sirve para poder concentrarse, al igual que los ritmos Lo-fi. El Jazz por otro lado, colabora en el sentido del relaxo. El blues y el tango fomentan recuerdos lindos y de tristeza. El rock entrega actitud. Los estilos más caribeños, como la cumbia, la salsa, la bachata o el merengue, potencian la felicidad y la producción de serotonina.

Inevitablemente nuestro cuerpo se siente atraído a la sensación auditiva de la música, puesto que, al reproducir cualquier canción, el cuerpo libera óxido nítrico, esto explicaría porque la música relaja, puesto que este óxido es un vasodilatador, y con ello, nuestro torrente sanguíneo funciona con mayor calma y mejor flujo, logrando efectos tranquilizantes.

Socialmente hablando, la música también se entrega en espacios de cohesión, un concierto, por ejemplo, es una catarsis colectiva de muchas personas que sienten pasión por lo mismo. En otras ocasiones, un himno puede entregar sobriedad a una situación, y con ello inspirar orgullos patrios, tener conductas de solemnidad e interpretación.

Nos acompaña, además, durante toda nuestra vida. Muchas personas que están en camino a ser padres, usan música para estimular la panza de una embarazada. Hay música que suena constantemente en nuestros cumpleaños, que animan ciertas actividades sociales como navidades, años nuevos o fiestas culturales. También se usa en ceremonias religiosas como las misas, los matrimonios, bautizos, primeras comuniones o en proclamaciones públicas. Incluso, nos acompaña en nuestros propios procesos y etapas, como los enamoramientos, las pérdidas y los desahogos.

Cuando lo vemos así, tan seriamente, nos podemos percatar de la importancia real de la música en nuestras vidas y lo importante que es no dejar de escucharla. Darnos espacios dentro de nuestra cotidianidad para oír nuestros cantantes o bandas favoritas, nos permitirá no solo mantenernos estimulados física o psicológicamente, si no que también nos entregará un sentido de pertenencia a lo que hemos sido y lo que somos actualmente. Nos liberará las endorfinas necesarias para poder sentir bien, y, por sobre todo, nos hará darnos cuenta siempre, de lo importante que es el sentido de la audición para convivir con la música, que nos ayuda siempre y mucho, a soportar el crudo mundo en el que vivimos.



¿TOMAS MEDICAMENTOS? ASÍ PUEDEN AFECTAR TUS NIVELES DE VITAMINA D

Dra. María Magdalena Vidal, Asesora Médica Laboratorios Gador

Muchos adultos mayores toman medicamentos a diario para tratar enfermedades como hipertensión, artritis, acidez estomacal o epilepsia. Lo que pocos saben es que algunos de estos fármacos pueden interferir con la absorción, metabolismo o acción de la vitamina D, aumentando el riesgo de déficit, incluso si la alimentación o la exposición al sol son adecuadas.

¿Por qué es importante la vitamina D?

La vitamina D ayuda a absorber el calcio, fortalece los huesos y músculos, y refuerza el sistema inmune. En personas mayores, su deficiencia se asocia a osteoporosis, caídas, fracturas, debilidad muscular y mayor susceptibilidad a infecciones respiratoria.

Medicamentos que pueden afectar los niveles de vitamina D

1. Corticoides (prednisona, dexametasona)

Usados para tratar artritis, asma, EPOC o enfermedades autoinmunes.

Disminuyen la absorción intestinal de calcio y reducen la actividad de la vitamina D.

Su uso prolongado se asocia a pérdida de masa ósea y riesgo de fracturas.

2. Antiepilépticos (fenitoína, carbamazepina, fenobarbital)

Aumentan el metabolismo hepático de la vitamina D, disminuyendo su concentración en sangre.

Los pacientes que los usan crónicamente deben controlar regularmente sus niveles y considerar suplementación.

3. Antiácidos y bloqueadores de ácido (omeprazol, pantoprazol, ranitidina)

Reducen la acidez gástrica necesaria para absorber calcio y otros nutrientes.

Su uso crónico puede dificultar la absorción de vitamina D y calcio, afectando la salud ósea.

4. Laxantes o colestiramina

Pueden disminuir la absorción intestinal de vitamina D, especialmente si se usan con frecuencia o en altas dosis.

5. Diuréticos tiazídicos (hidroclorotiazida)

Aunque en algunos casos pueden aumentar el calcio en sangre, combinados con vitamina D deben ser controlados para evitar hipercalcemia.

¿Qué se puede hacer?

- **Informar siempre al médico** sobre todos los medicamentos que se toman, incluyendo los de venta libre.
- **Solicitar control de vitamina D** en exámenes de sangre, especialmente si se toman fármacos de riesgo o hay síntomas como debilidad, dolores óseos o fatiga.
- **Considerar suplementación** si hay déficit, siempre bajo indicación médica.
- **Mantener hábitos saludables**, como exposición moderada al sol, consumo de lácteos y pescados grasos, y actividad física regular.

En resumen

Tomar medicamentos forma parte del cuidado de muchas enfermedades en la tercera edad. Sin embargo, conocer cómo estos fármacos pueden alterar los niveles de vitamina D o de otros medicamentos es clave para prevenir complicaciones. **Si tienes dudas, consulta con tu médico.** Un pequeño ajuste o la suplementación oportuna pueden marcar una gran diferencia en tu salud ósea, muscular e inmune. **Recuerda nunca automedicarte.**

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
Consulte a su médico.

Piso Pélvico en Personas Mayores:

un tema muchas veces desconocido y del cuál se evita hablar por temor o vergüenza

Carolina Saavedra Bórquez. Kinesióloga, Docente de Morfología USS y UNAB.

Se que puede ser un tema incómodo de hablar, y por eso muchas personas prefieren no comentarlo. Pero quiero que sepan que no están solos y que hoy en día hay soluciones para este problema.

Hablar de piso pélvico, me recuerda a mi abuelita materna, cada vez que salíamos, lo que más le preocupaba era saber dónde estaba el baño más cercano del lugar a donde íbamos. Ella tuvo cinco hijos, lo que generó que en algún momento de su vida tuviera que ser operada de un prolapso uterino. Luego de esa cirugía quedó con un problema de incontinencia urinaria, lo que le generaba incomodidad y muchas veces algo de vergüenza. Me acuerdo que en algún momento me confesó que ya no le gustaba salir de la casa por miedo a sufrir una fuga urinaria.

En ese momento, su comentario me dejó cuestionándome un montón de cosas, recuerdo que me dijo: "Esto seguro le pasa a todos a mi edad, pero me da tanta vergüenza...". En esa época yo recién había entrado a estudiar kinesiología y desconocía el rol fundamental que jugamos como profesionales de la salud en esta área de intervención. Aunque este problema puede ser frecuente, jamás deberíamos normalizar la pérdida de calidad de vida por situaciones como esta que, afortunadamente, hoy en día tienen solución y sobre la cuál cada vez hay más información. Es una situación más común de lo que pensamos, y muchas veces se asume erróneamente que es parte inevitable de envejecer, pero, ¿y si les dijera que no tiene por qué ser así?

¿De qué hablamos cuando hablamos de piso pélvico?, ¿por qué es tan importante esa parte de mi anatomía?, ¿para qué sirve? Estas son preguntas que quizás se están haciendo en este momento y que voy a tratar de aclarar de la forma más simple posible. La idea es poder orientarlos y ayudarlos a entender la importancia que tiene esta zona anatómica de nuestro cuerpo.

El piso pélvico es una estructura muscular que es bastante compleja y que, a pesar de ser poco conocida por muchos, desempeña un rol vital en nuestra



Un diagnóstico temprano puede marcar una gran diferencia. No hay que esperar a que el problema avance, debe pasar a ser parte de la rutina del control médico que me debo hacer regularmente.

salud diaria. Imaginemos una especie de "hamaca muscular" resistente y flexible que sostiene órganos fundamentales de nuestra pelvis, como la vejiga, el útero en las mujeres, y el recto. Por lo tanto, esta musculatura puede verse afectada tanto en hombres como en mujeres, ya que no sólo soporta estos órganos, sino que también participa en el

control de la continencia urinaria y fecal, y algo super importante, que quizás no se tiende a relacionar directamente, es fundamental para el mantenimiento de una postura adecuada. Es como la base que nos permite mantenernos cómodos y seguros en nuestro día a día.

¿Qué pasa con los años en nuestro piso pélvico?

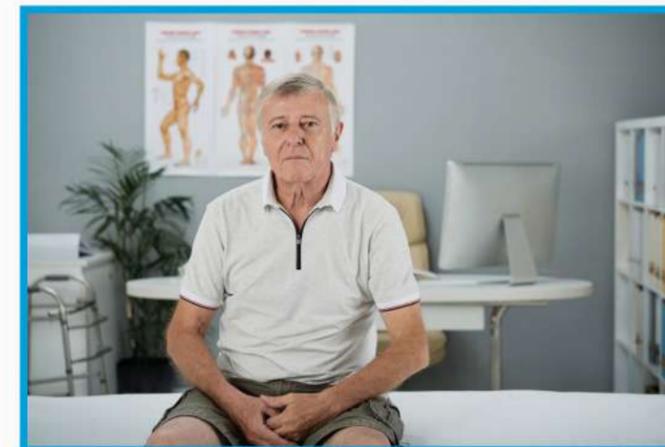
Con los años, y también por la falta de actividad física, estos músculos comienzan a debilitarse de manera natural, igual que cualquier otro músculo del cuerpo. El envejecimiento fisiológico, algo que nos sucede a todos a partir de los 25 años, afecta la fuerza y la elasticidad de la musculatura, especialmente cuando se combina con un estilo de vida sedentario, frecuente en muchas Personas Mayores. Como resultado, se incrementa la probabilidad de sufrir incontinencia urinaria y fecal, prolapso de órganos pélvicos (útero), dolor crónico; todo esto acompañado de incomodidad y sentimientos de vergüenza, lo que puede llegar a producir incluso aislamiento social.

Estas situaciones muchas veces se viven en silencio, ya que impactan demasiado a nuestra calidad de vida: la pérdida de orina o de heces nos hace sentir inseguros, nos puede generar dolor en la región pélvica y/o esa sensación de peso o presión en la zona baja.

Se que puede ser un tema incómodo de hablar, y por eso muchas personas prefieren no comentarlo. Pero quiero que sepan que no están solos y que hoy en día hay soluciones para este problema.

Primero, es necesario e importante que le comenten a su médico si tienen o presentan algunos de los síntomas antes mencionados, por pequeños que estos sean, o si notan pérdidas involuntarias de orina, que pueden comenzar, por ejemplo, al estornudar y que antes no les ocurría. Un diagnóstico temprano puede marcar una gran diferencia. No hay que esperar a que el problema avance, debe pasar a ser parte de la rutina del control médico que me debo hacer regularmente, así como revisar mi presión arterial o la glicemia, debe ser parte del cuidado habitual de nuestra salud. Su médico los va a poder orientar y, si es necesario, derivarlos a un especialista. Frente a estas situaciones, es esencial no quedarse con el pensamiento de que "esto es normal para mi edad".

