



P U B L I C A C I O N E S LA VOZ DE LOS MAYORES

ANAM - ASOCIACIÓN NACIONAL DE AMIGOS MAYORES PARA EL DESARROLLO E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES

AÑO 5, Nº 17 - DICIEMBRE 2025 EDICIÓN ESPECIAL

III Congreso Nacional de Personas Mayores ANAM, 2025

"EL FUTURO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO: INNOVACIONES EN SALUD Y CALIDAD DE VIDA"



INSTAGRAM ANAM



WEB ANAM

IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



III JORNADA REGIONAL DE PERSONAS MAYORES ANAM
2025 – CONCEPCIÓN



III JORNADA REGIONAL DE PERSONAS MAYORES ANAM
2025 – CONCEPCIÓN



JUNTO AL CENTRO DIURNO DEL ADULTO MAYOR (CEDIAM)
DE LA COMUNA DE SAN MIGUEL



JUNTO AL CENTRO DIURNO DEL ADULTO MAYOR (CEDIAM)
DE LA COMUNA DE SAN MIGUEL



VISITAMOS A LAS PERSONAS MAYORES DEL CENTRO INTEGRAL DEL
ADULTO MAYOR (CIAM) DE LA COMUNA DE MACUL



VISITAMOS A LAS PERSONAS MAYORES DEL CENTRO INTEGRAL DEL
ADULTO MAYOR (CIAM) DE LA COMUNA DE MACUL



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



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

EDITORIAL

Como presidenta de ANAM, quiero expresar mi más profundo agradecimiento por la oportunidad de participar en el III Congreso Nacional de Personas Mayores 2025, el cual constituyó un espacio de diálogo y de aprendizaje en el que la calidad de las presentaciones y el alto nivel de conocimientos compartidos fueron verdaderamente excepcionales. Como ANAM, nos sentimos orgullosos y agradecidos por los comentarios recibidos, tanto por parte de los expositores, como también de las Personas Mayores asistentes. Su participación activa, sus preguntas, energía y reflexiones, son un recordatorio de que la vejez no es una etapa pasiva, sino un periodo lleno de capacidades, aprendizaje y oportunidades.

En un Chile que avanza hacia un marcado envejecimiento demográfico, se vuelve imprescindible promover instancias como estas, donde, además, se fomente el respeto intergeneracional y la participación social.



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

- 2** **Introducción al III Congreso:** "El Futuro del Envejecimiento Activo: Innovaciones en Salud y Calidad de Vida".
- 5** **Inauguración:** palabras de Alejandra Sandoval Fernández, abogada y directora nacional de ANAM.
- 7** **Inauguración:** palabras de Claudia Asmad Palomo, directora nacional del Servicio Nacional del Adulto Mayor – SENAMA.
- 9** **Inauguración:** palabras de Víctor Vilche T., gerente de clientes, Gerencia Corporativa de Clientes y Canales, Caja Los Andes.
- 11** **Exposición:** "Demencia y enfermedad de Alzheimer". Dr. Victor Cares Lay.
- 15** **Exposición:** "Cerebro 24/7, como cuidarlo y mantenerlo sano". Dr. Julio Barrios.
- 19** **Exposición:** "Incontinencia urinaria". Dr. Miguel Ángel Cuevas.
- 22** **Exposición:** "Comer mejor después de los 60: claves para una vejez activa y saludable". Nutricionista Isidora Pierattini.
- 26** **Exposición:** "El futuro del envejecimiento activo: el rol de la vitamina D en la salud y la calidad de vida". Dra. María Magdalena Vidal.
- 30** **Exposición:** "Medicamentos crónicos: 5 claves que necesitas conocer para obtener el máximo beneficio de tu terapia". QF. Nancy Barrientos y QF. María José Torres.
- 32** **Exposición:** "Beneficios de Productos + de Cruz Verde". Iván Sepúlveda.
- 34** **Exposición:** "Pérdida de la audición y soluciones auditivas para una vida plena". Fonoaudiólogas Tamara Zúñiga Osores y Carolina Figueroa Martínez.
- 37** **Exposición:** "Duelo: cómo afecta la pérdida". Psicólogo Estephano Garrido Ortiz.
- 39** **Exposición:** "Uso seguro del gas". Roberto Rivas.
- 41** **Exposición:** "Ansiedad en el Adulto Mayor". Carmen Cubillos Solís.
- 45** **Exposición:** "Sonrisas seguras a cualquier edad: comer, hablar y reír sin preocupación". Cirujana Dentista Valentina Valdivia Arévalo.
- 47** **Exposición:** "Desarrollo de productos bioequivalentes y su impacto en la salud en Chile". Rogelio Valdivia Zúñiga.

ANAM - LA VOZ DE LOS MAYORES,
Año 5, número 17, Diciembre 2025

EDICIÓN ESPECIAL
III Congreso Nacional de Personas
Mayores ANAM 2025

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

www.publicacioneslavozdelosmayores.cl
www.anamlavozdelosmayores.cl
@anam.asociacion

Directora
Alejandra Sandoval Fernández.

Editor
Patricio Villablanca Madrid.

Representante Legal
Alejandra Sandoval Fernández.

Ingeniero de Proyectos
Daniel Soto Navarrete.

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



III CONGRESO NACIONAL DE PERSONAS MAYORES ANAM - 2025

El Futuro del Envejecimiento Activo: Innovaciones en Salud y Calidad de Vida

La Asociación Nacional de Amigos Mayores para el Desarrollo e Integración de las Personas Mayores (ANAM) llevó a cabo con notable éxito su tercer encuentro anual, el III Congreso Nacional de Personas Mayores Chile ANAM - 2025. Este evento, dedicado al bienestar y la salud de la población Mayor del país, se desarrolló el viernes 24 de octubre en el Teatro Caja Los Andes, situado en Alonso de Ovalle 1465, Santiago.

El congreso congregó a reconocidos especialistas y autoridades del ámbito sanitario para discutir temáticas esenciales que influyen en la calidad de vida de las Personas Mayores en Chile. Se caracterizó por su enfoque colaborativo intersectorial, contando con la participación de entidades públicas como SENAMA, académicos profesionales, laboratorios farmacéuticos y empresas de servicios. El formato integró presentaciones educativas con aplicación práctica, abarcando desde temáticas médicas especializadas hasta recomendaciones cotidianas de seguridad y bienestar.

CEREMONIA INAUGURAL

La jornada inició con un acto protocolar que contó con las palabras de apertura de tres figuras clave: Alejandra Sandoval Fernández, Presidenta de ANAM; Claudia Asmad Palomo, Directora Nacional de SENAMA; y Víctor Vilche T., Gerente de Clientes de la Caja de Compensación Los Andes. Sus intervenciones establecieron el marco institucional y los propósitos del encuentro.

La inauguración contó con la asistencia de diversas autoridades vinculadas al cuidado de la salud de la población en general y, especialmente, de las Personas Mayores, incluyendo:

Dr. Jaime Hidalgo, Presidente de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile.

Kinesiólogo Raúl Fernández Rubio, Presidente de la Sociedad Chilena de Geriatría y Gerontología Kinésica.

QF Héctor Torres, Presidente del Colegio de Químico-Farmacéuticos y Bioquímicos de Chile A.G.

Dr. Gonzalo Varas Marchant, Presidente de la Sociedad Chilena de Oftalmología.

Dr. Marco Cornejo, Tesorero Nacional del Colegio de Cirujanas y Cirujanos Dentistas de Chile.

Dra. Anakena González Astorga, Directora de Eventos Científicos de la Sociedad de Odontogeriatría de Chile.

Daniela Ramírez Zamorano, encargada del Departamento de Personas Mayores de la Municipalidad de La Granja.

Danae Vera y Silvana Ibarra, del Programa de Personas Mayores de la Municipalidad de San Miguel.



PRIMERA PARTE: SALUD FÍSICA Y PREVENCIÓN

Esta sección se enfocó en aspectos fundamentales de la salud de la persona mayor, abordando patologías prevalentes y estrategias preventivas.

Demencia y enfermedad de Alzheimer: El Dr. Víctor Cares Lay inició las presentaciones explicando cómo diferenciar los olvidos normales de los patológicos y qué medidas pueden adoptarse para proteger la salud cerebral.

Cerebro 24/7: cómo cuidarlo y mantenerlo sano: El Dr. Julio Barrios presentó estrategias para el correcto cuidado cerebral, explicando de manera accesible cómo prevenir las demencias vasculares. Destacó la estrecha relación entre la salud cardiovascular y la salud cerebral.

Incontinencia urinaria: El Dr. Miguel Ángel Cuevas, de Laboratorios Synthon, abordó este tema relevante, señalando que el 50% de los mayores de 65 años sufre algún grado de incontinencia, aunque solo un cuarto consulta al médico. El especialista animó a superar el pudor que afecta la calidad de vida.

Comer mejor después de los 60: La nutricionista Isidora Pierattini, Coordinadora de Alimentación Equilibrada y Nutrición de Agrosuper, acompañada del chef Oscar Barrera en un *cooking show*, centró su exposición en la sarcopenia, o pérdida masiva de masa muscular, problema que afecta a más de 50 millones de personas en el mundo.

El rol de la Vitamina D: La Dra. María Magdalena Vidal, Asesora Médica del Área de SNC de Laboratorios Gador, explicó la importancia de la vitamina D y reveló cómo el temor al sol y el uso de protector solar están generando una crisis de salud pública.



Medicamentos crónicos, claves para el éxito terapéutico: Las QF, Nancy Barrientos y María José Torres, del Centro de Información de Medicamentos de Farmacias Cruz Verde, expusieron sobre el uso adecuado de medicamentos crónicos, revelando que solo unode cada tres pacientes sigue tratamiento al año del diagnóstico. Explicaron cómo el horario, la técnica y la alimentación pueden determinar el éxito o fracaso terapéutico. La presentación concluyó con la intervención de Iván Sepúlveda Alarcón, Senior Product Manager de FemsaSalud - Farmacias Cruz Verde, quien comentó los beneficios del programa Productos + de Cruz Verde.

SEGUNDA PARTE: BIENESTAR INTEGRAL Y CALIDAD DE VIDA

Tras un reponedor almuerzo, el congreso continuó con nuevas presentaciones enfocadas en el bienestar integral.

Pérdida de la audición y soluciones auditivas: Las fonoaudiólogas Tamara Zúñiga Osores y Carolina Figueroa Martínez, de Aurimedical, alertaron que para 2050 habrá 900 millones de personas con hipoacusia en el mundo, destacando que el aislamiento social y el deterioro cognitivo son consecuencias directas de no tratar esta condición.

Duelo, cómo afecta la pérdida: El psicólogo Estebano Garrido Ortiz abordó el difícil tema del duelo, el dolor y la educación emocional necesaria para enfrentar la pérdida de un ser querido.

Uso seguro del gas: Roberto Rivas, de Lipigas, experto con 41 años de experiencia, compartió recomendaciones esenciales de seguridad, explicando por qué nunca se debe voltear el cilindro, cruzar la manguera por detrás del horno ni usar la estufa más de dos horas seguidas.

Ansiedad en la Persona Mayor: Carmen Cubillos Solís, de Farmoquímica del Pacífico, desafió el paradigma del envejecimiento pasivo y ofreció alternativas naturales para la ansiedad e insomnio que afectan al 20% de los chilenos mayores de 60 años.

Sonrisas seguras a cualquier edad: La Dra. Valentina Valdivia Arévalo, Cirujana Dentista de Fresh Up Chile, derribó el mito de que "ya estoy viejo para preocuparme" y reveló los errores que acortan la vida de las prótesis dentales, abordando el cuidado

de la salud bucal en la tercera y cuarta edad.

Desarrollo de productos bioequivalentes: Rogelio Valdivia Zuñiga, Subgerente I+D de Laboratorios Milab, cerró las presentaciones compartiendo información sobre la calidad de los medicamentos genéricos, los rigurosos procesos de aprobación ante la autoridad sanitaria y las características de los medicamentos bioequivalentes.

El III Congreso Nacional de Personas Mayores Chile-ANAM 2025 finalizó con una actividad recreativa de sorteos y premios que fomentó la participación activa de los asistentes.



Empresas Colaboradoras

Agradecemos especialmente a las compañías que apoyaron este importante evento:

Carozzi Vivo.

Genomma Lab.

TENA.

Milab.

Aurimedical.

Roche Accu-Check.

Fresh-Up.

Baño Seguro.

Beiersdorf Eucerin.

Farmacias Cruz Verde.

Farmoquímica del Pacífico.

Lipigas.

Pesquera Camanchaca.

Caja Los Andes.

Agrosuper.



¡Nos vemos el 2026!



WWW.TENA.CL

TENA, Tu Aliado en el Cuidado de la Incontinencia

15 Años de Confianza y Calidad:
TENA, Tu Aliado en el Cuidado de la Incontinencia y que te permite **seguir siendo tu mismo**

En el mundo del cuidado personal, hay marcas que se convierten en verdaderas aliadas. Hoy, celebramos los 15 años de TENA, una trayectoria dedicada a la **innovación** y a la **dignidad** de quienes experimentan pérdidas de orina, desde escapes leves hasta incontinencia severa. Más que productos, TENA ofrece **seguridad, discreción y la libertad** de vivir plenamente, sin que la incontinencia dicte el ritmo de tu vida.

TENA ha entendido que la incontinencia es una realidad, no un

impedimento. Sus productos están diseñados con un enfoque **ProSkin**, que no solo garantiza la máxima absorción, sino que también cuida la salud de la piel, minimizando la humedad y el riesgo de irritaciones. Esta es la base de la **Triple Protección TENA: Anti-Escapes, Anti-Olor y Sequedad**.

Gracias a tecnologías que gelatinizan los líquidos y neutraliza el olor y diseños anatómicos, los usuarios pueden olvidarse del estigma y la incomodidad. TENA no solo absorbe, **protege la dignidad** y permite el movimiento, transformando la vida en **confianza y seguridad**.

A lo largo de estos 15 años, **TENA** ha acompañado a millones de

personas a redefinir su día a día. Dejando atrás la preocupación, eligiendo la comodidad y la seguridad. Si tú o un ser querido experimentan pérdidas de orina, este es el momento de **elegir calidad de vida**. Con TENA, puedes seguir siendo tú, haciendo lo que amas.

No importa el nivel de la pérdida, TENA tiene una solución discreta y efectiva. Encuentra ropa interior desechable, toallas higiénicas, pañales para adultos, protectores masculinos y protectores diarios para sentirte seguro frente a los síntomas de la incontinencia urinaria.

con TENA® sigo siendo yo

líneas de productos

TENA PROTECTORES

**Escapes
leves a moderados**



— NIVEL DE ABSORCIÓN +



TENA PANTS

**Incontinencia
moderada a fuerte.
Personas activas o
semiactivas**



— NIVEL DE ABSORCIÓN +



TENA SLIP

**Incontinencia
fuerte a severa.
Personas con movilidad
reducida o dependientes.**



— NIVEL DE ABSORCIÓN +



COMPLEMENTOS

**Higiene y cuidado
de la piel.
El complemento perfecto
para los cuidados de
quienes más lo necesitan.**



"Envejecer no es un problema, es un privilegio": el llamado de ANAM por una vejez digna en Chile

La Asociación Nacional de Amigos Mayores para el Desarrollo e Integración de las Personas Mayores (ANAM) advierte que para 2050 casi un tercio de la población chilena será mayor de 60 años, y urge a reconocer el rol fundamental de este segmento en la sociedad.

En un país donde cuatro millones de personas ya superan los 60 años (Instituto Nacional de Estadísticas - INE), Alejandra Sandoval Fernández, presidenta de ANAM, alzó la voz con un mensaje contundente: la vejez no debe ser vista como el final de un camino, sino como una etapa llena de posibilidades que merece dignidad y protagonismo.

La Sra. Sandoval presentó un panorama que invita a la reflexión nacional. Según cifras del INE, hacia el año 2050 cerca del 32% de los chilenos será Persona Mayor. Este cambio demográfico representa mucho más que estadísticas: es una transformación social que exige repensar cómo el país valora y visibiliza a sus Mayores. "Las Personas Mayores hoy están activas, organizadas y con muchas ganas de seguir aportando", enfatizó la presidenta, subrayando que este segmento poblacional busca ser protagonista del presente, no solo recordar el pasado.

Los desafíos que persisten

Sin embargo, la realidad actual dista de ser ideal. ANAM reveló que más del 60% de las Personas Mayores en Chile recibe pensiones por debajo del salario mínimo (INE), una cifra que expone la precariedad económica de quienes dedicaron décadas al trabajo productivo. A esto se suma la soledad que enfrentan muchos Mayores y las dificultades persistentes para acceder a atención de salud oportuna y de calidad. "Nuestro trabajo no se limita al acompañamiento", señaló Alejandra Sandoval, destacando que una labor fundamental es abarcar la representación, la incidencia política y la defensa activa de derechos. "Defendemos el derecho a envejecer con dignidad", remarcó.

El mensaje central de ANAM busca transformar la percepción social sobre el envejecimiento. Lejos de ser el cierre de un ciclo vital, esta etapa presenta desafíos propios pero también numerosas posibilidades de crecimiento, aprendizaje y contribución social. En este sentido, la asociación hace un llamado directo a la



ciudadanía: participar, informarse y levantar la voz. "Juntas y juntos, podemos construir una sociedad más humana con sus Personas Mayores", proponiendo un compromiso colectivo que trasciende las políticas públicas para instalarse en el corazón de la sociedad.

Una mirada hacia el futuro

Con acciones concretas impulsadas desde la convicción y la esperanza, ANAM se propone mejorar progresivamente la calidad de vida de los Mayores chilenos. Su consigna final resume una filosofía de vida que invita a replantear prejuicios arraigados: "Envejecer no es un problema, es un privilegio. Y hacerlo bien es un derecho".

En un Chile que envejece aceleradamente, el desafío está planteado. La pregunta ya no es si habrá más población de la tercera y cuarta edad, sino qué tipo de sociedad construiremos para ellas y con ellas. La respuesta, según ANAM, debe incluir dignidad, participación y reconocimiento como pilares fundamentales.



HIDRATACIÓN

para prevenir dolores



¿SABÍA QUÉ
su cuerpo usa más agua
cuando hace más calor?



Por esto es importante
beber agua a diario.
Además la hidratación
ayuda a prevenir
dolores y lesiones.

Beber entre 2 y 2,5 lts
(al día, en promedio)

LA DESHIDRATACIÓN
puede afectar sus
músculos y tendones



Inflamación y lesiones:
Puede afectar la **elasticidad**
de los músculos

Tendinitis:

Puede poner **los tendones**
rígidos y hacerlos menos
resistentes



CREMA ANTIINFLAMATORIA DE
ORIGEN NATURAL



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



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



Más información:
+56958117814
www.cordiaflan.cl

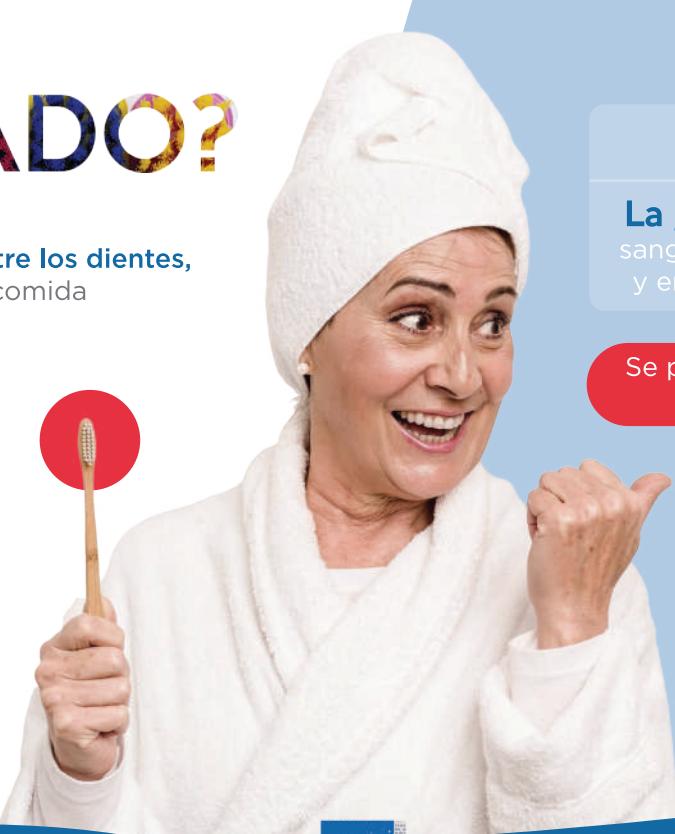
¿Es suficiente el **CEPILLADO?**

NO: El cepillo no llega bien **entre los dientes**,
donde se acumulan restos de comida

NO: Tampoco limpia bien **bajo la línea de la encía**, donde se
acumulan microorganismos

NO: También pueden
acumularse microorganismos
en **mejillas, paladar y lengua**

Como resultado, se puede
producir **gingivitis**



La gingivitis puede provocar
sangrado, irritación, inflamación
y enrojecimiento en las encías

Se produce por la acumulación
de microorganismos



**Hilo dental, cepillado y
enjuague bucal:** el trío
perfecto para prevenir
esta enfermedad

GENGIGEL es un dispositivo médico con ácido
hialurónico que **ayuda a tratar la gingivitis**



Desinflama • Controla microorganismos
Alivia el dolor • Reduce el sangrado



Farmoquímica del Pacífico

El Servicio Nacional del Adulto Mayor impulsa legislación de garantías para los Mayores:

"Dejamos de ser asistencialistas"

Durante su participación en el congreso, SENAMA presentó los avances del servicio y anunció que se encuentra en tercer trámite constitucional la primera norma que establecerá garantías de derechos para la población Mayor en Chile. "Esta es una ley que visibiliza a las Personas Mayores como sujetos de derecho y dejamos de ser asistencialistas", enfatizó Asmad, quien hizo un llamado a la ciudadanía para apoyar la iniciativa que actualmente se tramita en la Comisión Mixta del Congreso.

Según datos del último censo, el 19,8% de la población chilena actual son Personas Mayores. Las proyecciones indican que para 2050 habrá 1,9 millones de personas de 80 años y cerca de 26 mil centenarios. La esperanza de vida promedio alcanza los 81 años, aunque con una marcada feminización de la vejez, ya que las mujeres viven más que los hombres. "Esta longevidad que tiene Chile es una oportunidad para el país en crecimiento cultural, social y económico", señaló la directora de SENAMA, destacando que estos años ganados son el resultado de esfuerzos en educación, salud y previsión social, aunque reconoció que "no son suficientes".

Esta realidad hace que SENAMA opere bajo tres líneas estratégicas fundamentales: cuidados, participación y derechos. "En el eje de cuidados, el servicio ha expandido significativamente su cobertura de centros dignos comunitarios, pasando de 103 comunas en 2022 a 189 en la actualidad", puntualizó la directora. Entre las innovaciones destacadas está el Centro Digno Inclusivo de Ñuñoa, que recibe Personas Mayores con diagnóstico de demencia leve junto a sus cuidadoras. "Es un derecho ser cuidado y es un derecho entregar las herramientas a quien cuida", subrayó Asmad.

Inclusión digital: una prioridad urgente

En el eje de participación, SENAMA lanzó la Política Nacional de Inclusión Digital para Personas Mayores, reconociendo la brecha digital como un obstáculo crítico. La estrategia contempla talleres construidos con las propias Personas Mayores, enfocados en enseñar desde sus necesidades reales: aplicaciones básicas, redes sociales y

realización de trámites online. "En una sociedad digital se requiere poder tomar la decisión si yo quiero hacer el trámite online o quiero ir a hacer la fila para conversar con otra persona, pero lo que no puede pasar es que no ejerzan su derecho de conocer cómo funciona este sistema", explicó la directora.

Asmad cerró su intervención con un mensaje sobre la importancia del propósito de vida en la vejez, compartiendo la experiencia personal del fallecimiento de su padre, quien a los 83 años decidió conscientemente cómo vivir sus últimos meses. "La salud, todo lo que hacemos, tiene que tener un propósito, un hilo conductor para que el bienestar realmente se refleje en cada uno en esta sociedad", concluyó, enfatizando que el envejecimiento digno no puede ser un esfuerzo individual sino colectivo, con corresponsabilidad entre Estado, personas, familias y comunidad.