¡Nunca es tarde para empezar a cuidar nuestro piso pélvico! Se puede empezar con ejercicios muy sencillos y efectivos, como los conocidos ejercicios de Kegel.



La consulta temprana con un profesional de la salud, idealmente con un médico especialista, permitirá obtener un diagnóstico precoz y oportuno. Este abordaje temprano es clave, ya que facilitará la aplicación de estrategias más simples y eficaces que contribuyan a mejorar considerablemente su calidad de vida. Esto es algo que no debería interferir en nuestras actividades de la vida diaria, ni en los espacios de participación que tengamos, ya sean sociales, familiares y/o laborales.

La kinesiología, una aliada en nuestro bienestar...

Como kinesiólogos, nuestra misión es ayudar al usuario a recuperar la tranquilidad y autonomía. El enfoque y la mirada de la rehabilitación debe ser integral, donde participa todo el equipo multi o interdisciplinario en la atención. Y aquí la buena noticia: ¡nunca es tarde para empezar a cuidar nuestro piso pélvico! Se puede empezar con ejercicios muy sencillos y efectivos, como los conocidos ejercicios de Kegel. Estos ejercicios consisten en contraer y relajar voluntariamente los músculos que habitualmente utilizamos para detener el flujo de la orina.

Es muy importante mantenerse activo y evitar el sedentarismo, ya que este es uno de los mayores enemigos de nuestra musculatura.

Para obtener buenos resultados, es recomendable realizar estas contracciones durante al menos cinco segundos, seguido de una relajación completa, repitiendo la secuencia varias veces al día y aumentando gradualmente la duración y frecuencia de las contracciones, según indicación profesional. Tienen la ventaja que son discretos, es decir, se pueden hacer en cualquier momento y lugar, y con la práctica constante, verán resultados sorprendentes.

Además de estos ejercicios, existen otras actividades físicas suaves que también contribuyen a mantener esta zona fuerte y saludable, como caminar, nadar o el yoga adaptado. Es muy importante mantenerse activo y evitar el sedentarismo, ya que este es uno de los mayores enemigos de nuestra musculatura. Ideal que puedan participar de los programas MAS que están incluidos en los CESFAM del sistema público, como también seguir realizando todas aquellas actividades habituales de su vida diaria. Moverse es fundamental, es clave para ayudar a todo nuestro sistema musculoesquelético.

El acompañamiento profesional también es clave, por lo tanto, en aquellos casos que requieran un enfoque más específico, un kinesiólogo especializado puede evaluar su caso particular, enseñarles la técnica correcta de los ejercicios y adaptar un plan de rehabilitación de acuerdo a sus necesidades, usando herramientas y tratamientos específicos para mejorar los resultados de la rehabilitación de la musculatura afectada. No es sólo hacer ejercicios, es aprender a conocer nuestro cuerpo y a cuidarlo de una manera integral.

Cuidar de nuestro piso pélvico no es sólo para evitar molestias; la prevención que se puede realizar, es una inversión para nuestra dignidad, también en nuestra autonomía y sobre todo en nuestro bienestar general. Es permitírnos seguir disfrutando de la vida sin miedos ni limitaciones. No permitan que la vergüenza o la desinformación les robe la oportunidad de vivir plenamente. Su cuerpo es sabio y responde al cuidado que le damos, a cualquier edad. ¡Es el momento de tomar las riendas y sentirse plenas otra vez!



Para que nada la detenga

Es natural que el tiempo cambie nuestro cuerpo y que, ahora, algunas actividades nos generen dolor.

Pero no tenemos porqué detenernos, solo debemos hacer algunos ajustes para prevenir.

¿Cuántas hace? Le mostramos 4 situaciones cotidianas que pueden provocar dolor y cómo prevenirlo:

Los hobbies. Agrupamos la jardinería, tejer, pintar, o tocar algún instrumento, actividades que involucran movimientos repetitivos que pueden provocar dolor. **Para prevenir,** haga pausas frecuentes y estire sus músculos antes, durante y después de su hobby favorito.

Levantar peso. Ir de compras u ordenar la casa pueden provocar que haga fuerza y sienta dolor. **Para prevenir,** es fundamental flectar las rodillas para levantar los objetos, mantener la espalda recta y, sobre todo, pedir ayuda para no llevarse "todo el peso".

Estar de pie mucho rato. Esto puede provocar dolores de espalda o cuello, entre otros. **Para prevenir,** dé pequeños pasos cada algunos minutos para cambiar de posición. También puede estirarse y flectar las piernas.

Las escaleras. Subir o bajarlas puede provocar distintos dolores. **Para prevenir,** es importante usar el pasamanos para no hacer toda la fuerza con el cuerpo, flectar bien las rodillas y subir o bajar a ritmo calmado.

Escuche a su cuerpo. Si sufre un dolor constante, consulte siempre a su médico para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento.

CORDIAFLAN®

Cordia verbenacea DC. 0,5 %



CREMA ANTIINFLAMATORIA DE ORIGEN NATURAL

Indicado para procesos inflamatorios, tales como la tendinitis, dolores musculares, y en cuadros dolorosos asociados con el traumatismo de miembros, torceduras y contusiones.

DISPONIBLE EN FARMACIAS

PUBLICIDAD AUTORIZADA CON RESOLUCIÓN EXENTA RW N°20502/21 DEL 09/08/2021 EMITIDA POR EL ISP

Móvil: +56 9 110 110 110 | www.cordiaflan.cl



Lo primero que se le viene a la mente...

¿Cepillado = dientes? La higiene bucal va más allá de ellos: **cepillar las encías también es muy importante.**

Las encías dan soporte a los dientes y cepillarlas es clave para mantenerlas sanas. Le contamos algunos beneficios:

Previene la inflamación y el sangrado. Cepillar las encías ayuda a remover los microorganismos dañinos que causan gingivitis. Esta enfermedad puede provocar inflamación, irritación y sangrado en las encías.

Previene la pérdida de dientes. La gingivitis no controlada puede provocar periodontitis. Esta enfermedad afecta a los tejidos de soporte de los dientes y puede provocar la pérdida de ellos.

Previene el mal aliento. Los microorganismos que se adhieren a las encías pueden provocar mal aliento.

¿Basta con cepillarse las encías? Lo ideal es que la higiene bucal sea lo más completa posible:

- Cepillarse muy bien los dientes, encías, paladar, lengua y mejillas.
- Usar hilo dental para retirar los restos de alimentos de entre los dientes.
- Usar un enjuague bucal recomendado por su dentista.
- Y por supuesto, realizar la limpieza bucal todos los días, de 2 a 3 veces al día y/o después de cada comida.

¡Cuide su boca de la gingivitis! Si sospecha tener esta u otra enfermedad, consulte siempre a su dentista para un correcto diagnóstico y tratamiento.

Para más sonrisas
GENGIGEL es un dispositivo médico con ácido hialurónico que ayuda a tratar la gingivitis.

Desinflama **Controla microorganismos**
Alivia el dolor **Reduce el sangrado**

Gengigel es un dispositivo médico que ejerce su efecto mediante su acción mecánica.

Más info +56 9 5811 7814 gengigel.cl

XRAY®

COLÁGENO HIDROLIZADO + VITAMINAS



LIBERTAD DE MOVIMIENTO

ENCUÉNTRALOS EN



ACTUALIDAD

Chile enfrenta epidemia de estafas telefónicas. ¿Cómo evitar caer en ellas?

Según información de la Policía de Investigaciones de Chile – PDI, Chile se ha posicionado como el segundo país del mundo con mayor número de llamadas no deseadas, con cada usuario recibiendo en promedio 23 llamadas spam, solo superado por Brasil. Esta realidad esconde un problema mucho más grave: el aumento exponencial de las estafas telefónicas que están afectando principalmente a los adultos mayores.

Los datos de la PDI son contundentes: en 2024 se registraron 4.533 denuncias por estafas telefónicas, lo que representa un incremento del 19% respecto al año anterior. Esta tendencia alcista viene consolidándose desde hace años, con 2.992 casos en 2021 y un salto preocupante en 2022, cuando solo en el primer semestre se contabilizaron 1.650 denuncias.

Recomendaciones para evitar ser víctima

Las autoridades han establecido protocolos claros de autoprotección:

- **Desconfiar de llamadas inesperadas** que soliciten datos personales o bancarios.
- **Verificar el número origen:** ningún banco llamará desde números particulares.
- **No ceder ante la presión:** los estafadores intentan generar urgencia y miedo.
- **Verificar por vías oficiales:** ante dudas, colgar y llamar directamente a la institución.
- **Usar herramientas tecnológicas:** aplicaciones como Truecaller pueden filtrar llamadas sospechosas.

Personas Mayores: el blanco preferido de los estafadores

La masificación del celular entre la tercera y cuarta edad ha creado lo que los expertos denominan "el caldo de cultivo perfecto" para los fraudes telefónicos. Las estadísticas revelan que uno de cada tres chilenos mayores de 60 años ha sufrido algún intento de fraude digital, evidenciando la particular vulnerabilidad de este grupo etario.

Los delincuentes han perfeccionado dos modalidades principales de engaño:

El cuento del accidente familiar: los estafadores llaman simulando una emergencia, informando que un nieto o hijo sufrió un grave accidente y exigiendo una transferencia urgente para cubrir gastos médicos o fianza.

La suplantación bancaria: el criminal se hace pasar por un ejecutivo bancario, alertando sobre supuestos problemas de seguridad en la cuenta de la víctima para obtener claves y datos sensibles.

En ambos casos, la presión emocional es clave. Los estafadores instan a no cortar la llamada y actuar de inmediato bajo amenaza de consecuencias, evitando que la persona pueda pensar con calma o verificar la información.



Nuevas leyes y herramientas tecnológicas para prevenir las estafas telefónicas

Ante esta realidad, las autoridades han desplegado una estrategia multidimensional. Desde 2022 existe un Plan de Acción contra Estafas Telefónicas que involucra a las subsecretarías de Telecomunicaciones y de Prevención del Delito, junto con la PDI. Este plan incluye, entre otras acciones, la implementación de las siguientes herramientas:

LEY "NO ME LLAMES": Aprobada por la Cámara de Diputados en septiembre de 2024 y actualmente en trámite en el Senado, prohíbe las llamadas publicitarias no autorizadas. Las empresas infractoras enfrentarían multas de hasta 60 millones de pesos.

SISTEMA DE PREFIJOS ESPECIALES: A partir de agosto de 2025, todas las llamadas comerciales deberán usar prefijos identificatorios: 600 para comunicaciones solicitadas y 809 para llamadas no solicitadas. "En caso de recibir una llamada que no parta con 600 u 809 y le quieren vender un producto, podrá identificar que se trata de una estafa".