LA LEY QUE CAMBIARÁ EL PARADIGMA

El proyecto de ley en trámite establece cinco garantías fundamentales:

- Un procedimiento en tribunales para casos de abandono social de Personas Mayores con dependencia funcional.
- Derecho garantizado a la inclusión, educación y transporte.
- Creación de una Política Nacional de Envejecimiento de diez años con participación vinculante de Personas Mayores.
- Obligatoriedad de articulación intersectorial de todos los ministerios necesarios, independiente de cambios de gobierno.
- Fortalecimiento institucional de SENAMA con direcciones regionales que tengan facultades de toma de decisión.



Desinflama y alivia los **5 síntomas** de los trastornos gastrointestinales



- ✓ INFLAMACIÓN
- ✓ CÓLICOS
- ✓ DOLOR
- ✓ GASES
- ✓ DIARREA



ENCUÉNTRALO EN:



"No todo es enfermedad": el llamado a replantear la conversación sobre el envejecimiento en Chile

Víctor Vilche Torres, Gerente de Clientes de Caja Los Andes, cuestionó el enfoque médico predominante y propuso un cambio de paradigma en el tercer congreso anual dedicado a las Personas Mayores.

En una punzante intervención, Víctor Vilche T. lanzó un mensaje directo y provocador durante la inauguración del congreso: la sociedad chilena sigue reduciendo la tercera edad a un tema de salud y limitaciones. "Vi el programa del congreso: cerebro, incontinencia, medicamentos crónicos, envejecimiento activo... Pero ¿qué pasa con los otros aspectos de la vida a esta edad?", cuestionó Vilche ante una audiencia de autoridades, profesionales y Personas Mayores reunidos en este encuentro, realizado por tercer año consecutivo.

El ejecutivo criticó la visión limitada que prevalece en el debate público. Vilche también cuestionó la expresión "envejecimiento activo", que considera paternalista: "No me gusta mucho esto del envejecimiento activo. Es uno el que hace activa la vida. Si la cabeza está mal, vienen todas las enfermedades del mundo. El que manda es uno", afirmó.

El desafío digital, la exclusión laboral y la descentralización

El gerente de la Caja Los Andes hizo una observación crítica sobre la tecnología: "Este bicho, que increíblemente se hizo para acercarnos, es lo que más nos aleja. La pandemia nos hizo aprender a comunicarnos porque no podíamos salir. Hoy día, ¿por qué? Porque no nos queremos ver", reflexionó.

Vilche también cuestionó las empresas que buscan "talento joven" en desmedro de la experiencia: "Dicen empresas jóvenes para gente joven. ¿Y la experiencia? Claro, sentaditos en la casa con teletrabajo, viendo la Rosa de Guadalupe". El ejecutivo hizo un llamado al próximo gobierno: "Ojalá que se preocupe de estas cosas. Y no cuando estamos mal, enfermos, tocando solo temas de enfermedad. Sería bueno empezar a tocar temas de vida", sentenció.



Otro aspecto destacado en su intervención fue su insistencia en descentralizar estos encuentros: "Santiago no es Chile. Ojalá algún día se puedan ver todas estas cosas regionalmente. Lo que se necesita acá es distinto a lo que en regiones hoy día se necesita", afirmó.

Vilche cerró su intervención con un mensaje existencial: "El primer milagro es cuando uno abre los ojos cada día. Que me dé fe quien me asegure que mañana va a estar vivo. Disfruten el día, disfruten la vida. No todo es enfermedad", concluyó.



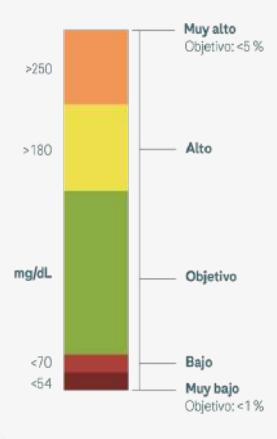
Hipoglicemia:

qué es, cómo puede tratarse y cómo puede ayudar una solución de Monitoreo Continuo de Glucosa (MCG)

¿Qué significa hipoglicemia?

Un nivel de glicemia que cae por debajo de un intervalo seguro y que requiere acción para corregirlo. Normalmente la hipoglicemia se establece en un nivel de glucosa inferior a 70 mg/dL.¹

Sabías que la aplicación (App) de MCG te muestra el tiempo dentro del intervalo ideal (TIR) en forma de una ilustración con código de colores, que incluye el rojo y el rojo oscuro para los niveles hipoglícemicos.²



Síntomas de la hipoglicemia

Además de definir la hipoglicemia a partir de los valores, es importante tener en cuenta los síntomas relacionados.

Los signos y los síntomas de un nivel de glicemia bajo pueden ser moderados o graves, tales como palidez, temblores, sudoración, sensación de hambre, hasta convulsiones o pérdida de la conciencia.³

Ante la posibilidad de hipoglicemia, es muy útil que tu solución de MCG monitoree tus valores de glucosa en todo momento y te ofrezca advertencias para tratarla a tiempo.²

Cómo actuar ante un episodio de hipoglicemia

La hipoglicemia significa que tienes muy poca glucosa en la sangre y deberías tratarla comiendo carbohidratos, como la regla 15/15 que mostramos en la siguiente imagen.¹



Monitoriza tus valores de glucosa en la app Accu-Chek® SmartGuide, que te guiará hasta ver que se ha estabilizado tu nivel de glucosa después de haber tratado la hipoglicemia. Consulta con tu equipo de salud si no conoces cómo tratar tus hipoglicemias o si tienes dudas al respecto.

Qué son las alertas sonoras del MCG y qué sucede si no se trata la hipoglicemia

Si no tratas tu nivel de glucosa baja, estás en riesgo de hipoglicemia grave. La solución de MCG te lo indicará a través de una alerta sonora para que actúes a tiempo.

Lo que NO DEBEN HACER

- Administrar comida o bebida si la persona ha perdido la conciencia o no puede tragar.⁴

Si la persona está inconsciente y no hay glucagón a mano o nadie sabe cómo utilizarlo, hay que llevarla a un centro de salud o llamar a una ambulancia.¹

Si has padecido una hipoglicemia grave, informa a tu médico para que puedan acordar cómo evitar futuras repeticiones.¹



Aspectos que debes saber si utilizas una solución de MCG mientras duermes

Es probable que veas caídas de glucosa inexplicadas durante la noche o que la alarma de glucemia baja de tu sensor te despierte, pero que no experimentes los signos o síntomas característicos de la hipoglicemia.

Esto puede ocurrir si te recuestas sobre la zona de aplicación del sensor de MCG, ya que la presión en el tejido puede reducir temporalmente el flujo de sangre, por lo que también se reduce la cantidad de glucosa que se transporta hasta el sensor. Estas "bajadas de compresión" no deberían preocuparte porque no se trata de una hipoglicemia real. Sin embargo, si esto te sucede de forma más frecuente, quizás debas plantearte colocar el sensor de manera ligeramente diferente.

Demencia y Alzheimer:

cuando los olvidos dejan de ser normales

Las cifras para Chile son alarmantes. Mientras que el 1% de la población general sufre algún tipo de demencia, esta proporción se dispara al 7% en mayores de 60 años. Entre quienes tienen 75 y 79 años, el porcentaje alcanza el 13%, y en mayores de 85 años llega a un devastador 36%.

"Lolita tiene 72 años, es casada y vive con su esposo y una de sus hijas. Durante los últimos dos años, su familia ha notado cambios preocupantes: se le quema la comida en el horno, pierde dinero, y algunas noches se despierta desorientada pidiendo ir a su casa. Lo más preocupante es que Lolita no se da cuenta de estos problemas y se molesta cuando su familia los menciona...". Esta historia representa la realidad de muchas familias chilenas y plantea una pregunta fundamental: ¿estos olvidos son normales para la edad? La respuesta: no.

Las señales de alarma que no debemos ignorar

El especialista identifica señales específicas que distinguen el olvido benigno de uno patológico:

Olvidos peligrosos: Dejar el gas encendido, provocar inundaciones por descuido o causar incendios por comida olvidada en el fuego.

Episodios borrados: "Se le borra un trocito del día", explica Cares. El paciente no recuerda haber almorcado y pide comida nuevamente, o insiste en que sus hijos no lo han llamado cuando sí lo hicieron en la mañana.

Repetición constante: Preguntar lo mismo varias veces o contar las mismas historias repetidamente, cuando antes no lo hacía.

Pérdida en terreno conocido: No perderse en una ciudad desconocida, sino en el propio barrio donde vivió toda la vida.

Anosognosia: El término médico para algo especialmente doloroso: el paciente no reconoce que tiene un problema.

El Dr. Víctor Cares Lay es médico geriatra. Su formación académica incluye Químico Farmacéutico de la Universidad de Chile, Médico Cirujano de la Universidad de Chile, y especialista en Geriatría en la Pontificia Universidad Católica de Chile. Realizó una pasantía en el ACE Alzheimer Center (Barcelona, España). Laboralmente, ejerce su profesión en la Clínica Universidad de Los Andes y en el Hospital Clínico Universidad de Chile.





Demencia, Alzheimer y deterioro cognitivo

La demencia es un síndrome crónico caracterizado por el deterioro de las capacidades cognitivas (el paciente no era así antes, algo cambió en el camino); alteraciones emocionales y conductuales (pueden aparecer incluso antes del deterioro cognitivo); y, pérdida progresiva de independencia (afecta las actividades cotidianas).

El deterioro cognitivo es una pérdida de las funciones mentales como memoria, pensamiento, lenguaje y juicio, que se presenta de forma más frecuente en Personas Mayores. No es blanco o negro. Existe un espectro:

1. **Estado cognitivo normal:** Sin problemas de memoria ni en actividades habituales.
2. **Quejas subjetivas de memoria:** El paciente siente que algo pasa, pero las evaluaciones no muestran problemas.
3. **Deterioro cognitivo leve:** Hay problemas cognitivos, pero el paciente mantiene total independencia.
4. **Demencia leve:** Dificultades en actividades instrumentales (usar el teléfono, tomar transporte, manejar medicamentos).
5. **Demencia moderada:** Problemas con el autocuidado básico (bañarse, vestirse).
6. **Demencia severa:** Dependencia total para cualquier actividad.

Un hallazgo crucial de la charla dictada por el Dr. Cares, es que no todas las demencias son iguales. La enfermedad de Alzheimer, aunque es la más frecuente, no es la única:

- **Alzheimer:** Afecta principalmente la memoria reciente. El paciente olvida lo que almorzó pero recuerda perfectamente su infancia.
- **Demencia vascular:** Resultado de accidentes cerebrovasculares o enfermedades cardiovasculares. Afecta las "funciones ejecutivas": ahora le cuesta poner la mesa correctamente o comete errores en tareas cotidianas.
- **Demencia por cuerpos de Lewy:** Combina síntomas de Parkinson (rigidez, temblor) con deterioro cognitivo.

“Sólo preventivo”: la cruda realidad del tratamiento

“No hay tratamiento curativo hasta el día de hoy”, admitió Cares. Los medicamentos disponibles (donepecilo, rivastigmina, memantina) solo buscan disminuir la velocidad del deterioro. *“Bien pesimista esto, poco es lo que les podemos ofrecer de terapia. Por eso yo creo que es mejor intentar prevenir”*, planteó.

El geriatra entregó recomendaciones concretas y accesibles para prevenir o retrasar la demencia:

1. **Control de enfermedades crónicas:** Mantener la presión arterial, colesterol y azúcar en rangos normales reduce significativamente el riesgo.
2. **Dieta mediterránea criolla:** *“Estamos hablando de algo muy chileno como el charquicán o arroz con pescado”.* La receta incluye frutas, verduras, aceite de oliva, carnes magras (pescado, pollo), cereales integrales y legumbres.
3. **Actividad física personalizada:** *“No le puedo decir a una persona sedentaria que se inscriba en la Maratón de Santiago”.* La meta: 30 minutos diarios, 150 minutos semanales, con intensidad suficiente para respirar aceleradamente y dificultar hablar en frases completas.
4. **Vida social activa:** *“El aislamiento es un factor de riesgo absoluto”*, advirtió el especialista. Mantenerse conectado no solo brinda apoyo emocional, sino que estimula cognitivamente: recordar conversaciones, preguntar por situaciones anteriores, sentirse parte de algo.
5. **Estimulación cognitiva sin estrés:** Jugar lotería, dominó o cartas en familia tiene múltiples beneficios: escuchar, memorizar, poner atención, coordinar. *“Eso es estimularse cognitivamente, sin estrés”*. Y una recomendación crucial para las familias: no retar al paciente cuando se equivoca.

En un país donde la población envejece aceleradamente, las palabras del Dr. Cares resuenan como un llamado urgente: la demencia puede no tener cura, pero muchas de sus causas sí pueden prevenirse. Y esa prevención comienza hoy, con decisiones tan simples como caminar 30 minutos, preparar un charquicán saludable o llamar a ese familiar con quien no hemos hablado en semanas.



NOVIEMBRE

AGALLAS PARA SENTIRSE BIEN

Noviembre parece acelerar el pulso del año y, con ese apuro, a veces llega la presión por "verse bien". Pero la sabiduría de los años nos ha enseñado algo más importante, la verdadera fuerza está en "sentirse bien". En tener las agallas de cuidarse con un alimento real e inteligente. Por eso, elija Jurel Unico, que es 100% chileno. Es una elección auténtica y segura, porque no todos los pescados enlatados corresponden al verdadero Jurel de nuestro mar. Unico es la forma perfecta de cuidarse con el sabor de toda la vida, eligiendo nutrirse con propósito.

The screenshot shows the Unico website's recipe section. At the top, there are navigation links: NOSOTROS, PRODUCTOS, NUTRICIÓN, RECETAS, JURELMÁTICAS, ¿SABÍAS QUÉ?, and social media icons. Below the header, there are three cards for different recipes:

- Tortilla de Jurel UNICO con verduras**: Described as "FACIL Y RÁPIDO" (Easy and Fast) and "45 MINUTOS".
- Corona de Jurel UNICO**: Described as "PELOTÓN DE FIESTA" (Party Ball) and "1 HORAS".
- GYOSAS DE JUREL UNICO**: Described as "ROBOT DE COCINA" (Cooking Robot) and "15/2 HORAS".

MÁS DE 100 RECETAS PENSADAS PARA TÍ

Si buscas ideas que entreguen energía real, en nuestro sitio web unicochileno.cl te esperamos. Encontrarás recetas rápidas, nutritivas y perfectas para nutrirte con propósito, aprovechando al máximo el formato de 320 gramos que rinde más. Cada propuesta está pensada para alimentar el cuerpo y el espíritu.

RECETA DEL MES

WRAP DE ENERGÍA TOTAL CON JUREL UNICO

(Encuentra la preparación completa y los ingredientes en nuestro sitio web Unicochileno.cl)



¿SABÍAS QUÉ?

El Omega 3 del Jurel Único es fundamental para la claridad mental, ayudando a mantener la agilidad que se necesita para el trabajo o para cuidar de los tuyos.

Su Proteína Pura de alta calidad alimenta el músculo y el espíritu, dándote la energía real para moverte y disfrutar el día, sin excusas.

Su aporte de Vitamina D natural es clave para el sistema inmune, en un formato práctico que te permite nutrirte bien, sin complicaciones.

Jurel Único de Camanchaca. La fuerza de nuestro mar para ser uno mismo. Sin agua extra ni preservantes, Producto 100% chileno Apoya la sostenibilidad marina mientras disfrutas de calidad garantizada. Disponible en tu Jurelmática más cercana a un super precio. Duración hasta de 4 años sin perder su frescura.



HUMOR A TODA COSTA

¿QUÉ LE DICE UNA IMPRESORA A OTRA?

"¿Esa hoja es tuya o es impresión mía?"

¿QUÉ LE DICE UN TECHO A OTRO?

"Techo de menos"

NUEVO BROOKS

CLINICAL 48H

UN PASO ADELANTE
EN PROTECCIÓN



PROTECCIÓN PARA TUS PIES
CLÍNICAMENTE COMPROBADA

BROOKS®
UN PASO ADELANTE EN PROTECCIÓN

Una de las claves para mantener sano el cerebro está en cuidar el corazón

El médico explicó en términos simples cómo prevenir las demencias vasculares, una enfermedad silenciosa más común de lo que se cree.

En su exposición "Cerebro 24/7: cómo cuidarlo y mantenerlo sano", el Dr. Julio Barrios (Director de Promoción de la Fundación Chilena de Hipertensión Arterial) abordó un tema que suele quedar en segundo plano: las demencias vasculares. "No todas las demencias son por Alzheimer", advirtió Barrios. "Hay una gran parte de personas que llegan a tener demencias sin nunca haber tenido Alzheimer en su familia". El profesional se refería a la demencia vascular, causada por la falta de irrigación sanguínea adecuada al cerebro, un problema prevenible que muchas veces pasa desapercibido.

El médico utilizó la analogía de un árbol para explicar el proceso: "Si yo le llevo poca agua a mi árbol, se va a empezar a secar. Lo mismo le pasa al cerebro: mientras mejor cantidad de sangre le llega, está en mejores condiciones", ejemplificó. Y dentro de este proceso, las neuronas juegan un papel fundamental.

Neuronas: las mensajeras que no pueden fallar

Barrios describió las neuronas como una cadena de comunicación humana: "Si yo le digo algo a la neurona número uno, ella le cuenta a su amiga, y así llegan todos los mensajes. Pero si falla la comunicación, si se rompe esta cadena por debilitamiento de las neuronas, el mensaje no llega", indicó.

El cerebro humano, que pesa aproximadamente un kilo y medio, está compuesto por millones de estas cé-

lulas que se comunican mediante impulsos eléctricos. Cuando las neuronas empiezan a "quedarse dormidas" por falta de nutrientes, la capacidad cognitiva se deteriora progresivamente. Esto ocurre cuando el corazón no está funcionando sanamente, irrigando la sangre con nutrientes en forma deficiente, afectando la salud de todas las células del cuerpo humano.

El Dr. Julio Barros es médico general de adultos, director de promoción de la Fundación Chilena de Hipertensión Arterial, médico examinador de accidentes aeronáuticos y comunicador en medios de salud.



PRECAUCIÓN CON LA AUTOMEDICACIÓN

El Dr. Barrios también alertó sobre el uso indiscriminado de anticoagulantes y aspirina. Compartió el caso de un paciente que, tomando anticoagulantes por arritmia, sufrió una caída que le provocó una hemorragia cerebral masiva. "Hoy día está postrado en cama, no habla y solamente traga y respira". Su mensaje: "Tengo que controlar el problema real, la arritmia como tal, no solo tomar anticoagulantes".





La relación vital: corazón y cerebro

El punto central de la exposición fue la estrecha relación entre la salud cardiovascular y la salud cerebral. "El corazón y el cerebro son los mejores amigos o los peores enemigos", explicó Barros.

Las arritmias cardíacas, por ejemplo, pueden formar coágulos que viajan al cerebro causando infartos cerebrales. "Tengo muchos pacientes que están súper bien de cabecita pero tienen arritmias o hipertensión, manda un coágulo para arriba, infarto cerebral y hasta ahí llegó la salud del cerebro". La hipertensión arterial también juega un rol crítico: puede desprender acumulaciones de colesterol del cuello que llegan al cerebro, o en casos severos, romper arterias cerebrales causando hemorragias. "La mayor causa de infartos cerebrales son las arritmias y la presión alta", enfatizó.

Usando imágenes comparativas de arterias, el doctor mostró cómo la obstrucción gradual —diferente al infarto que corta el flujo completamente— genera un daño progresivo. "Pasa poca sangre y los órganos em-

piezan a dañarse lentamente. El arbolito se nos empieza a secar lentamente", explicó.

Los culpables principales:

- Exceso de colesterol.
- Triglicéridos elevados.
- Diabetes (aunque menos reconocida como factor de riesgo cardiovascular, "daña mucho más las arterias de lo que pensamos". Una persona diabética sin antecedentes de infarto tiene la misma probabilidad de sufrirlo que alguien que ya tuvo uno previamente).
- Tabaquismo.
- Hipertensión.

Recomendaciones concretas

El médico ofreció pautas específicas para mantener el cerebro saludable:

Exámenes regulares: "¿Cómo sé si es mucho o poco para mí? Tomándome exámenes. Con los exámenes podemos saber cómo están nuestros niveles de colesterol, triglicéridos y azúcar".

Control cardiovascular: Mantener presión arterial normal, evitar el tabaco, controlar arritmias con supervisión médica.

Suplementación inteligente: El cerebro está compuesto en más de un 50% de Omega 3. "El Omega 3 ayuda, pero cualquiera no", advirtió. "Preocupémonos de que tenga certificación de estar libre de metales pesados", ya que estos pueden provocar otros daños como cáncer e incontinencia.

Vitaminas del complejo B: Las vitaminas B1, B6 y B12 ayudan a que las neuronas funcionen mejor.

"Para tener un árbol verde (cerebro) nosotros cuidamos las arterias con niveles de colesterol bajos, triglicéridos bajos, azúcar normal, presión arterial normal, sin fumar. Sabemos qué hacer, son cosas concretas", concluyó el médico. 

ARTERIAS TAPADAS: EL DAÑO SILENCIOSO

Usando imágenes comparativas de arterias, el doctor mostró cómo la obstrucción gradual —diferente al infarto que corta el flujo completamente— genera un daño progresivo. "Pasa poca sangre y los órganos empiezan a dañarse lentamente. El arbolito se nos empieza a secar lentamente". Los culpables principales: exceso de colesterol, triglicéridos elevados, diabetes, tabaquismo e hipertensión. Barrios fue enfático al destacar que la diabetes, aunque menos reconocida como factor de riesgo cardiovascular, "daña mucho más las arterias de lo que pensamos".

NUEVO

XRAY®

con MAGNESIO

PROTECCIÓN ARTICULAR, CUIDADO MUSCULAR

COLÁGENO TIPO II + MAGNESIO



Articulaciones



Músculos



Deporte



ENCUÉNTRALO EN:



mil formas para vivir mejor



nutritiva, práctica y fácil de disfrutar cada día

• **avena** •
un alimento sencillo
que acompaña tu bienestar

Ligera, versátil y llena de beneficios, la avena es una excelente opción para empezar el día con equilibrio y sabor.



Fuente
de fibra
dietética



Textura
agradable



Ideal para
tu día a día



Versátil

La avena se adapta a tu ritmo. Puedes prepararla más espesa o más suave, con agua leche o yogurt. Su versatilidad permite que cada persona la disfrute a su manera.



◆ Tu bienestar se construye en pequeñas decisiones cotidianas
Explora nuevas formas de cuidarte ◆

Consigue tu Avena Vivo en mercadocarozzi.cl o en los supermercados del país

Incontinencia Urinaria:

el problema de salud pública del que nadie quiere hablar

El 50% de los mayores de 65 años sufre algún grado de incontinencia, pero solo un cuarto consulta al médico. El Dr. Miguel Ángel Cuevas rompe el silencio sobre un tema que deteriora la calidad de vida de millones.

En su tercera participación en el congreso, el Dr. Miguel Ángel Cuevas Toro, director del Departamento de Urología de la Universidad de Chile, esta vez abordó un tema del que, paradójicamente, casi nadie habla: la incontinencia urinaria.

Las cifras son elocuentes pero silenciosas. El 50% de las Personas Mayores de 65 años presentan algún grado de incontinencia urinaria, pero entre ellos, solo un 25 a 61% consulta por este problema. En los hombres, aunque menos frecuente (20-35% sobre los 65 años), el pudor también impide que busquen ayuda. "Es un problema importantísimo de salud pública", enfatizó el urólogo, quien desde 1987 se especializa en este tema. "Cualquier pérdida, por muy poca que sea, puede provocar deterioro significativo en la calidad de vida", sentenció.

El sistema urinario que no se detiene

Para entender la incontinencia, Cuevas comenzó explicando cómo funciona el sistema urinario: "los riñones producen orina continuamente —nunca dejan de trabajar—, esta desciende por los uréteres hasta la vejiga, cuya función es almacenar y vaciar socialmente", comunicó.