LISTA "NO MOLESTAR" DEL SERNAC: Permite a los usuarios inscribir sus números para vetar publicidad no deseada de empresas legítimas.



Chile enfrenta así un fenómeno complejo que combina avances tecnológicos con viejas formas de delincuencia. La respuesta ha sido integral: leyes más estrictas, herramientas tecnológicas innovadoras y campañas educativas focalizadas. Sin embargo, el éxito de esta estrategia dependerá en gran medida de usuarios informados y precavidos. Como enfatizan las autoridades, la prevención sigue siendo la mejor defensa. En un mundo donde una simple llamada puede significar la diferencia entre la seguridad y el fraude, la educación y la vigilancia ciudadana se vuelven armas indispensables contra el vishing y las robo-llamadas fraudulentas.

¿QUÉ ES EL VISHING?

El término vishing alude a un tipo de estafa que se realiza a través de llamadas telefónicas:

- Los delincuentes buscan engañar a los usuarios haciéndoles creer diversas historias y situaciones que están pensadas para obtener dinero, por lo que, independiente de su narración, culminarán con la solicitud de datos bancarios o entrega de sumas de dinero. Esta modalidad de fraude que puede ser potenciada con el uso de Inteligencia Artificial (IA) de voz.

En invierno: aumentan los infartos al miocardio

Las bajas temperaturas pueden aumentar la presión arterial y la frecuencia cardíaca, descompensando así a enfermos cardiovasculares. El Dr. Diego Godoy, cardiólogo de Clínica MEDS, explica los motivos y entrega recomendaciones.

Si tuviste un infarto o tienes factores de riesgo cardiovascular, no deberías exponerte al frío sin abrigo adecuado, porque este factor ambiental puede ser un peligro para la salud de las arterias y el corazón.

Así lo advierte el Dr. Diego Godoy, cardiólogo de Clínica MEDS: "El frío puede tener efectos negativos en la salud cardiovascular, principalmente aumentando la presión arterial y la frecuencia cardíaca, lo que puede ser peligroso para personas con enfermedades cardíacas", afirma el especialista.

Más infartos en invierno

El cardiólogo de MEDS señala también un dato estadístico, los estudios han demostrado que los infartos al miocardio son más comunes en invierno, "posiblemente debido a los efectos del frío en el sistema cardiovascular", indica.

Para comprender de qué manera el frío impacta en la salud cardiovascular, el Dr. Godoy explica cómo los vasos sanguíneos y el corazón reaccionan ante las bajas temperaturas:

- **Vasoconstricción:** Las bajas temperaturas hacen que los vasos sanguíneos se contraigan, lo que aumenta la presión arterial y la carga que se genera sobre el corazón.

- **Aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial:** Cuando nos exponemos al frío, el cuerpo trabaja más para mantener la temperatura corporal, lo que aumenta la demanda de oxígeno y la carga sobre el corazón. "Si el paciente ya presenta algún infarto previo, estas condiciones aumentan aún más la sobrecarga cardíaca y por consiguiente el riesgo de sufrir una descompensación", señala.

- **Incremento de síntomas en personas con**

enfermedades cardíacas: Las bajas temperaturas pueden desencadenar angina de pecho, arritmias e incluso infartos en personas con enfermedades cardíacas preexistentes, por las condiciones antes mencionadas.

Tormenta perfecta en los meses fríos

Además, en invierno nos exponemos a otros factores que, en conjunto, constituyen un complejo riesgo para la salud del corazón y las arterias, como lo son la contaminación ambiental, el menor tiempo dedicado a la actividad física debido al clima adverso, y la mayor ocurrencia de cuadros respiratorios, como gripe o bronquitis. "Estos elementos impactan en forma negativa en la salud cardiovascular, descompensando los factores de riesgo cardiovasculares y aumentando el riesgo de presentar, entre otras patologías, un infarto agudo al miocardio", acota el Dr. Godoy.

En específico, tales condiciones propias del invierno pueden descompensar enfermedades como hipertensión arterial, diabetes y las alteraciones del perfil lipídico, como colesterol y triglicéridos elevados.

Cómo cuidar la salud cardiovascular en invierno

Si tienes alguna enfermedad cardiovascular o factores de riesgo, toma las siguientes medidas de prevención en estos meses:

- **Vístete con ropa abrigada:** Protégete del frío con varias capas de ropa y cubre la cabeza, las manos y los pies.
- **Evita esfuerzos bruscos o intensos:** Estos pueden aumentar la demanda de oxígeno por parte del corazón.
- **Mantente hidratado:** Bebe suficiente agua porque ayuda a mantener la sangre fluida y a prevenir la formación de coágulos.
- **Controla el estrés:** Este puede aumentar la presión arterial y la frecuencia cardíaca, por lo que es importante que practiques técnicas de relajación u otras estrategias para controlarlo y prevenirlo.
- **Vacúnate contra la influenza.** Diversos estudios advierten que la influenza puede aumentar el riesgo de sufrir un infarto al miocardio y de accidentes cerebrovasculares.

Recuerda que cuando hace frío el cuerpo reacciona con un aumento de la presión arterial y la frecuencia cardíaca, factores que pueden ser de particular riesgo para personas con antecedentes cardiovasculares.



¿Quieres pagar menos en tu medicamento recurrente?

Revisa si tu medicamento es producto más y obtén:



Más de 500 productos participantes

- Cuidado Cardiovascular
- Control de la Glicemia
- Salud Respiratoria
- Anticonceptivos
- Control Alergia
- Control del Colesterol
- Control Tiroideo
- Control de los Sentidos
- Cuidado Digestivo
- Salud Mental
- Cuidado Osteomuscular

DISPONIBLE EN NUESTRAS

FARMACIAS • APP • COM

Mi historia,
mi laboratorio

Mi lab

Porque cuidar es estar,
incluso sin que lo notes.

Mi lab | 35
AÑOS
JUNTO A TI



SALUD BUCAL

Guía de higiene bucal para cuidadores de Personas Mayores

Dra. Anakena González Astorga

Cirujano Dentista Especialista en Rehabilitación Oral.
Diplomado en Odontogeriatría. Directora de Eventos
Científicos Sociedad de Odontogeriatría de Chile.

 Instagram @dra.anakena

 +56 9 76401684

El envejecimiento en si no trae como consecuencia perdida de dientes, el desdentamiento y las enfermedades bucales no son normales.

Como ya hemos comentado en artículos anteriores, el envejecimiento en si no trae como consecuencia perdida de dientes, el desdentamiento y las enfermedades bucales no son normales, como tampoco lo es en las personas jóvenes, y cuando esto ocurre, la mayoría de las veces son el resultado de malos hábitos de higiene bucal y alimentación desbalanceada a lo largo de la vida.

Por el contrario, una dieta saludable, que incluya una alimentación baja en carbohidratos (azúcares) sumados a una buena higiene bucal a lo largo de la vida logrará bocas saludables en la vejez, y será también la forma más barata y eficiente de mantener esta la salud bucal en la población mayor.

La gran mayoría de las Personas Mayores son autovalentes, y como tales deben seguir mismas recomendaciones de higiene bucal cualquier adulto: buen cepillado, prolijo, realizado al menos dos veces al día con pasta de dientes con flúor, seda dental y/o cepillo interdental.

Por otra parte, hay Personas Mayores que por diversas razones, como son las demencias, Parkinson, disminución en la motricidad y otros motivos no pueden realizar su higiene bucal solos de manera eficiente, y se ve relegada esta función a sus cuidadores, quienes tienen la tarea de apoyarlos, de forma parcial o total, y es a aquellos a quienes van dirigidas las siguientes recomendaciones:



Cantidad de pasta del tamaño de un arroz.

La gran mayoría de las Personas Mayores son autovalentes, y como tales deben seguir mismas recomendaciones de higiene bucal cualquier adulto: buen cepillado, prolijo, realizado al menos dos veces al día.

- **Paciencia:** realizar la higiene bucal a un tercero no es una tarea fácil, ya que requiere de tiempo, delicadeza, compromiso y disciplina del cuidador, lo cual se dificulta aún más cuando las personas a quienes se intenta apoyar por diversos motivos no son capaces de cooperar. Teniendo estas consideraciones, intente por todas las formas de no abandonar esta misión.

- **Hábito:** realizar la higiene bucal sin falta al menos dos veces al día. Le recomiendo elegir dos horarios, por ejemplo, después del desayuno y después de la última comida antes de que su paciente se vaya a dormir, considerando esta última como indispensable. Mantener horarios establecidos generará una rutina, para usted y para su paciente, quien se acostumbrará más fácilmente a recibir apoyo, y a usted a realizarlo.

- **En personas que son cooperadoras,** que tienen una motricidad baja pero aceptable para realizarse una autohigiene, y pueden seguir instrucciones como enjuagarse y escupir, la recomendación es no reemplazar esta actividad por su cuidador, sino que este solo vigile que el cepillado sea efectivo en la remoción de restos de comida, y que intervenga o apoye cuando sea necesario. Para estas personas, se recomienda el uso de un cepillo de cerdas suaves, pasta dental con flúor en la cantidad de una arveja, uso de seda dental en caso de que sus dientes estén juntos, y cepillo interproximal para higienizar entre dientes más separados o espacios amplios. Es bienvenido el uso de cepillos eléctricos, que facilitarán la eliminación de restos de comida.

- **En personas que no pueden realizarse una autohigiene oral,** el apoyo del cuidador es de vital importancia. Se recomienda también uso de cepillo de cerdas suaves o cepillo eléctrico. Este último es más eficiente si se considera que a veces el tiempo que mantienen abierta la boca estas personas es limitado. A pesar de su beneficio, tampoco es para todos, ya que en algunos casos como demencia avanzada las personas no son capaces de tolerar su vibración o ruido.

- **En personas que no son capaces de recibir instrucciones simples,** se recomienda la cantidad de pasta de dientes del tamaño de un arroz ya que es muy probable que no escupa o no sea capaz de enjuagarse, sin embargo, tan pequeña cantidad



tampoco es perjudicial para el organismo. Si usted observa que incluso esa pequeña cantidad de pasta de dientes es molesta para la persona, por su sabor a menta u otro motivo simplemente elimine la pasta dental y privilegie el cepillado, ya que la remoción mecánica de los alimentos es lejos lo más importante.

- **En personas que no se alimentan por vía oral,** sino que a través de sondas, la higiene bucal también es importante, ya que aunque los alimentos no ensuciarán la boca, si hay producción constante de saliva la cual se deposita en la boca y si no se remueve se transforma en el pasar del tiempo en una película espesa que será caldo de cultivo de bacterias y hongos. En estas personas, se recomienda lavar los dientes al menos una vez al día con cepillo suave humedecido en agua, y pasar una gasa húmeda al interior de la boca para remover esta sustancia, no olvidando limpiar la superficie lengua, cara interna de las mejillas, cara interna de labios, y bajo la lengua. Además, humecte los labios con vaselina, lanolina o bálsamo labial.