La vejiga normal tiene una capacidad notable: "con 150-200 cc aparece el primer deseo de orinar, pero podemos seguir acumulando hasta 300-400 cc. Si voy en el metro y me dan ganas, puedo controlar ese deseo porque la vejiga tiene esa propiedad de mantener y controlar. Lo normal es orinar de cuatro a seis veces al día, eliminando entre litro y medio a dos litros diarios", explicó.

El control urinario es una ecuación simple pero delicada: para almacenar, el músculo detrusor (de la vejiga) debe estar relajado y los esfínteres contraídos. Para vaciar, el detrusor se contrae y los esfínteres se relajan. Cuando este equilibrio se rompe, aparece la incontinencia. "Es la pérdida involuntaria de orina. Ya no depende de mí la eliminación", definió Cuevas. Y agregó: "constituye un problema higiénico, social, que deteriora muchísimo la autoestima de las personas".

El Dr. Miguel Ángel Cuevas Toro es director del Departamento de Urología de la Universidad de Chile, cirujano especialista en Urología desde 1987, y está a cargo del programa de formación de urólogos. Su trabajo en el Laboratorio Synthon incluye tanto la práctica clínica como la docencia médica.



EL MECANISMO DE LA CONTINENCIA

El control urinario es una ecuación simple pero delicada: para almacenar, el músculo detrusor (de la vejiga) debe estar relajado y los esfínteres contraídos. Para vaciar, el detrusor se contrae y los esfínteres se relajan. Cuando este equilibrio se rompe, aparece la incontinencia.

"La incontinencia es la pérdida involuntaria de orina. Ya no depende de mí la eliminación", definió Cuevas. Y agregó: "Constituye un problema higiénico, social, que deteriora muchísimo la autoestima de las personas".



LA VEJIGA HIPERACTIVA: CUANDO ESTE ÓGANO SE ENFERMA

Uno de los conceptos más relevantes que el Dr. Cuevas compartió fue el de "vejiga hiperactiva", especialmente importante para quienes se operan de próstata sin obtener los resultados esperados.

"Hay un 30% en que no solo el factor de obstrucción era importante, la vejiga se enfermó", explicó a un asistente que relataba su experiencia post-quirúrgica. "La vejiga puede enfermar como secuela de haber estado peleando muchos años con esta resistencia a la salida de orina".

Esta condición hace que apenas la vejiga sienta un poco de presión, "no se relaja y produce automáticamente el deseo de orinar".

No todas las incontinencias son iguales

El especialista identificó varios tipos:

Incontinencia de esfuerzo: Pérdida al toser, reír, levantar objetos o hacer ejercicio. Es la más común en mujeres.

Urge incontinencia: Deseo imperioso de ir al baño con escape de orina si no se alcanza. "Un problema serio y muy habitual", asociado a irritaciones crónicas por infecciones urinarias.

Por rebosamiento: Típica en hombres con problemas prostáticos. La vejiga nunca se vacía completamente y termina orinando "por rebalse".

Por fistulas: Conexiones anormales, especialmente entre vejiga y vagina en mujeres.

Funcional: Relacionada con aspectos psicosomáticos.



Factores de riesgo: ¿quiénes están más expuestos?

La incontinencia es notablemente más frecuente en mujeres. Los factores de riesgo incluyen:

En mujeres:

- Obesidad.
- Embarazos y partos vaginales, especialmente con bebés sobre 4 kilos (macrosomía).
- Partos distócicos (con fórceps o episiotomía).
- Cambios hormonales de la menopausia.
- Histerectomías previas.
- Deterioro cognitivo o funcional.
- Diabetes.

En hombres:

- Problemas prostáticos.
- Infecciones urinarias recurrentes.
- Algunos medicamentos: "Cada vez que toman un antígrupal con fenilefrina, empiezan problemas adicionales", advirtió el especialista.

El especialista alertó sobre varios factores que empeoran la incontinencia y que están bajo nuestro control:

- **Tabaco:** Irrita la vejiga y provoca tos crónica.
- **Obesidad:** Aumenta la presión sobre el piso pérvico.
- **Sobrehidratación:** Beber excesivamente también es un problema.
- **Mala nutrición:** Afecta la salud de los tejidos.
- **Sedentarismo:** Debilita la musculatura pérvica.

"Es fundamental descartar infecciones urinarias agudas, crónicas, persistentes o recurrentes", señaló, ya que muchas veces tratar la infección resuelve o mejora significativamente la incontinencia.

El mensaje final: no normalizar lo anormal

El Dr. Cuevas cerró su exposición con un mensaje claro: "*La incontinencia no es una consecuencia inevitable del envejecimiento. Es un problema de salud con causas identificables y, en muchos casos, tratamientos efectivos. Pero el primer paso es hablar de ello*", sentenció.



DIAGNÓSTICO: HERRAMIENTAS MÁS ALLÁ DEL PUDOR

Para romper la barrera del pudor en el diagnóstico, el Dr. Cuevas explicó que los especialistas usan múltiples herramientas:

Cuestionarios estandarizados de calidad de vida.

Cartillas miccionales (registro de tres días sobre qué bebió, cuánto y cuándo orinó).

PAD test: pesaje de pañales antes y después de 24 horas para cuantificar pérdidas.

Estudio urodinámico: análisis completo de cómo funciona el sistema urinario.

Prueba de Marshall: en mujeres, permite predecir si la cirugía será exitosa.

NUEVO

QGBIOTICS®

VIDA Y EQUILIBRIO
A TU FLORA

RESTABLECE
TU FLORA DESDE
EL PRIMER DÍA.



PROBIÓTICOS VIVOS

QUE ESTIMULAN TU SISTEMA INMUNE.



Comer mejor después de los 60:

la batalla contra la sarcopenia se gana con la alimentación

Isidora Pierattini es nutricionista de la Universidad de Chile y coordinadora de Alimentación Equilibrada y Nutrición en Agrosuper. Oscar Barrera es chef, médico y especialista en nutriología, experto en dieta mediterránea.

Isidora Pierattini, nutricionista de Agrosuper, y Oscar Barrera, chef y médico especialista en nutriología, entregaron un mensaje tan simple como revolucionario: la vejez saludable se construye con platos equilibrados, no con prohibiciones.

La exposición "Comer mejor después de los 60: claves para una vejez activa y saludable" puso el foco en un problema que afecta a más de 50 millones de personas en el mundo: la sarcopenia, o pérdida masiva de masa muscular. "Se espera que en 40 años más esto se cuadripique si no nos alimentamos bien", advirtió Isidora Pierattini, nutricionista de Agrosuper.

El envejecimiento trae consigo cambios inevitables: menor absorción de nutrientes (especialmente vitamina D y hierro), disminución de la sensación de sed, pérdida gradual del gusto y el olfato, cambios en los estilos de vida, y sobre todo, pérdida de masa muscular. "Vamos sintiendo menor fuerza en las piernas, tal vez nos cuesta pararnos", explicó Pierattini. Y frente a esta realidad, las proteínas asumen un rol protagonico.

Proteínas, vitaminas y minerales: el pilar contra la pérdida muscular

El consumo de proteína debe ser entre 1,2 a 1,5 gramos por kilo de peso corporal al día. "Si peso 60 kilos, eso lo multiplico por 1,2 y esa es la cantidad de gramos que debería comer al día", simplificó Pierattini.

Las recomendaciones específicas incluyeron:

- **Carnes, huevos y pescados:** al menos 5 veces por semana (2 veces pescado).
- **Lácteos:** 3 porciones diarias (leche, yogur, preferentemente descremados o sin lactosa si hay intolerancia).
- **Legumbres:** combinadas con carbohidratos para proteína completa (lentejas con arroz, porotos con fideos).



LA FÓRMULA DEL PLATO EQUILIBRADO

El chef Barrera, quien combina su experiencia culinaria con su formación médica, utilizó una metáfora de la infancia para explicar las proporciones ideales: "¿Se acuerdan de los traga-traga? Esos dulces con dos ojos y una boca. Un ojo son las proteínas, el otro los carbohidratos y la sonrisa son las verduras".

La traducción práctica: la mitad del plato debe ser verduras (cocidas o crudas), un cuarto proteínas y otro cuarto cereales. "Coman todas las verduras que quieran, no hay ningún límite ahí", enfatizó el chef.

"Sobre todo después de los 40 años se puede empezar a perder masa muscular si no la estimulamos. Las formas de estimularla son: actividad física y el consumo correcto de proteínas", advirtieron.

El equipo destacó nutrientes especialmente importantes después de los 60:

- **Calcio:** Tres lácteos al día, más verduras verdes (brócoli, espinaca). Las anchoas y sardinas (con espina) y el sésamo son excelentes fuentes.
- **Hierro y vitamina B12:** De carnes y huevos, fundamentales para prevenir anemia y proteger el cerebro.
- **Vitamina D:** Del huevo, salmón y cerdo, pero requiere activación solar: 5-10 minutos de exposición con antebrazos descubiertos, entre las 11 AM y 3 PM.
- **Agua:** "Por favor, tomen agua, tomen harta agua porque hace muy bien", insistió Barrera. Pierattini explicó que con la edad disminuye la sensación de sed: "Se nos olvida incluso tomar agua porque no sentimos sed".

¿Cuántas veces se debe comer al día? La recomendación:

1. **Desayuno con lácteos y pan** (idealmente con proteína: huevo, queso, jamón).
2. Colación a media mañana.
3. Almuerzo equilibrado.
4. Once.
5. **Cena.** Para quienes no están acostumbrados a cenar, hacer la once más nutritiva: un pan con pollo y verduras, por ejemplo, en vez de solo mantequilla y mermelada.

Dentro de alimentación equilibrada, la dieta mediterránea es ampliamente reconocida como una de las mejores combinaciones de alimentos: mantiene la salud cardiovascular, la prevención de enfermedades crónicas (como diabetes y ciertos tipos de cáncer), y la promoción de un peso saludable debido a su alto contenido en antioxidantes, fibra, grasas monoinsaturadas y un bajo aporte de grasas saturadas.

"Suena como muy europeo y muy lejano, pero es bastante cercano", explicó Barrera. *"¿Les gusta el tomatícan? ¿La cazuela? ¿Pastel de choclo? ¿Palta reina? Todos esos son platos de la dieta mediterránea"*.

Ejercicio: el complemento indispensable

Los especialistas recomendaron: 150 - 300 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada (cinco veces 30 minutos, o dos-tres veces una hora). *"Si le quiero hablar a la persona al lado y me cuesta un poquito, sé que es intensidad moderada"*, explicó Pierattini.



Es muy importante incluir ejercicios de fortalecimiento muscular, equilibrio y fuerza. Y crucial: no estar más de una hora en la misma posición. *"Pararnos un ratito, movernos, luego podemos volver. La idea es estar en movimiento constantemente"*, señaló Pierattini.

El mensaje final de la exposición fue integrador: la alimentación equilibrada no es restrictiva, es flexible y permite disfrutar. *"Es rico comer, compartir. Si nos van a ver los nietos, les cocinamos algo rico y eso también es parte de una alimentación equilibrada"*. 

DERRIBANDO MITOS: DEL CERDO AL PLÁTANO

La exposición incluyó un segmento dedicado a demoler creencias populares:

El cerdo: *"¿Ustedes creen que el cerdo es saludable?"*, preguntó Pierattini. La respuesta: existen cortes bajos en grasa (filete, pulpa, posta rosada) que pueden estar en la alimentación diaria, con grasa similar al pollo. Los cortes grasos (costillar, malaya) quedan para consumo ocasional.

Los carbohidratos: *"Siempre existe el mito de que el pan hace mal o que no hay que comer arroz"*, señaló la nutricionista. La realidad: el cuerpo necesita carbohidratos mínimos para funcionar, incluso personas con diabetes. La clave está en las porciones: un puño de arroz, fideos o papas.

El plátano y las frutas: *"La evidencia demuestra que el consumo de frutas como el plátano ayuda a mejorar los parámetros en diabetes. Lo importante es la porción"*, explicaron.

El huevo: *"Hay muchos mitos en torno al huevo y sí podemos consumir el huevo completo"*, aclaró. La yema también es importante, y la mejor forma de consumirlo es cocido, a la copa o "frito" con agua en vez de aceite.

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA: **La clave para una mejor calidad de vida**

Con el paso de los años, nuestro cuerpo cambia, y también lo hacen nuestras necesidades nutricionales. Para las personas mayores, una alimentación equilibrada es mucho más que una buena costumbre: es una herramienta fundamental para conservar la salud, prevenir enfermedades y mantener la autonomía.

¿Qué debe tener un plato equilibrado para adultos mayores?

Proteínas de buena calidad: ayudan a conservar la masa muscular, esencial para la movilidad y la fuerza. Prefiera carnes magras, huevo, legumbres, pescado y lácteos bajos en grasa.

Frutas y verduras: Recomendamos consumir al menos 5 porciones al día, para aportar vitaminas, minerales y fibra. Ayudan a prevenir el estreñimiento y fortalecen el sistema inmune.

Agua: muchas personas mayores pierden la sensación de sed, por lo que se recomienda tomar líquidos aunque no se tenga sed. Agua, infusiones y caldos naturales son buenas opciones.

Granos integrales y fibra: alimentos como la avena, arroz integral, pan de trigo entero o legumbres ayudan a mejorar la digestión y controlar el colesterol.

Menos sal, más condimentos: usar hierbas, ajo, cebolla, orégano o cúrcuma para dar sabor en lugar de sal en exceso.



Escuchar al cuerpo y adaptar la alimentación

A veces, aparecen dificultades como pérdida de apetito, alteraciones en el gusto o problemas para masticar. En esos casos, es importante:

- ◆ Hacer comidas más pequeñas pero más frecuentes.
- ◆ Aumentar el valor nutricional de las comidas con aceite de oliva, palta, queso rallado o semillas.
- ◆ **Adaptar las texturas:** consumir sopas, purés, compotas o alimentos cocidos facilitan la alimentación sin perder calidad nutricional.

Consejo final

Una alimentación equilibrada en la adultez mayor no significa hacer dietas restrictivas, sino comer con intención, sabor y equilibrio.

¡TE AYUDAMOS A COMER MEJOR EN TUS AÑOS DORADOS!

Descubre recetas, consejos de nutricionistas y datos prácticos para integrar la alimentación equilibrada a tu vida.

Ingresá a:
comermejor.agrosuper.cl



Vitamina D:

la deficiencia silenciosa que afecta a más del 50% de las Personas Mayores

Experta revela por qué el "miedo al sol" y el uso de protector solar están generando una crisis de salud pública. La solución no es tan simple como tomar un suplemento.

Más del 50% de los Mayores en Latinoamérica presentan déficit de vitamina D, una condición que impacta no solo en los huesos, sino también en los músculos, el sistema inmune y el cerebro. La Dra. María Magdalena Vidal, médico cirujano y asesora médica del área de Sistema Nervioso Central de Laboratorios Gador, abordó este problema de salud pública. "Este déficit es tangencial sin importar el nivel geográfico en el que nos encontramos. En un principio se pensaba que era porque teníamos poca luz solar, pero el problema es mucho más complejo", explicó la especialista.

El papel de la vitamina D: un cambio de paradigma

Durante décadas se consideró que la vitamina D era esencial únicamente para la absorción de calcio y la salud ósea. Sin embargo, la pandemia de COVID-19 cambió esta percepción radicalmente. "Se vio que muchos de los pacientes que se complicaban eran aquellos que tenían déficit de vitamina D", recordó la doctora. Esta observación llevó a investigaciones más profundas que revelaron una realidad sorprendente: "Ya no se considera solo una vitamina, sino más bien otra hor-

mona. Existen receptores en todo el organismo, no solamente en los huesos", explicó.

Este descubrimiento explica por qué el déficit de vitamina D afecta múltiples sistemas: inmunológico, emocional, cognitivo, muscular y óseo.

La Dra. Vidal enumeró varios factores que conspiran contra la absorción de vitamina D:

El miedo al cáncer de piel: "Como nos metieron tanto miedo con esa posibilidad, todos usamos protectores solares. Y si no usamos protectores solares, nuestro maquillaje también viene con protector solar incluido. Entonces, aunque nos pongamos al sol, no vamos a absorber la vitamina D".

Sobrepeso y obesidad: "La grasa va a secuestrar la vitamina D. Entonces por mucho de que estemos tomando vitamina D no se va a ver el efecto", explicó la especialista, identificando un problema poco conocido.

Estilo de vida moderno: Los trabajos de oficina y el sedentarismo contribuyen a

La Dra. María Magdalena Vidal es médico cirujano de la Universidad de Zulia (Venezuela), con diplomados en Enfermedades Infecciosas del Adulto (UC) y Farmacovigilancia Aplicada (U. de Chile). Actualmente es asesora médica del área de Sistema Nervioso Central de Laboratorios Gador Chile.



¿CÓMO TOMAR SOL DE MANERA SEGURA?

La exposición solar debe ser equilibrada:

Temprano en la mañana o al atardecer (evitar horario de radiación intensa).

15-30 minutos, tres veces por semana.

Sin protector solar durante ese período específico.

En brazos y piernas (no es necesario exponer todo el cuerpo).

Cuidado con el horario: evitar entre 11 AM y 4 PM.

una exposición solar cada vez menor. "Entramos de noche y salimos de noche. ¿En qué momento tomamos sol?", cuestionó.

Sobreprotección infantil: "A los niños no los exponemos al sol porque tenemos miedo al cáncer de piel", señaló, advirtiendo que esta práctica genera déficit desde edades tempranas.

El real impacto en la salud de la vitamina D

La vitamina D reduce en un 30% el riesgo de caídas, según los estudios citados por la especialista. ¿La razón? Su papel en la contracción muscular y el tono muscular. "Al mejorar el tono muscular, vamos a disminuir el riesgo de caída. Y al disminuir el riesgo de caída también disminuimos el riesgo de fracturas, como por ejemplo la fractura de cadera que es tan complicada en la Persona Mayor", explicó.

Otros beneficios documentados incluyen:

- Menor deterioro cognitivo.
- Prevención de fragilidad en Mayores.
- Disminución del riesgo de osteoporosis.
- Fortalecimiento del sistema inmune.
- Mejor equilibrio y coordinación.

Incluso se han observado efectos sobre la salud emocional: "Hay pacientes que han tenido mucha caída del cabello, que se han sentido deprimidos, y se ha podido ver que parte de la depresión es por déficit de vitamina D", exemplificó la doctora.

Aparte del sol, ¿de dónde podemos obtener esta vitamina?

La Dra. Vidal fue clara: aunque existen fuentes alimentarias —pescados grasos como salmón y atún, huevos, lácteos fortificados—, "hay que consumir grandes cantidades de estas cosas para poder tener los niveles de vitamina D que requerimos". Además, señaló obstáculos prácticos: "El costo de estos alimentos, tampoco podemos estar todos los días comiendo salmón, todos los días comiéndonos 30 huevos. Y los lácteos, mucha intolerancia a la lactosa también".

La exposición solar de 15 a 30 minutos tres veces por semana sería suficiente, "pero como ya vimos, prácticamente nadie la cumple", volvió a remarcar la especialista.

Otra forma de obtener la vitamina D es a través de los suplementos y vitaminas de venta directa. Pero hay que tener mucho



cuidado con la automedicación. "Ustedes pueden decir, bueno, yo compro cualquier vitamina D, me la tomo y estoy bien, pero no sabemos si estamos con déficit o no. Se han encontrado unos déficits increíblemente bajos en la población chilena, que uno no se lo imagina", advirtió la especialista.

El problema es que las dosis de mantenimiento (típicamente 800 unidades diarias) son insuficientes cuando existe un déficit severo. "Pueden necesitar unas dosis que llaman megadosis, de 50.000, 100.000 unidades. ¿Cómo vamos a saber qué es lo que necesitamos?", preguntó. La respuesta: "Tenemos que ir al médico, solicitar un examen para medir los niveles de vitamina D y que nos recomiendan cuál es la dosis apropiada".

Con respecto a los niveles séricos recomendados están entre 30 y 50 nanogramos por mililitro. Anteriormente, medir la vitamina D era costoso y no estaba cubierto por el sistema de salud, pero "ahora sí está codificado por FONASA, ha disminuido también el costo y la mayoría de las ISAPRES también lo cosechan. Pero tienen que pedirlo", enfatizó.

Un mensaje de esperanza

La Dra. Vidal cerró su presentación con un mensaje optimista: "La vitamina D es clave para el envejecimiento activo, aporta independencia, movilidad y bienestar emocional y es una estrategia costo efectiva para mejorar la calidad de vida".

En un contexto donde el envejecimiento poblacional es una realidad creciente, abordar el déficit de vitamina D emerge como una estrategia simple pero poderosa para mejorar la calidad de vida de millones de personas.



¿NECESITA MEDIR SU VITAMINA D?

Debe solicitar el examen si:

Es mayor de 60 años.

Tiene sobrepeso u obesidad.

Presenta caída frecuente del cabello.

Se siente deprimido sin causa aparente.

Tiene dolores musculares o debilidad.

Ha sufrido caídas recientes.

Pasa la mayor parte del día en interiores.

Usa protector solar diariamente.

El examen está cubierto por FONASA y la mayoría de las ISAPRES. Solo debe solicitarlo a su médico.

VITAMINA D: LO QUE APRENDIMOS JUNTOS EN NUESTRA CHARLA

Dra. María Magdalena Vidal, Asesora Médica Laboratorios Gador

Tuve el placer de compartir recientemente una charla con más de 300 adultos mayores interesados en aprender sobre la **vitamina D**, un tema que genera muchas dudas y también gran curiosidad. **El futuro del envejecimiento activo: el rol de la vitamina D en la salud y calidad de vida.**

La jornada fue muy enriquecedora: los asistentes participaron activamente, compartieron sus experiencias y realizaron preguntas muy importantes sobre cómo cuidar sus niveles de esta vitamina tan esencial para la salud ósea, muscular, menor deterioro cognitivo y general.

A continuación, quiero responder algunas de las inquietudes más comunes que surgieron durante el encuentro, para seguir conversando —aunque sea por escrito— sobre cómo mantenernos sanos y activos.

¿Cuál es el mejor momento del día para exponerse al sol?

Generalmente, en las primeras horas de la mañana o al final de la tarde, cuando el sol es más suave. Bastan **10 a 15 minutos de exposición directa en rostro, brazos o piernas, tres veces por semana**, para mantener buenos niveles, aunque esto puede variar según el tipo de piel, la edad y el lugar donde se viva. Aunque siempre es importante medir los niveles de vitamina D ya que la mayoría de la población presenta déficit de vitamina D.

¿Qué tipo de vitamina D debo comprar? ¿Es lo mismo la D2 que la D3?

La vitamina D3 (colecalciferol) es la forma más similar a la que produce nuestro cuerpo al exponerse al sol y suele ser **más efectiva** para mantener niveles adecuados en sangre.

Por eso, en la mayoría de los casos se prefiere la vitamina D3, salvo indicación médica distinta.

Un mensaje importante

Es fundamental **no automedicarse**. Los suplementos deben ser indicados por un médico, que evaluará tus niveles y ajustará la dosis según tus necesidades. Además, algunos medicamentos pueden interferir con la absorción de la vitamina D, por lo que siempre conviene informar al médico sobre todo lo que se esté tomando.

¿Si tomo calcio que ya viene con vitamina D, es suficiente?

Depende. Algunos suplementos de calcio incluyen vitamina D, pero la cantidad puede no ser la adecuada para cubrir las necesidades diarias, especialmente en adultos mayores.

Solo un médico puede determinar, mediante exámenes, si es necesario un refuerzo adicional. Tomar más de lo indicado no siempre es mejor y puede traer riesgos para la salud.

¿Si uso protector solar igual produzco vitamina D?

El protector solar reduce la producción de vitamina D en la piel, ya que bloquea los rayos UVB necesarios para su síntesis. Sin embargo, eso **no significa que debas dejar de usarlo**: la exposición solar sin protección puede dañar la piel. Lo ideal es **buscar un equilibrio**, exponiéndose unos minutos al sol en horarios seguros (antes de las 11 de la mañana o después de las 16 horas), dejando brazos o piernas descubiertos, y siempre siguiendo las recomendaciones médicas.

¿Si me da el sol a través de una ventana, produzco vitamina D?

No. El vidrio bloquea los rayos UVB, que son los que activan la producción de vitamina D en la piel.