- **En pacientes portadores de prótesis,** cepillar estas con otro cepillo distinto al que se ocupa en la higiene de dientes, puede ser otro cepillo de dientes, una escobilla de uñas o un cepillo especial para prótesis que puede obtener en la farmacia. Todos le van a ser de utilidad. Use para esto jabón de manos sin olor, pero no use cloro ni abrasivos. En la noche las prótesis deben ser cepilladas y mantenidas en un recipiente con agua limpia, para que la boca descanse de estas.

A LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE DILES NEXT[®] GL PLUS



Fiebre Escalofríos Dolor de Cabeza
Dolor muscular Congestión Nasal
Escorrimento nasal Malestar general

NUEVO

QGBIOTICS®

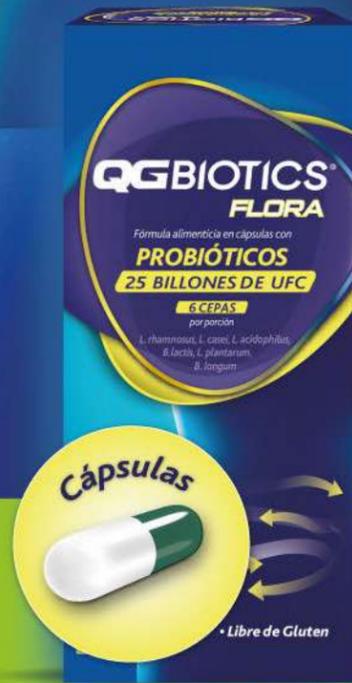
VIDA Y EQUILIBRIO

A TU FLORA

RESTABLECE TU FLORA DESDE EL PRIMER DÍA.



PROBIÓTICOS VIVOS QUE ESTIMULAN TU SISTEMA INMUNE.



SALUD

Consejos para enfrentar la temporada alta de alergias estacionales

Millones de chilenos y chilenas experimentan molestias respiratorias y oculares durante septiembre y octubre, cuando aumentan los niveles de polen en el ambiente.

Con la llegada de la primavera, Chile se prepara para enfrentar una de las épocas más desafiantes para quienes sufren de alergias estacionales. En nuestro país, donde la primavera trae un aumento en los niveles de polen en varias regiones, las alergias estacionales afectan a una parte considerable de la población, convirtiendo esta esperada estación en un período de molestias para miles de personas.

Los síntomas más comunes que experimentan los chilenos y chilenas durante esta época incluyen:

- **Picazón de garganta, nariz, ojos, estornudos y obstrucción nasal.** Estos malestares, que pueden parecer menores, tienen un impacto considerable en la vida diaria de quienes los padecen.
- **Nariz y ojos irritados, tos seca y dificultad para respirar** son las manifestaciones más frecuentes que llevan a los pacientes a buscar atención médica. Además, las alergias primaverales pueden generar complicaciones adicionales, lo cual podría desencadenar en diversas complicaciones auditivas, advirtiendo que el impacto de estas alergias va más allá de los síntomas respiratorios tradicionales.

El polen: principal culpable de las molestias

El aumento del polen y las esporas de moho durante la primavera pueden hacer que esta estación tan esperada se convierta en una fuente de problemas respiratorios y cutáneos. El polen, liberado por árboles, arbustos y plantas durante su período reproductivo, se convierte en el principal desencadenante de las reacciones alérgicas.

La concentración de estos alérgenos en el ambiente varía según la región del país, las condiciones climáticas y el tipo de vegetación presente. Las zonas urbanas, paradójicamente, pueden presentar mayores concentraciones debido a la contami-

nación atmosférica que potencia los efectos del polen.

Un aspecto preocupante es la duración de la temporada alérgica. Los especialistas observan que el período de alergias primaverales se ha extendido en los últimos años, comenzando más temprano en septiembre y prolongándose hasta bien entrado noviembre en algunas regiones del país.

Esta extensión se atribuye a diversos factores, incluyendo el cambio climático, que altera los ciclos de floración de las plantas, y la urbanización creciente, que modifica los ecosistemas locales y puede intensificar la exposición al polen.



Según la Organización Mundial de la Alergia (WAO), un 40% de la población mundial sufre algún tipo de esta afección (alergia estacional).

Medidas de prevención

Las formas de prevenir en algún grado los síntomas de las alergias estacionales son multifactoriales. Clínica Alemana (www.clinicaalemana.cl) establece las siguientes medidas simples para prevenir en algún grado las alergias estacionales y disfrutar de una estación más placentera.

1. Hay que consultar con un profesional de la salud para identificar a qué tipo de polen tienes alergia. Esto te ayudará a tomar medidas específicas para evitar la exposición.

2. Monitorea los niveles de polen en tu área. Puedes encontrar esta información en pronósticos meteorológicos o apps especializadas.

3. Evita, en lo posible, salir a la calle a primera hora de la mañana y al final de la tarde, que es cuando hay más viento y el polen se esparce fácilmente.

4. Utiliza lentes de sol para prevenir la conjuntivitis alérgica, ya que las gafas evitan que los alérgenos entren en contacto directo con tus ojos.

5. Si estuviste fuera de casa, al regresar dúchate y cámbiate de ropa para eliminar cualquier polen que pueda haberse quedado contigo.

6. Ventila tu casa por periodos cortos, cerca del

mediodía y cierra rápidamente las ventanas para que no ingresen los alérgenos a las habitaciones.

7. Evita secar la ropa al aire libre para que no se acumule polen.

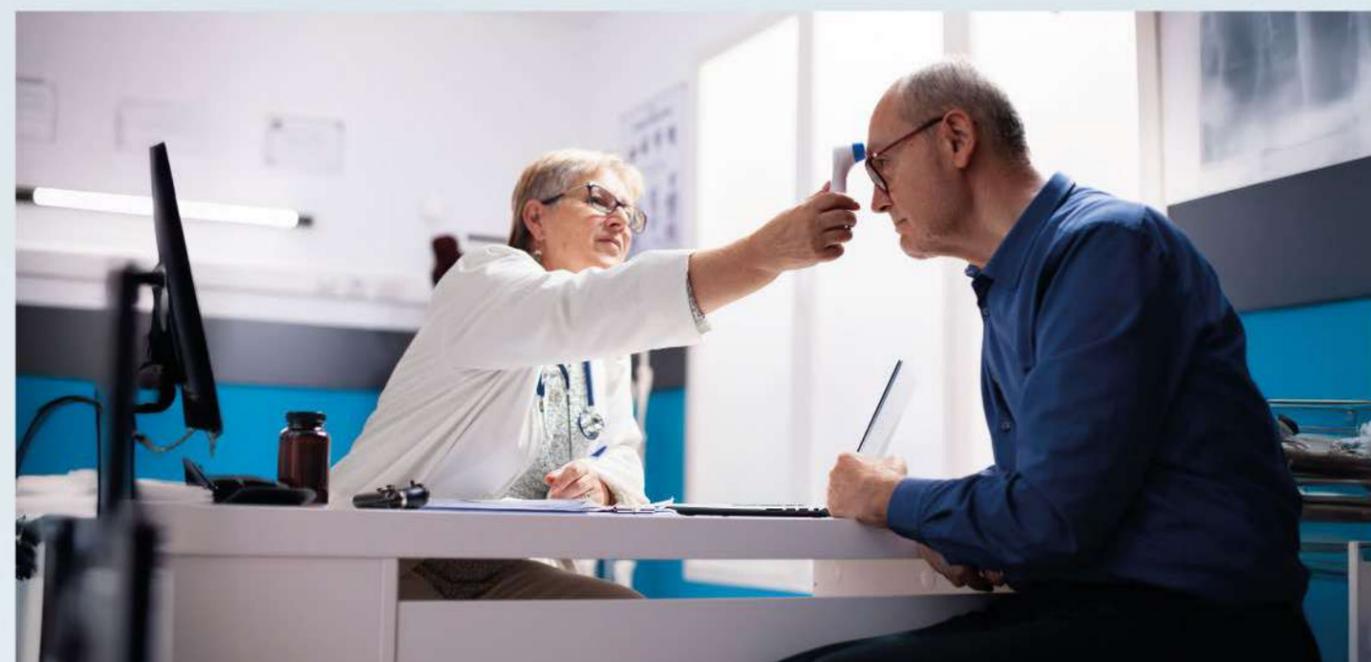
8. Usa filtros de aire en tu hogar y oficina para ayudar a atrapar partículas de polen y otros alérgenos.

9. En el auto, conduce con las ventanas cerradas, haz recircular el aire y no abras el aire exterior.

10. Si tienes alergia al pasto, no te acuestes sobre él ni estés presente cuando se corte.

11. Controla los síntomas con los medicamentos apropiados. Para esto, es fundamental consultar un especialista con anticipación para determinar el tratamiento a seguir.

A medida que Chile enfrenta los desafíos del cambio climático y la urbanización creciente, la gestión de las alergias primaverales se vuelve cada vez más relevante para la salud pública. La educación de la población, el fortalecimiento de los servicios de salud especializados y la investigación continua sobre factores ambientales locales serán clave para mitigar el impacto de estas afecciones en la calidad de vida de los chilenos.



La primavera no tiene por qué convertirse en una época de sufrimiento. Con la información adecuada, medidas preventivas oportunas y tratamiento profesional, es posible disfrutar plenamente de esta hermosa estación del año.

LA IMPORTANCIA DEL DIAGNÓSTICO PROFESIONAL

La comunidad médica coincide en la importancia de no automedicarse y buscar evaluación médica especializada. La diferenciación entre un resfriado común y una alergia estacional no siempre es evidente para el público general, y un diagnóstico erróneo puede llevar a tratamientos inadecuados.

Las pruebas de alergia permiten identificar específicamente qué tipos de polen afectan a cada persona, facilitando estrategias de prevención más efectivas y tratamientos personalizados.

TRATAMIENTOS (Mayo Clinic - www.mayoclinic.org)

Los tratamientos para las alergias estacionales incluyen medicamentos de venta libre o recetados, como antihistamínicos, corticoides nasales y descongestionantes. Para casos más graves o persistentes, la inmunoterapia (vacunas o tabletas sublinguales) ofrece una solución a largo plazo al desensibilizar el sistema inmunitario al alérgeno.

- **Antihistamínicos:** alivian estornudos, picazón y secreción nasal.
- **Corticoides nasales:** reducen la inflamación, la congestión y la secreción nasal.
- **Descongestionantes:** ayudan a reducir la hinchazón y la presión en las fosas nasales.

Recuerde la importancia de consultar con un profesional médico antes de comenzar a tomar un medicamento.



Alimentación y diabetes tipo 2: la importancia de llevar una dieta saludable

Globalmente, la diabetes tipo 2 (DM2) se ha consolidado como una de las enfermedades crónicas no transmisibles más prevalentes, representando un desafío significativo para la salud pública a nivel mundial. Su creciente incidencia, especialmente en países en desarrollo, se atribuye en gran medida a la adopción de hábitos de alimentación poco saludables y a un estilo de vida cada vez más sedentario. Estos factores, interrelacionados, han propiciado un aumento alarmante en la prevalencia de la DM2, generando una preocupación considerable entre los profesionales de la salud y las autoridades sanitarias. La complejidad de la enfermedad radica en su naturaleza multifactorial, donde la genética, los factores ambientales y los comportamientos individuales desempeñan un papel crucial en su desarrollo y progresión⁽¹⁾.

Una dieta equilibrada y saludable no solo ayuda a tratar la diabetes, sino que también reduce complicaciones, especialmente las enfermedades cardiovasculares. Combatir la obesidad, fomentar la actividad física y mejorar la nutrición son claves, mejorando la calidad de vida y el adecuado control de la diabetes^(1,2).

En la siguiente lista se presentan algunos de los puntos más relevantes sobre el manejo de la diabetes tipo 2 de acuerdo a recomendaciones internacionales:

Control del peso⁽³⁾:

La DM2 suele estar asociada al sobrepeso. Es por esto que mantener el peso dentro de rangos saludables es esencial para el tratamiento médico. Además, la pérdida de peso está vinculada con la mejora de los niveles de glicemia (azúcar en la sangre), presión arterial y la prevención de eventos cardiovasculares.

La importancia de los alimentos⁽⁴⁾:

Una alimentación saludable para la diabetes tipo 2 implica no solo el control de las porciones, sino también la selección adecuada de alimentos. Es importante consumir comidas con alto contenido de fibra y bajo en grasa, siendo fundamental una dieta saludable con alimentos integrales (frutas, verduras, cereales, legumbres, proteínas magras), combinada con ejercicio regular adaptado.

Los azúcares añadidos (por ejemplo, el azúcar de mesa) deben limitarse a menos del 5% a 10% de la ingesta calórica diaria. Las verduras (sin incluir las papas) y las frutas deben constituir la mitad de cada comida.

Es preferible centrarse en los alimentos en su conjunto, en lugar de enfocarse únicamente en los nutrientes, puede ayudar a los pacientes a comprender una dieta saludable. Es importante la educación del equipo de salud (médicos, nutricionistas, enfermeras) y el apoyo del entorno familiar/social para el éxito de una alimentación saludable a largo plazo.



La importancia de los alimentos⁽⁴⁾:

Los patrones de consumo modernos han llevado a que hoy se prefieran los alimentos ultraprocesados, los que tienen un mayor aporte de calorías, azúcares, sales y menos fibra, lo que como consecuencia afecta la salud de la población.

Entre los alimentos ultraprocesados más consumidos se incluyen panes y dulces envasados, confitería industrial, postres, bebidas azucaradas, nuggets, hamburguesas, salchichas, fideos instantáneos, sopas y comidas preparadas y congeladas, entre otros.

Se recomienda limitar el consumo de estos alimentos y promover la ingesta de fibra, frutas y verduras frescas.

Además, es crucial que las recomendaciones dietéticas se elaboren de forma individualizada, tomando en cuenta las preferencias personales, disponibilidad de alimentos, aspectos culturales y los factores sociales, para asegurar la adherencia al plan alimenticio y evitar el abandono prematuro.

Patrones dietarios:

La Dieta Nórdica, caracterizada por un alto consumo de vegetales, frutas, granos enteros, legumbres y frutos secos, ha demostrado ser una alternativa tan saludable como la Dieta Mediterránea. En ambos casos, la evidencia sugiere que sus efectos beneficiosos en la prevención y control de enfermedades cardiovasculares son considerables, actuando positivamente sobre factores de riesgo como la obesidad, la dislipidemia y la inflamación⁽⁷⁾.

No podemos dejar de lado los mitos sobre ciertos alimentos, como los huevos. Aunque son ricos en nutrientes esenciales, también contienen colesterol. Si bien algunas guías sugieren moderar su consumo para proteger la salud cardiovascular, estudios recientes no han hallado una relación significativa entre el consumo de huevos y un mayor riesgo cardiovascular; es decir, su consumo es aconsejable, ya que es un alimento de fácil consumo, variedad de preparaciones, económico y aporta proteínas de alto valor biológico⁽⁸⁾.

Es importante recordar que las recomendaciones dietéticas son individuales y siempre deben discutirse con el equipo de salud (médicos, nutricionistas, enfermeras) para una guía personalizada.

ACTUALIDAD

La Vejez desde una perspectiva de género

Alejandra Sandoval Fernández, Abogada, Presidenta ANAM.

Analizar la vejez desde una perspectiva de género nos permite comprender cómo este periodo de la vida es vivido de manera desigual por hombres y mujeres, producto de inequidades acumuladas a lo largo del ciclo vital. Estas desigualdades —arraigadas en los roles sociales tradicionales, estereotipos de género, disparidades laborales, brechas en salud y contextos de violencia— afectan especialmente a las mujeres mayores, quienes, además, viven en promedio más años que los hombres.

Durante su vida, muchas mujeres asumieron tareas de cuidado no remuneradas, ya sea como madres, cuidadoras de Personas Mayores o responsables del hogar, lo que limitó su inserción y continuidad en el mundo laboral formal. Esta situación se refleja directamente en pensiones más bajas y menores ingresos en la vejez, perpetuando así una situación de precariedad económica. Incluso aquellas que trabajaron fuera del hogar suelen haber tenido trayectorias laborales interrumpidas o en condiciones desventajosas.

En el ámbito de la salud, la mayor longevidad femenina conlleva también una mayor probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas, enfrentar dependencia funcional o vivir en soledad durante la viudez, lo que impacta tanto su bienestar físico como emocional.

Entender la vejez desde esta mirada no se limita solo al género. También, es importante considerar otras dimensiones de discriminación como la etnicidad, orientación sexual, clase social, discapacidad o el edadismo, que en conjunto profundizan las desigualdades y exclusiones que muchas personas mayores enfrentan.

Para un envejecimiento digno y equitativo es necesario reconocer estas diferencias de género que fueron apareciendo a lo largo de la vida, reconocerlas, nos permitirá no solo entenderlas, sino también, ocuparnos de ellas con enfoque de derechos de acuerdo a su diversidad.

Por ello, es fundamental que como sociedad impulsemos transformaciones estructurales. Visibilizar estas desigualdades e incorporarlas en el diseño e implementación de políticas públicas permitirá avanzar hacia una sociedad más justa, equitativa e inclusiva, especialmente en un contexto donde la población mayor sigue creciendo de forma sostenida.



Referencias:
 (1) Song W, Aaron T, Shafiq M, Roshid M, Hossain M. Effect of diet on type 2 diabetes mellitus. *Ann N Y Acad Sci*. 2017 Apr;1411:45-71.
 (2) American Diabetes Association Professional Practice Committee. 8. Glycemic Management: Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes—2019. *Diabetes Care*. 2019; 42(Supplement 1):S86-S127.
 (3) American Diabetes Association Professional Practice Committee. 8. Glycemic Management: Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes—2020. *Diabetes Care*. 2020; 43(Supplement 1):S120-S180.
 (4) Luchs A, Schwedler M, Zick S. Diet for Health: Goals and Guidelines. *Am Fam Physician*. 2018 Jun;97(11):773-778.
 (5) Cortés M, Ugalde M, Martínez M, Rodríguez C. Disponibilidad de productos alimenticios para el consumo en los hogares de Chile y su impacto sobre la calidad de la dieta. *Rev Med Chile*. 2014; 142(7): 802-808.
 (6) Daniela Ilseana Escameo Vergara et al. Alimentos ultraprocesados y su relación con la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles: una revisión sistemática. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2021; 27(1).
 (7) Portuguese Society of Nutrition, Portuguese Nutrition Society. (2021). Efectos de la dieta nórdica en el control de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. *Revista Ibero de nutrición*; 48(4), 649-666.
 (8) DeGuzman M, Moore A, Flanagan S, et al. Association of egg intake with blood lipids, cardiovascular disease, and mortality in 177,000 people in 50 countries. *Am J Clin Nutr*. 2020;111(4):794-803. doi:10.1093/ajcn/nqaa048.

Cuidado donde pisa

¿Sabía que hay suelos *más peligrosos* que otros? **Al caminar descalzo puede contagiarse con pie de atleta**, una infección por hongos que puede transmitirse desde el suelo.

¿Dónde debe tener más cuidado? Aquí le contamos:

En las duchas. Sobre todo si no es la suya. Si alguien con pie de atleta la usó, puede que sus pies se contagien.

En camarines y saunas. Si frecuenta estos lugares con humedad, evite caminar descalzo para prevenir el contagio.

En las piscinas. Si practica natación, evite caminar descalzo en las inmediaciones y por el borde de esta.

En lugares de alojamiento. Evite caminar descalzo en cualquier lugar de la habitación. Además, procure que la ropa de cama esté limpia cuando llegue y por nada del mundo use pantuflas de cortesía que estén usadas.

Sus nuevas mejores amigas. **Usar siempre sus sandalias** es una forma de prevenir el contagio en las duchas, camarines, baños y piscinas que no sean los suyos.

Para prevenir es importante que mantenga una buena higiene en sus pies, que los seque cada vez que se mojen, que use calcetines limpios todos los días y que no comparta calzado, toallas y calcetines con otras personas.

Cuide sus pies. Si sospecha que tiene pie de atleta, acuda siempre a su médico para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento.

NUEVA IMAGEN
NP-27
ANTIMICÓTICO

Libera tus pies de los hongos, en cualquier parte del mundo o fuera de él.

SOLUCIÓN TÓPICA
USO EXTERNO
SPRAY Y GOTAS

DISPONIBLE EN LAS PRINCIPALES FARMACIAS DEL PAIS

FOP FARMACIUM DEL PACÍFICO

PUBLICIDAD AUTORIZADA CON RESOLUCIÓN EXENTA RW N°8980/20 DEL 13/04/2020 Y N°9230/20 DEL 15/04/2020 EMITIDA POR EL ISP

Nunca está de más saber qué es la ansiedad

Todos hemos sentido ansiedad, pero aunque sea tan común, no todos sabemos bien qué es.

La ansiedad **es como una alarma interna que nos pone alerta** frente a lo que percibimos como peligro o desafío.

Puede surgir por situaciones que nos preocupan, como el estado de salud propio o de un ser querido, la situación económica, y un largo etcétera.

¿Cómo se manifiesta? La ansiedad puede provocar reacciones físicas y mentales.

En lo físico, puede provocar tensión, problemas para dormir, dificultad para respirar, palpitaciones más rápidas y dolor de estómago, entre otras.

En lo mental, puede provocar pensamientos catastróficos y repetitivos, ponernos irritables, provocar dificultad para concentrarnos e inquietud, entre otros.