Aunque una habitación sea luminosa, **no se produce vitamina D** si la luz solar no incide directamente sobre la piel. Por eso, es importante aprovechar la exposición directa, aunque sea breve y segura.

En resumen

La vitamina D es una gran aliada para mantener los huesos fuertes, prevenir caídas y mejorar la calidad de vida.

Cuidar nuestros niveles no depende solo de tomar suplementos, sino también de tener una **alimentación equilibrada, exposición solar segura y controles médicos regulares**.

Agradezco profundamente la participación y entusiasmo de todos los que asistieron a la charla. Su interés demuestra que **nunca es tarde para aprender, cuidarnos y seguir fortaleciendo nuestra salud**.

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.

 Gador

The Gador logo consists of a blue diamond pattern followed by the word 'Gador' in a blue serif font.

Medicamentos crónicos: las cinco claves que determinan su eficacia

Expertas de Farmacias Cruz Verde revelan por qué solo uno de cada tres pacientes sigue su tratamiento al año del diagnóstico. El horario, la técnica y la alimentación pueden marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso terapéutico.

"Solo uno de tres pacientes sigue con su terapia al año del diagnóstico", reveló **Nancy Barrientos**, química farmacéutica del **Centro de Información de Medicamentos de Farmacia Cruz Verde**. Esta estadística, basada en más de 10.000 consultas anuales que recibe el centro, expone una realidad preocupante: no estamos siendo buenos pacientes.

Junto a la QF. **María José Torres**, compartieron las cinco claves fundamentales que determinan si un medicamento crónico cumple o no su función terapéutica. La conclusión es contundente: tomar la pastilla no es suficiente; cómo, cuándo y con qué la tomamos puede ser la diferencia entre el control de la enfermedad y su progresión.

Primera clave: el horario importa

¿A qué hora se deben tomar los medicamentos?. La realidad es que

no existe una respuesta única. Los estudios muestran que la adherencia funciona mejor cuando los pacientes toman sus tratamientos en la mañana, simplemente porque lo recuerdan mejor. Pero hay consideraciones farmacológicas cruciales que pueden cambiar esta recomendación.

El calcio: Se absorbe mejor en medio ácido, es decir, cuando el estómago está vacío en la mañana. La recomendación: separarlo al menos dos horas de otros alimentos y medicamentos.

Los diuréticos: Se toman en la mañana por una razón práctica y de seguridad. "¿Por qué no en la noche? Porque no quiero levantarme al baño, que levantarme tal vez un poco dormido aumenta el riesgo de caída", explicó Barrientos.

El omeprazol y similares: "Estos medicamentos requieren un pH ácido

Nancy Barrientos es química farmacéutica con diplomado en Farmacología y Farmacia Clínica (UC y U. de Chile), con más de 15 años de experiencia en orientación farmacéutica. **María José Torres** es doctora en Ciencias Biomédicas de la Universidad de Chile, con amplia trayectoria en investigación académica. Ambas forman parte del Centro de Información de Medicamentos de Farmacias Cruz Verde.



para ejercer su efecto", aclararon. Para tratamientos cortos, se indica en ayunas porque se absorbe mejor. En tratamientos crónicos, puede tomarse en otros horarios.

Antialérgicos y antidepresivos: "Si les produce somnolencia, lo ideal es que lo tomen de noche. Y si toman algún antidepresivo y les altera el sueño, si les produce insomnio, lo tomo en la mañana", detallaron.

Segunda clave: la técnica de administración puede anular el tratamiento

Las especialistas hicieron énfasis en que saber administrar correctamente ciertos medicamentos es tan importante como tomarlos.

Inhaladores bucales: "Cuando nosotros apretamos el gatillo del inhalador, estas partículas salen a una velocidad increíble. Hay que imaginarse un auto en carretera que va a 120 km por hora y se encuentra con una curva cerrada. ¿Qué ocurre? Ese auto se impacta. Lo mismo le ocurre al medicamento y queda todo





en la zona orofaríngea", exemplificaron. La aerocámara permite que las partículas más grandes caigan, mientras las pequeñas -las únicas capaces de llegar al bronquio- avanzan.

Inhaladores nasales: Lo ideal es tapar una fosa nasal y aplicar en posición horizontal para evitar sangramiento nasal y perforación del tabique.

Corticoides tópicos: La dosis correcta se mide con la "punta del dedo". La cantidad depende de la zona afectada y la edad del paciente.

Tercera clave: conocer qué esperar del medicamento

"Cuando nosotros comenzamos un tratamiento siempre conviene saber qué es lo que espero yo del tratamiento", señalaron las expertas. "Los antihipertensivos, por ejemplo, disminuyen la presión arterial en 8 a 10 milímetros de mercurio por fármaco. Aproximadamente un 20% solamente de los pacientes pueden utilizar un solo fármaco porque con eso logran control. La gran mayoría usa asociaciones", explicaron.

Esto ayuda a comprender por qué el médico receta varios medicamentos simultáneamente: no es exceso, es necesidad para alcanzar las metas terapéuticas.

Cuarta clave: entender por qué ocurren respuestas diferentes en distintos pacientes

Las especialistas presentaron tres casos de pacientes de edad similar con presión arterial, todos tomando los mismos medicamentos, pero con resultados diferentes:

- **Juanita:** Presión controlada con Losartán y Amlodipino.
- **Don Carlos:** Presión elevada durante la noche, a pesar del tratamiento. Factor adicional: artrosis con dolor crónico, que según la evidencia puede incrementar la presión arterial.
- **Camila:** Presión descontrolada por baja adherencia al tratamiento, a pesar de hacer ejercicio.

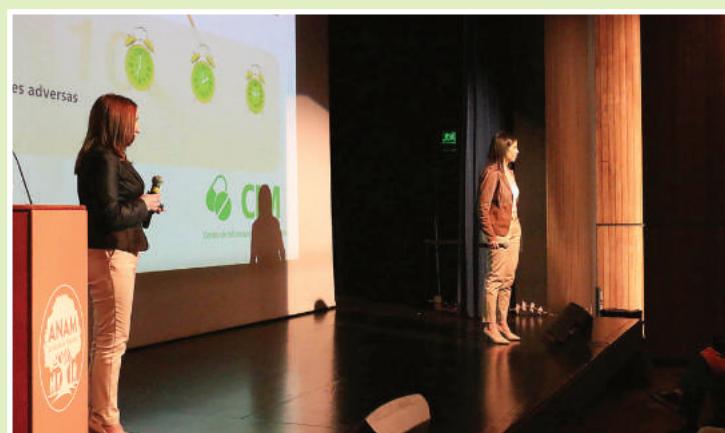
"¿Por qué los pacientes tienen distintos resultados frente a los mismos medicamentos?", preguntaron. La respuesta: por enfermedades de base, adherencia y hábitos alimenticios.

Quinta clave: los hábitos que potencian (o anulan) el tratamiento

Las farmacéuticas enfatizaron que ciertos cambios de hábitos pueden reducir la presión arterial tanto como un medicamento antihipertensivo:

- Reducir el consumo de sal.
- Dieta mediterránea.
- Hacer ejercicio regularmente.

Las cinco claves -horario, técnica, expectativas realistas, comprensión de la variabilidad individual y hábitos complementarios- no son opcionales. Son la diferencia entre un medicamento que cumple su promesa terapéutica y una pastilla que termina en el inodoro, literal o figurativamente.



¿CUÁNDO CONSULTAR AL FARMACÉUTICO?

El Centro de Información de Medicamentos de Farmacia Cruz Verde recibe más de 10.000 consultas anuales. Las especialistas recomiendan consultar sobre:

- Horarios óptimos para cada medicamento.
- Interacciones con alimentos.
- Técnicas de administración correctas.
- Alternativas cuando hay dificultad para tragar.
- Compatibilidad entre múltiples medicamentos.

Cruz Verde y su programa de descuentos progresivos para pacientes crónicos

El beneficio "Productos Más" busca mejorar la adherencia a tratamientos con descuentos de hasta 46%.

Farmacias Cruz Verde informó sobre su programa "Productos Más", una iniciativa que forma parte del Club Cruz Verde y que está diseñada específicamente para apoyar a pacientes con enfermedades crónicas en la continuidad de sus tratamientos. Según explicó Iván Sepúlveda Alarcón, Senior Product Manager de Femsasalud, el programa cuenta con una cartera de más de 500 medicamentos de uso crónico y prolongado, enfocados principalmente en salud cardiovascular, salud mental, anticonceptivos, cuidado digestivo y respiratorio, entre otros.

Características del programa

Un ciclo de descuentos permanentes: La mecánica del beneficio es simple pero efectiva: los usuarios pueden inscribir uno o más medicamentos y automáticamente entran en un ciclo de descuentos progresivos. La primera compra tiene un 35% de descuento, mientras que la segunda y tercera alcanzan el 50%. Al completar el ciclo de tres compras, este se renueva automáticamente.

Inscripción sin complicaciones: El proceso de inscripción ha sido diseñado para ser lo más accesible posible. Los usuarios solo necesitan acudir a cualquier farmacia Cruz Verde, proporcionar su RUT, seleccionar el medicamento a inscribir y registrar su huella digital. No se requieren códigos especiales ni procedimientos adicionales.

Experiencia integral y comunicación transparente: El programa funciona de manera integrada tanto en tiendas físicas como en plataformas digitales, permitiendo que las compras realizadas en la web o la aplicación móvil se



¿Quieres pagar menos en tu medicamento recurrente?

Revisa si tu medicamento es producto más y obtén:

35%
DCTO.
1^a UNIDAD

50%
DCTO.
2^a UNIDAD

50%
DCTO.
3^a UNIDAD

*Se renueva cada 3 unidades.

conecten con las presenciales. Además, Cruz Verde ha implementado un sistema de comunicación personalizada que envía correos electrónicos y SMS después de cada transacción, informando a los clientes sobre su historial de compras, próximos beneficios y en qué local se realizó cada adquisición.

Acompañamiento integral: Como complemento al programa de descuentos, Productos Más incluye webinars mensuales realizados por especialistas en diversas áreas de salud crónica, así como newsletters informativos disponibles en los medios del Club Verde y en la revista mensual de ANAM.

Con esta iniciativa, Farmacias Cruz Verde busca no solo hacer más accesibles los medicamentos crónicos, sino también crear un ecosistema de apoyo integral para quienes requieren tratamientos de largo plazo.





¿Por qué el tabaquismo daña la salud cardiovascular?

Exponerse al humo del tabaco daña los vasos sanguíneos, baja el colesterol bueno (HDL) y sube los triglicéridos, lo que genera mayor riesgo de obstrucción arterial e infartos. También, está asociado a cánceres y a enfermedades respiratorias crónicas, entre otros, según advierte el Dr. Alex Araya, médico general de Examed.

Como cada año, el 31 de mayo se celebra el **Día Mundial sin Tabaco**, convocado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para recordarnos el enorme daño que provoca el tabaquismo, catalogado por el organismo como un trastorno mental y una enfermedad adictiva y crónica de alto impacto global.

De hecho, según los datos de la OMS cada año mueren cerca de 8 millones de personas en el mundo por enfermedades asociadas al tabaquismo y en Chile, de acuerdo a cifras oficiales, cada día fallecen 52 personas por esta causa.

Los fumadores de tabaco tienen más posibilidades de desarrollar diversas enfermedades crónicas y severas, tales como distintos tipos de cánceres —entre ellos pulmonar, gástrico, de laringe, cervical y de vejiga—, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), úlcera péptica, osteoporosis, mayor riesgo de infecciones respiratorias e incluso infertilidad.

Enfermedades cardiovasculares

El Dr. Alex Araya menciona algunas de las enfermedades cardiovasculares asociadas al consumo de tabaco:

- Hipertensión arterial
- Insuficiencia cardiaca
- Diabetes
- Enfermedad Arterial Oclusiva Periférica
- Aneurisma Aórtica Abdominal
- Dislipidemia
- Infarto Agudo al Miocardio
- Accidente cerebrovascular

Por si lo anterior fuera poco, produce numerosos efectos en el sistema cardiovascular. El **Dr. Alex Araya**, médico general de Examed, los enumera: “produce envejecimiento de los vasos sanguíneos, disminución de su elasticidad y estrechez; descenso del colesterol HDL (conocido como el colesterol ‘bueno’) y aumento de los triglicéridos. Además, la sangre tiende a desarrollar más coágulos, generando mayor riesgo de obstrucción arterial y, por consiguiente, de un infarto”.