¿Cuándo hay que preocuparse? Cuando se vuelve incontrolable y afecta nuestra vida cotidiana, interfiere en nuestras tareas y/o genera problemas en la relación con los demás.

En esos casos, **es muy importante acudir a un profesional de salud** para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento, y adquirir herramientas para manejarla.

No pase por alto la ansiedad. Cuidar su salud mental es fundamental para su bienestar integral.

sintocalmy
EXTRACTO SECO PASSIFLORA INCARNATA

PARA EL TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DE LA ANSIEDAD Y EL INSOMNIO

COMPRIMIDOS RECUBIERTOS DE ORIGEN NATURAL

300 y 600 mg

FOP FARMACIUM DEL PACÍFICO

PUBLICIDAD AUTORIZADA CON RESOLUCIÓN EXENTA RW N°24064/22 DEL 20/09/2022 EMITIDA POR EL ISP

¿Qué hay detrás de la picazón?

La picazón en el oído puede parecer normal, pero detrás puede haber un problema de salud que merece atención.

Sentir picazón constante y persistente **puede estar relacionada con tener un tapón de cerumen.**

El cerumen es natural y protege el oído, pero también puede acumularse, endurecerse y formar un tapón.

¿Por qué pica? Uno de los motivos es que el cerumen acumulado puede **ressecar la piel del oído, provocar que se irrite y generar picazón.**

Un tapón de cerumen también puede provocar sensación de oído tapado y disminución temporal de la audición, entre otros.

También puede traer otros problemas asociados; al rascarse el oído, el dedo puede dañar la piel del oído y/o transmitir microorganismos. **En conjunto pueden formar una infección.**

¿Qué NO hacer? Primero, evite rascarse. Además, se recomienda que no intente destapar el oído usted mismo usando objetos puntiagudos o realizando lavados de oídos caseros, ya que puede dañar su tímpano o acarrear otros problemas de salud.

¿Qué SI hacer? Consultar a su médico para que reciba un correcto diagnóstico y tratamiento.

Ya lo sabe: apóyese en estos consejos para que la picazón no se transforme en un problema mayor.

Para que disfrute cada momento

También puede apoyarse en Otiblock, un dispositivo médico en spray que se aplica en el canal auditivo externo para ayudar a eliminar el exceso de cerumen.

Consulte siempre a su médico para un correcto diagnóstico y tratamiento. Se recomienda NO USAR Otiblock si sospecha o tiene una infección de oído, daño en el tímpano o se ha sometido recientemente a una cirugía de oído.

Más info: +56 9 5811 7814 otiblock.com/cl

Para que no se haga la fuerte

Tener fuerza puede ayudarnos en un montón de cosas, pero hay ocasiones en que es mejor no ejercerla.

Hacer fuerza puede provocar tensión y presión, inflamar las venas de la zona baja y formar las dolorosas hemorroides.

¿No lo sabía? Téngalo presente en estas situaciones:

Las compras. Cada vez que levanta el peso de las bolsas puede aumentar el riesgo de que aparezcan hemorroides. **Consejo:** use un carrito.

El orden. Si le encanta cambiar los muebles de posición, tenga presente que implica fuerza y esto puede provocar hemorroides. **Consejo:** no lo haga sola, pida ayuda.

Los nietos. Si son regalones y les encanta que los tome en brazos, recuerde que cada vez que lo hace aumenta la presión y pueden generarse hemorroides. **Consejo:** que se encaramen a regalonear cuando está sentada o recostada.

El baño. Si le cuesta evacuar y hace fuerza en el baño, esto también puede propiciar la aparición de hemorroides. **Consejo:** coma saludable, beba agua y manténgase activa físicamente para facilitar la evacuación.

¡Cuidese! Las hemorroides pueden provocar inflamación, irritación, dolor y picazón en la zona, lo que **puede limitar su vida cotidiana.**

Si cree que tiene hemorroides, acuda siempre a su médico para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento.

Vatanal
A las hemorroides

trátalas bien

El tratamiento efectivo contra las hemorroides

FOP FARMACIUM DEL PACÍFICO

PUBLICIDAD AUTORIZADA POR RESOLUCIÓN EXENTA RW N°2020/20 DEL 10/04/2020 EMITIDA POR EL ISP

NUEVO BROOKS

CLINICAL 48H

UN PASO ADELANTE
EN PROTECCIÓN



PROTECCIÓN PARA TUS PIES
CLÍNICAMENTE COMPROBADA

BROOKS
UN PASO ADELANTE EN PROTECCIÓN

PLANTAS MEDICINALES

Boldo y sus propiedades ancestrales para aliviar molestias gastrointestinales

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 sintetizarlos en productos farmacéuticos. Sin embargo, el consumo natural de las plantas medicinales nunca ha desaparecido de la cultura nacional. Hoy en día es común que se sigan comprando o cosechando, para tratar diversas enfermedades de la vida cotidiana.

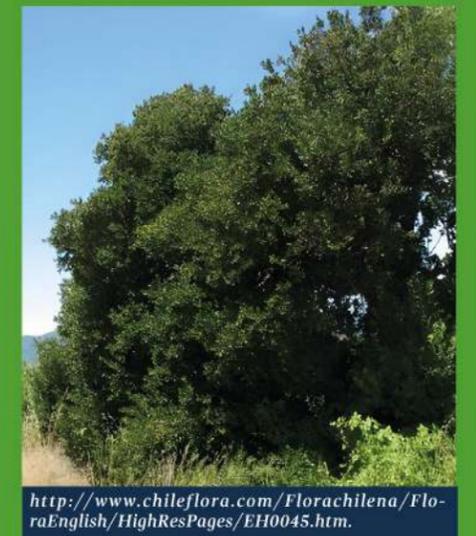
En esta oportunidad informamos sobre el boldo, arbusto ancestral chilena que se usa para tratar las molestias gastrointestinales, sirve de laxante suave, protector hepático y sedante nervioso. En su uso externo, sus hojas se utilizan como cataplasma para ayudar a aliviar dolores reumáticos y neurálgicos.

Boldo (“Peumus boldus”)

Originario de las laderas de la cordillera de los Andes y la cordillera de la Costa, el boldo crece de forma silvestre entre las regiones de Coquimbo y Los Lagos. Los mapuches lo llamaban “folo” y lo utilizaban tradicionalmente para tratar problemas digestivos y hepáticos, conocimiento que fue transmitido de generación en generación hasta llegar a nuestros días.

El libro “MHT Medicamentos Herbarios Tradicionales” editado por el Ministerio de Salud del Gobierno de Chile, entrega más información sobre el uso del boldo. “En medicina popular se usan las hojas en trastornos digestivos y hepáticos principalmente y, en menor medida, en afecciones renales; se considera que disuelve los cálculos biliares y renales; también se emplean como estimulante y sedante nervioso. En forma de cataplasma y baños se utilizan para mitigar dolores neurálgicos y reumáticos”, se explica en el libro.

En la actualidad su uso se encuentra difundido prácticamente en toda la población del territorio nacional, así como en muchos otros lugares foráneos. Es la especie nacional más difundida a nivel mundial.



<http://www.chileflora.com/Florachilena/Flo-raEnglish/HighResPages/EH0045.htm>

Propiedades (MHT)

Usos tradicionales (hojas):

a) uso interno: molestias gastrointestinales y digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsias), laxante suave; protector hepático y sedante nervioso. La infusión se prepara con 1 cucharada para 1 litro de agua hirviendo: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: dolores reumáticos y neurálgicos. La misma infusión puede ser usada en baños y cataplasmas.

Efectos: laxante suave, anti-inflamatorio, protector hepático, digestivo.

Precauciones: no usar en caso de obstrucción de la vía biliar (ictericia). No se recomienda su administración oral durante el embarazo ni en niños menores de 10 años. No usar por periodos prolongados de tiempo ni infusiones demasiado concentradas. En pacientes con cálculos renales usar sólo bajo vigilancia médica.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: sus efectos digestivos, hepato-protector y anti-inflamatorio, están avalados por estudios clínicos.



Detalle de hojas y flores.
<http://www.arbolesornamentales.com/Peumus-boldus.htm>



AGOSTO,
EL MES PARA CUIDARSE CON LA SABIDURÍA DE LOS MAESTROS

La sabiduría popular dice que si pasamos agosto, pasamos el año. Es el mes que nos pide un extra de energía y cuidado, un verdadero desafío para el cuerpo y la mente. Para quienes buscan mantenerse firmes y lúcidos, Jurel Unico es el secreto de los que saben: una fuente de Omega-3 para la agilidad mental, proteínas de alta calidad para regenerar los músculos y Vitamina D para fortalecer las defensas. **Este agosto, la inteligencia y la fuerza se sirven en la mesa.**

RECETA DEL MES
TOMATICÁN
CON JUREL UNICO

Desmenuzar el jurel con su salsa en un bol y reservar. Sofreír en un sartén con un poco de aceite la cebolla, ajo, pimentón y zanahoria. Agregar los tomates y el jurel con su salsa. Sazonar con pimentón en polvo, sal y pimienta. Tapar y cocinar por 10 minutos. Incorporar el choclo. Mezclar bien y cocinar por 5 minutos más y servir.



¿QUÉ LE DICE UNA TECLA A OTRA?

... NO ME PRESIONES TANTO, NECESITO MI ESPACIO.

¿POR QUÉ EL PANADERO NUNCA ESTÁ ESTRESADO?

... PORQUE SABE CÓMO CONTROLAR A LAS MASAS.

MÁS DE 100 RECETAS
PENSADAS PARA TI

Si buscas ideas para pasar el mes con más fuerza, en unicochileno.cl te esperamos. Encontrarás recetas contundentes y reconfortantes, perfectas para esta etapa del año: desde guisos que calientan el alma hasta preparaciones más livianas pero llenas de nutrientes. Cada propuesta está pensada para que te cuides con el mejor sabor, usando el secreto de los maestros para pasar agosto y todo el año.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La zanahoria:

un tesoro nutricional, versátil y económico en tu mesa



Este vegetal, originario de Asia Central, se ha convertido en uno de los alimentos más valorados por los nutricionistas debido a su impresionante perfil nutricional y sus múltiples beneficios para la salud.

Los expertos en nutrición recomiendan incluir zanahorias en la alimentación diaria como parte de una dieta equilibrada. Su consumo regular no solo aporta beneficios inmediatos, sino que contribuye a la prevención de enfermedades a largo plazo, convirtiendo a este humilde vegetal en un verdadero superalimento al alcance de todos.

Veamos los principales beneficios para la salud de este vegetal.

Antioxidante natural: la vitamina A que se encuentra en la zanahoria contribuye a mantener la piel sana y luminosa, actuando como un antioxidante natural que combate el envejecimiento celular.

Salud ocular: su alto contenido de betacaroteno, que el cuerpo convierte en vitamina A, es fundamental para mantener una buena visión, especialmente en condiciones de poca luz.

Potenciador del sistema inmunológico: las zanahorias son ricas en antioxidantes como la vitamina C y diversos carotenoides que fortalecen las defensas naturales del organismo. Estos compuestos ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres y reducen el riesgo de infecciones.

Salud cardiovascular: el consumo regular de zanahorias puede contribuir a la salud del corazón. Su contenido de fibra soluble ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre, mientras que el potasio presente en esta hortaliza favorece el control de la presión arterial.

Estos beneficios para la salud se ven complementados por lo variado y económico que es el consumo de este vegetal. La zanahoria puede consumirse cruda, cocida, en jugos, ensaladas, guisos o como snack saludable. Con apenas 41 calorías por cada 100 gramos, la zanahoria ofrece una densidad nutricional excepcional. Es una fuente importante de fibra, vitaminas del complejo B, y minerales como el potasio y el manganeso, todo ello por un costo económico muy accesible.



Recetas de Zanahoria

Pizza de zanahoria

(Fotografía y receta de www.clarin.com)



Ingredientes

- 1 zanahoria grande o 2 medianas.
- Aceite de oliva.
- 1 huevo.
- 5 cdas. de harina integral.
- 1 cda. de polvos de hornear.
- Ajo en polvo.
- Sal, pimienta.
- Salsa de tomate.
- Queso.
- Tomate.
- Orégano.
- Albahaca.

Preparación

1. Pelar y picar la zanahoria en cuadritos, llevarla a una licuadora y agregar un chorrito de aceite de oliva, un huevo, sal, pimienta y ajo en polvo a gusto.
2. Procesar todo y una vez lista la mezcla, añadir 5 cdas. de harina integral y 1 cda. de polvos de hornear. Volver a procesar.
3. Pasar la mezcla a una fuente apta para horno, ideal que sea redonda para dar la forma redonda de pizza, que no sea ni muy gruesa ni muy fina, y llevarla al horno a 200 C° durante 10 a 12 minutos o hasta que esté dorada.
4. Agregar salsa de tomate como base, queso, tomate en rodajas, orégano y unas hojas de albahaca. Cocinar unos minutos más hasta que el queso se funda y servir.

Crema de zanahoria

(Fotografía y receta de recetasdecocina.elmundo.es)



Ingredientes

- 8 zanahorias grandes.
- 2 cebollines (parte blanca).
- 1 taza de caldo de verduras.
- Queso crema.
- Leche evaporada.
- Comino y sal.

Preparación

1. Pelar las zanahorias y cortar la parte blanca del cebollín. Saltear todo por unos minutos en una olla.
2. Agregar el caldo de verduras, cocinar por 40 minutos hasta que la zanahoria esté blanda.
3. Colar las verduras y pasarlas a una juguera, agregando el queso crema a elección, sal y comino. La leche evaporada se usa para darle más cremosidad.
4. Una vez lista, servir adornada con crutones.

Recetas de Zanahoria

Croquetas de zanahoria

(Fotografía y receta de www.hogarmania.com)



Ingredientes

- 250 g de zanahoria rallada.
- ½ taza de cebolla picada en cubitos.
- Aceite de oliva
- 1 huevo.
- 1 taza de pan rallado.
- Sal.

Preparación

1. En una sartén con aceite caliente, sofreír la zanahoria rallada y la cebolla. Cocinar hasta que la cebolla quede transparente.
2. En un recipiente colocar la mezcla, agregar sal, un huevo y mezclar bien hasta que quede una masa firme.
3. Con la masa ir formando bolas (croquetas) de la mezcla. En otro recipiente colocar el pan rallado e ir pasando las bolitas, preocupándose que queden bien cubiertas por el pan.
4. En una sartén con suficiente aceite para freír, ir colocando las croquetas, preocupándose de que quede espacio entre una y otra. Cocinar hasta que estén doradas.
5. Escurrir en un plato con papel absorbente y servir con el acompañamiento preferido o como picoteo.

Muffins de avena y zanahoria

(Fotografía y receta de www.mandolina.co)



Ingredientes (2 personas)

- 1 taza de avena en hojuelas.
- 1 taza de zanahoria rallada.
- 2 huevos.
- 1/4 taza de miel.
- 1 cucharadita de canela.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar la avena, la zanahoria, los huevos, la miel, la canela y el polvo de hornear hasta obtener una masa homogénea.
3. Verter la mezcla en moldes para muffins.
4. Hornear durante 20-25 minutos o hasta que estén dorados.
5. Dejar enfriar y disfrutar.

5 nutrientes clave para fortalecer tu salud en invierno

Estamos en pleno invierno, época del año en que pasamos mucho tiempo en casa o nos escapamos bien abrigados a disfrutar del sol en los días más claros. Por eso, para mantenerte lleno de energía y prevenir enfermedades es importante que priorices estos cinco nutrientes, que no pueden faltar en tus comidas. Con esto, podrás disfrutar de platos sabrosos, reconfortantes y equilibrados durante estos meses de frío.

Complejo B

Estas vitaminas, ¡son las grandes campeonas del invierno! Fortalecen tu sistema inmunológico, te entregan energía extra para combatir la fatiga (vitamina B-12), y te ayudan a regular tu estado de ánimo (vitamina B-6).

Súmalas a tus platos, consumiendo más pollo y cerdo, junto a verduras como la espinaca, el kale, la col y el repollo.

Vitamina C

Esta vitamina es esencial para evitar o disminuir gripes y resfriados. Además, te ayuda a absorber el hierro que te entregan alimentos como las carnes rojas y blancas, para que el cuerpo pueda usarlo de forma más eficiente.

Incorpórala en tu alimentación, consumiendo más frutas como la naranja, el limón y el kiwi, junto con verduras como el brócoli y la papa.

Vitamina D

Es una gran aliada para la salud de tus músculos y huesos. Durante el invierno, recibimos menos vitamina D, ya que pasamos más tiempo encerrados y con menos acceso a la luz solar. Por ello, te sugerimos comer más huevos, pescados grasos y quesos para mantener estables sus niveles.

Zinc

Este mineral es clave para el buen funcionamiento de tu sistema inmunológico. También, contribuye a mitigar la inflamación que puede producirse por infecciones, y promueve la sanación de heridas.

Las legumbres como las lentejas, los porotos y los garbanzos tienen altos niveles de zinc, así que no olvides sumarlas a tus sopas y cremas invernales. Los lácteos, las semillas de zapallo y las nueces también incluyen este mineral.

Probióticos

Son un apoyo importante para tu sistema digestivo. Junto con mejorar la motilidad intestinal, balancean la flora local, agilizan la absorción de nutrientes y contribuyen a reducir la inflamación.

El yogur y el kefir son ejemplos de colaciones con alto contenido de probióticos. Otros alimentos que los incluyen son la kombucha, el pan de masa madre y los pickles.



¿QUIERES SABER MÁS?
Síguenos en Instagram
[@agrosupercomermejor](https://www.instagram.com/agrosupercomermejor)

Descubre recetas, consejos de nutricionistas y datos prácticos para hacer más equilibradas y ricas tus comidas.



ENTRETENCIÓN

Juegos cognitivos para mantener activas las capacidades mentales

La estimulación cognitiva se define como el conjunto de técnicas y estrategias que pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas (percepción, atención, razonamiento, memoria, lenguaje) mediante una serie de situaciones y actividades concretas.

Es importante saber que junto con los ejercicios cognitivos, también realizar ciertos hábitos diarios contribuyen a que el cerebro deje de funcionar en forma automática, al romper con la rutina. Algunos de ellos:

- Si se usa reloj, llevarlo a veces en el brazo contrario a donde siempre se usa.
- Realizar ciertas tareas con la mano opuesta a aquella con la que siempre se han realizado.
- Vestirse con los ojos cerrados.
- Hacer trayectos diferentes para visitar lugares habituales.

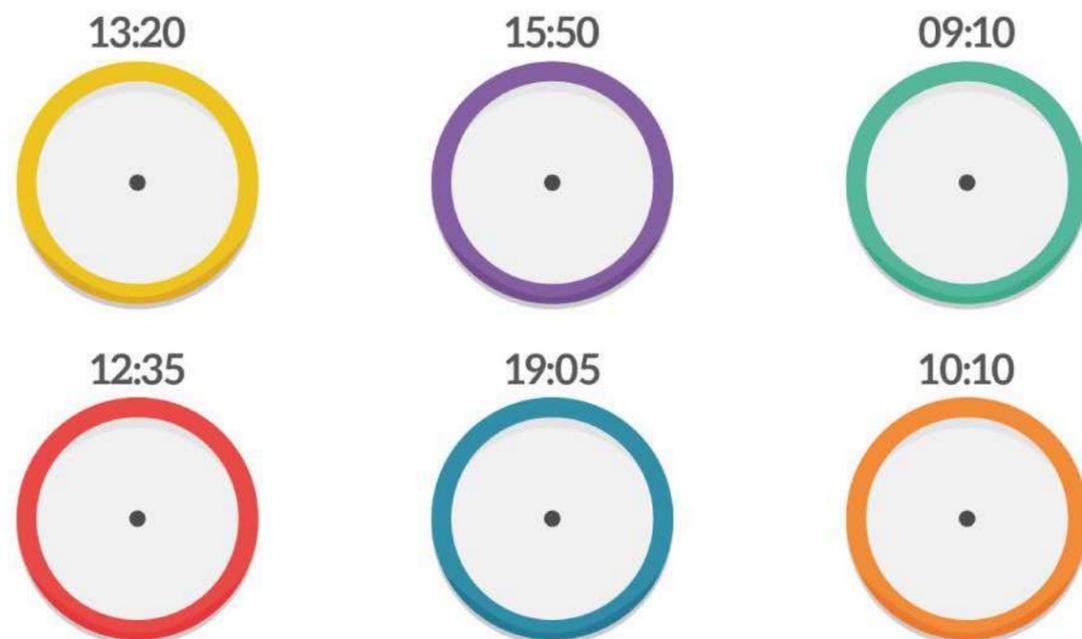
Antes de comenzar con los ejercicios, se recomienda:

- Que los ejercicios de estimulación cognitiva se realicen en compañía, pues algunos ejercicios necesitan de la colaboración de otra persona para su ejecución.
- Es una buena estrategia combinar las actividades del cuaderno con otros ejercicios de estimulación cognitiva más lúdicos como pueden ser: juegos de cartas, de mesa, crucigramas, sopas de letras, sudokus, así como todas las actividades que requieren un esfuerzo cognitivo.

En esta oportunidad presentamos algunas actividades de la guía "30 DÍAS PARA EJERCITAR LA MEMORIA", desarrollada por el Ministerio de Salud de Chile.

Juego 1.

24 horas de un día. Completa los relojes y dibuja las horas que se indican.



Juego 2.

¿Cuál actividad a cada hora? Une con una línea las horas con sus respectivas actividades.

08:00

• Almorzō con Mario

10:00

• Se durmiō

11:00

• Fue a buscar a sus nietos al colegio

14:00

• Leyō el diario

16:00

• Pagō las contribuciones en el banco

17:00

• Tomō tē con su hija

21:00

• Vio el noticiero de la noche

23:00

• Sonō el despertador

Juego 3.

Juego de dados. Analiza y anota las combinaciones posibles para llegar en una tirada a los siguientes números:

CON 2 DADOS



CON 4 DADOS

8

16

9

19

11

21

Juego 4.

Las brujas de Talagante. Tacha todas las letras t.

Una supuesta historia verídica que habría ocurrido en tiempos de la Colonia: una atractiva joven, hija del mayor hacendado de Talagante, se enamoró de un misterioso huaso de lujosa estampa que la venía a ver todas las noches desde Peñaflor, y que resultó ser el mismísimo demonio.

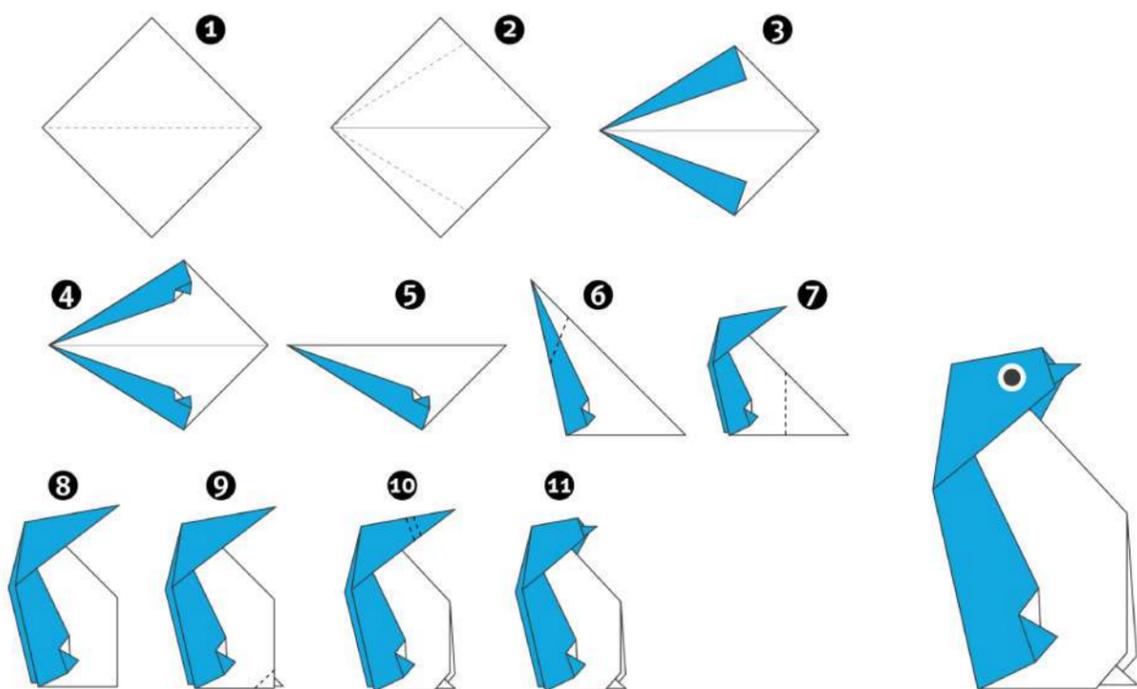
Una vez que se concretó el matrimonio y crecieron las sospechas sobre la verdadera identidad del huaso (de ahí proviene la expresión "el diablo venía desde Peñaflor a Talagante en carretela muy elegante"), los dos pueblos comenzaron a realizar

numerosas procesiones religiosas para dejar al maligno y a su esposa encerrados en el camino que unía a Talagante y Peñaflor, un angosto sendero que en la actualidad es la avenida Peñaflor, pero que en ese tiempo era conocida como "el camino del diablo".

Los esfuerzos de los lugareños habrían dado resultados. Todo gracias a una cruz de hierro que los talagantinos construyeron a la entrada del pueblo y una estatua de la Virgen María en la cima del cerro que vigila la entrada de Peñaflor.

Juego 5.

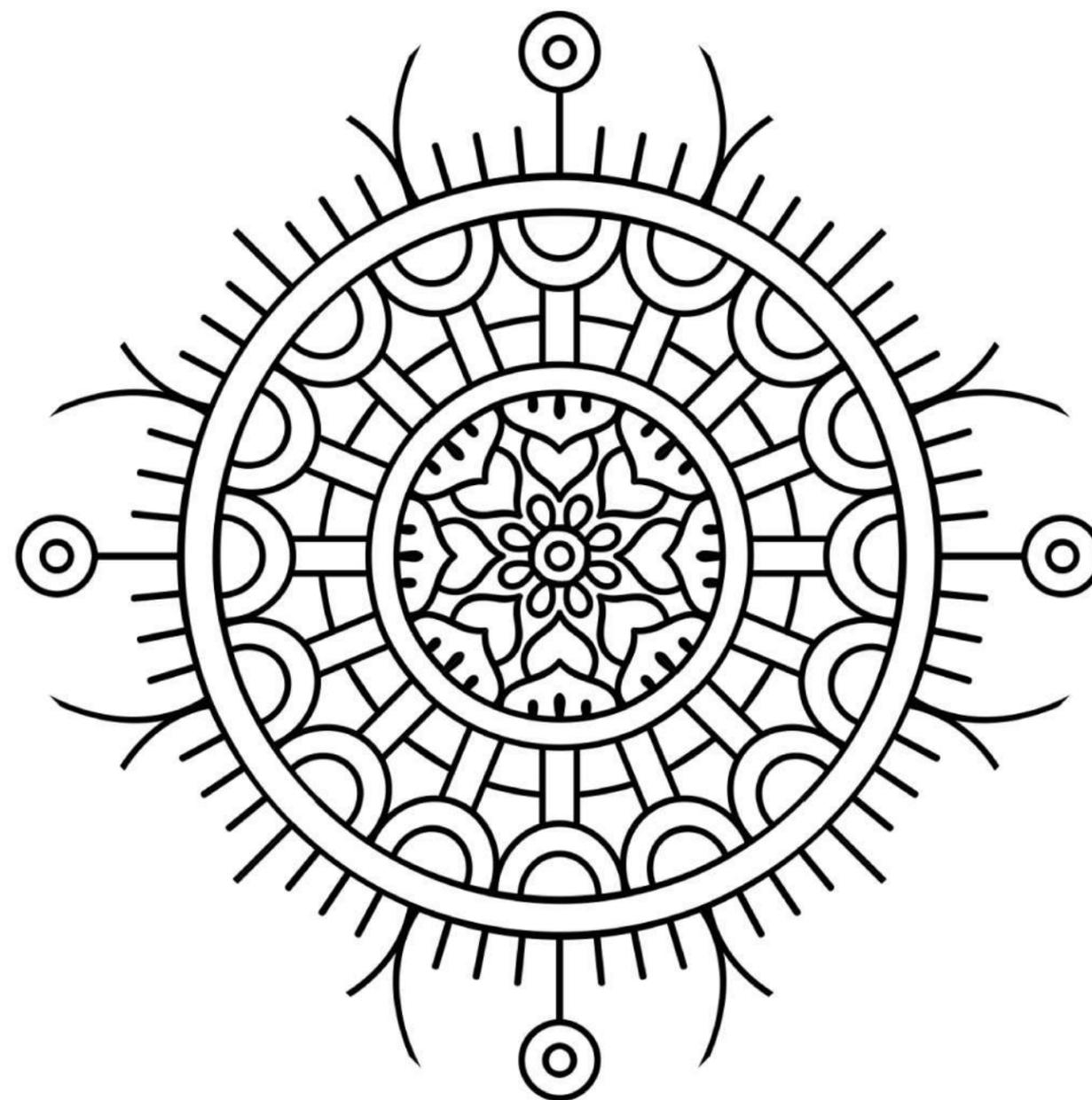
Pingüino de origami. Puedes utilizar papel lustre, una servilleta, papel de diario o cualquier otro material que tengas.



Juego 6.

Seguindo las instrucciones, pinta con un plumón:

- Las líneas rectas: **AMARILLAS.**
- Los círculos: **AZULES.**
- Las argollas: **VERDES.**
- Las líneas curvas: **NARANJAS.**



Juego 7.

Mire atentamente las 7 maravillas del mundo. Luego vendrán preguntas.



Machu Pichu
Siglo XV d.C.



Cristo Redentor
Inaugurado en 1931



Taj Mahal
Entre 1631 y 1654



Coliseo Romano
Años 70 a 80 d.C.



Chichen Itza
Desde 600 hasta 1224 d.C.



Petra
Final del siglo VIII a.C.



Gran Muralla
Siglo XVII d.C.

Ordene históricamente las maravillas del mundo de más a menos antigua

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____

¿A qué país pertenece cada una?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____

Para usted, ¿Cuáles serían las 7 maravillas de Chile?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____

IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



ANAM PRESENTE EN LA FERIA INTERACTIVA DEL ADULTO MAYOR DE CAJA LOS ANDES 2025



CHARLA INFORMATIVA SOBRE OSTEOPOROSIS PARA LAS PERSONAS MAYORES DE LA JUNTA DE VECINOS 21 DE LA FLORIDA



JORNADA VÍNCULOS ANAM 2025 EN LA GRANJA



ANAM PRESENTE EN LA FERIA INTERACTIVA DEL ADULTO MAYOR DE CAJA LOS ANDES 2025



CHARLA INFORMATIVA SOBRE OSTEOPOROSIS PARA LAS PERSONAS MAYORES DE LA JUNTA DE VECINOS 21 DE LA FLORIDA



JORNADA VÍNCULOS ANAM 2025 EN LA GRANJA



ANAM PRESENTE EN LA FERIA INTERACTIVA DEL ADULTO MAYOR DE CAJA LOS ANDES 2025



CHARLA INFORMATIVA SOBRE OSTEOPOROSIS PARA LAS PERSONAS MAYORES DE LA JUNTA DE VECINOS 21 DE LA FLORIDA



AHORA TU TAMBIÉN PUEDES SER UN PENSIONADO CAJA LOS ANDES

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:

COSTO DE AFILIACIÓN

0,85%

TOPE DE \$6.000



SALUD



ENTRETENCIÓN



AHORRO



BENEFICIOS



EDUCACIÓN

y mucho más.

Comunícate con nosotros y cámbiate a Caja Los Andes

■ Ingresando a www.cajalosandes.cl/afiliacion-pensionados

■ Enviando un email a pensionados.web@cajalosandes.cl



Call Center
600 600 1212



Whatsapp
+56 9 5892 6478

Conoce más beneficios en:
CAJALOSANDES.CL/PENSIONADOS