El médico agrega que el deterioro cardiovascular y otros daños a la salud provocados por inhalar o exponernos de manera pasiva al humo del cigarro, se debe a los componentes tóxicos e irritantes presentes en el tabaco. Contiene más de 7.000 compuestos químicos, de ellos es sabido que cerca de 70 generan cáncer, tales como nicotina, alquitrán, amoniaco, arsénico o dióxido de carbono, entre otros.

Prevención y rehabilitación

El Dr. Araya acota que resulta determinante fomentar la vida saludable desde edades tempranas y concientizar sobre el flagelo del tabaquismo en grupos vulnerables, como adolescentes y jóvenes, a fin de prevenir de manera oportuna esta adicción.

En tanto, el profesional propone cómo rehabilitarse: “Si bien es posible dejar de fumar por cuenta propia, se recomienda acudir con un profesional de salud mental, dada la gran dificultad que conlleva superar esta adicción. Normalmente se puede manejar mediante terapias psicológicas y medicación para disminuir las ganas de fumar y/o los síntomas de abstinencia, con el fin de evitar las recaídas”, culmina.

Recuerda que el tabaquismo es una enfermedad adictiva y crónica, considerado también como un factor de riesgo cardiovascular.



¿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



Pérdida auditiva: la epidemia silenciosa que afecta a uno de cada tres chilenos

Expertas alertan que para 2050 habrá 900 millones de personas con hipoacusia en el mundo. El aislamiento social y el deterioro cognitivo son consecuencias directas de no tratar esta condición.

La realidad es alarmante: el 32,7% de la población chilena diagnosticada presenta pérdida auditiva, es decir, una de cada tres personas que consulta al otorrinolaringólogo recibe este diagnóstico. A nivel mundial, 466 millones de personas sufren hipoacusia, y las proyecciones indican que para 2050 esta cifra alcanzará los 900 millones.

Hipoacusia: síntomas de una condición que no discrimina edad

"La pérdida auditiva no discrimina el rango etario", enfatizaron. Si bien es más común en Personas Mayores - 436 millones de los casos mundiales-, también afecta a 34 millones de niños y jóvenes. La hipoacusia, término médico para la pérdida auditiva, se define como "la incapacidad parcial o total de no percibir los sonidos del entorno". Puede afectar uno o ambos oídos y se clasifica en cuatro niveles de gravedad: leve, moderada, severa y profunda. "A mayor pérdida, mayor complejidad en la comunicación va a tener una persona", explicaron las especialistas.

Las fonoaudiólogas identificaron varios síntomas que muchos normalizan pero que son indicios claros de pérdida auditiva:

Dificultad para seguir conversaciones: "El no entender a un otro nos da indicio de que podríamos estar presentando pérdida auditiva", señalaron.

Necesidad de subir el volumen: "Mamá, papá, abuelita, tiene muy alta la televisión, ¿puede bajarla?", es una frase recurrente en familias donde alguien tiene hipoacusia sin diagnosticar.

Problemas en ambientes ruidosos: "Estoy en el mall, estoy en reuniones familiares, escucho pero no estoy entendiendo nada de lo que está diciendo a mi alrededor", es la queja más común en consulta.

Tinnitus persistente: El "pitito" constante o fluctuante en los oídos puede ser indicador de pérdida auditiva.

Tamara Zúñiga Osores es fonoaudióloga de la Universidad de las Américas, diplomada en audiología clínica y adaptación de audífonos en usuarios adultos. Carolina Figueroa Martínez es fonoaudióloga de la Universidad del Cauca (Colombia), diplomada en audiológica clínica (U. de Chile), con nueve años de experiencia. Ambas son profesionales de Aurimedical Audífonos.



Causas: del envejecimiento natural al ruido industrial

Los especialistas explicaron las principales causas de esta afección:

Envejecimiento natural: "Es el deterioro normal del organismo, que todos vamos para eso", señalaron, identificandola como la causa más común.

Factores genéticos: Pueden manifestarse desde el nacimiento o desarrollarse durante la vida.

Exposición a ruido: "Una persona que trabaja ocho horas constante a nivel industrial, textilerías, que está expuesta a ruido a más de 45 ó 50 decibeles, va a presentar una hipoacusia inducida por ruido", explicaron.

Infecciones del oído no tratadas: "¿Cuántos de aquí tuvieron otitis cuando pequeños?", preguntaron. "Eso da un indicio que podríamos presentar pérdida auditiva".

El costo silencioso: aislamiento y deterioro cognitivo

Las consecuencias de no tratar la pérdida auditiva van mucho más





allá de simplemente "no escuchar bien". Las especialistas describieron un efecto dominó devastador:

Aislamiento social: "Las personas se tienden a aislar porque no logran entender lo que les están comunicando", explicaron. "Ya no tienen ganas de compartir. Pueden estar contando algún chiste en la mesa, todos se ríen y uno queda, ¿qué dijeron? ¿Qué pasó? Cuéntemelos".

Dependencia: "Cuando la persona no escucha necesita un intérprete, alguien que escuche por ella", generando pérdida de autonomía.

Deterioro cognitivo: Este fue el punto más alarmante de la presentación. "El cerebro es el que no está escuchando. No hay conexiones de redes neuronales porque no ingresa la información auditiva y ahí la persona al aislarse, al empezar a desconectarse del entorno, comienza a perder funciones cognitivas como atención, memoria", advirtieron categóricamente.

Impacto laboral: Dificultades para seguir instrucciones y roces sociales con compañeros de trabajo.

Discriminación: "Hay mucha discriminación por el tema de la pérdida auditiva, un tema que hay que saberlo llevar", reconocieron las especialistas.

En cuanto al diagnóstico, el primer paso es consultar al otorrinolaringólogo, quien solicitará exámenes auditivos, principalmente la audiometría, que mide cuánto está escuchando realmente la persona. El especialista determinará

el tipo de pérdida (si afecta uno o ambos oídos) y su grado de severidad. "Lo más importante es aceptar el diagnóstico", enfatizaron. Sin embargo, no aceptar y tratar la condición solo empeora el panorama.

Audífonos del siglo XXI: tecnología que cambia vidas

Las especialistas desmitificaron completamente la imagen del "audífono del abuelo" que parecía "un ladrillo color piel". La tecnología actual ofrece tres tipos principales:

Audífonos BTE: Van detrás de la oreja, conectados a un molde a medida. Sirven para pérdidas desde leve hasta profunda.

Audífonos RIC: "Los favoritos de nuestros pacientes". Se conectan mediante un cable finísimo "que parece un pelito" y son prácticamente invisibles.

Audífonos CIC: Van completamente dentro del conducto auditivo, pero requieren más mantenimiento por la exposición a humedad y cerumen.

La tecnología moderna incluye características impresionantes:

- Recargables (sin necesidad de pilas constantes).
- Conexión Bluetooth con celulares.
- Aplicación para regular el volumen.
- GPS para ubicarlos si se pierden.
- Calibración remota.
- Recepción de llamadas con un simple toque.

El mensaje urgente: no postergar

Las fonoaudiólogas cerraron con un llamado contundente: "No dejen pasar un diagnóstico de pérdida auditiva. Si no sabe si tiene pérdida auditiva, vaya al otorrino, hágase el examen". En un mundo donde el aislamiento social y el deterioro cognitivo son consecuencias directas de la pérdida auditiva no tratada, la tecnología moderna ofrece soluciones discretas, efectivas y accesibles. El verdadero obstáculo ya no es la tecnología, sino el estigma y la desinformación.



SEÑALES DE QUE DEBE CONSULTAR AL OTORRINOLARINGÓLOGO

Le dicen constantemente que tiene el volumen muy alto.

Pide que le repitan las cosas con frecuencia.

Tiene dificultad para entender en lugares ruidosos (mall, reuniones familiares).

Presenta tinnitus (pitido en los oídos) persistente o frecuente.

Tuvo otitis recurrentes en la infancia.

Ha estado expuesto a ruido industrial por períodos prolongados.

Se encuentra aislándose socialmente porque le cuesta seguir conversaciones.

Sus familiares notan que no responde cuando le hablan.



Aurimedical: soluciones auditivas accesibles y de calidad para Chile

Aurimedical se distingue por su profundo enfoque humano, que nace de la empatía y la experiencia directa con las necesidades reales de las personas que sufren pérdida auditiva. La empresa entiende que la hipoacusia no es solo un problema médico, sino una barrera para la comunicación, la conexión social y la calidad de vida, especialmente para los adultos mayores.

Este enfoque humano se refleja en los siguientes pilares:

Comprensión y Empatía: Las fundadoras, con amplia experiencia trabajando con otorrinolaringólogos, comprendieron de cerca las frustraciones y limitaciones que enfrentan los pacientes. Esta comprensión es la base de su servicio.

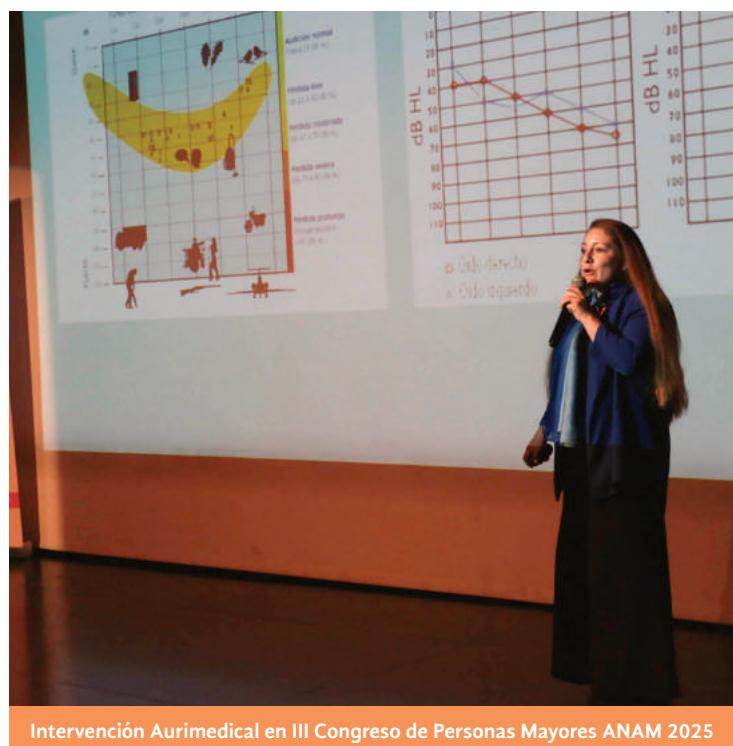
Acompañamiento Continuo: El equipo, formado por profesionales idóneos, no solo realiza la adaptación inicial del audífono, sino que garantiza un seguimiento profesional y continuo. El objetivo es que el paciente se sienta seguro, escuchado y que logre maximizar su rendimiento auditivo de forma confortable.

Tecnología al Alcance de Todos: Ofrecen audífonos clínicos de marcas líderes en el mercado, tanto en versiones recargables, conectividad, como con pila, con las mismas prestaciones en procesamiento de señal auditiva.

En resumen, **Aurimedical** es una empresa dedicada a ofrecer soluciones audiológicas accesibles y de tecnología avanzada con un marcado compromiso social. Su objetivo principal es mejorar la calidad de vida de las personas con pérdida auditiva, proporcionando dispositivos modernos a un valor razonable y sin largas esperas.

Servicios: prueba auditiva gratuita (también a domicilio), controles gratuitos de los audífonos (durante toda su vida útil).

Aurimedical ofrece la posibilidad de agendar una prueba de audífonos gratuita y sin compromiso y probarlos durante una semana en tu hogar.



La Organización Mundial de la Salud, OMS, estima que de aquí al 2050 más de 900 millones de personas en el mundo - una de cada diez - padecerá hipoacusia (disminución parcial o total de la capacidad para oír). La última medición estadística de la prevalencia de esta afección en Chile data del 2009-2010 (Encuesta Nacional de Salud), donde alcanza una prevalencia del 32,7%, cifra que se incrementa de manera significativa en la población de Personas Mayores.

Esta condición no solo afecta la capacidad de comunicación, sino que tiene profundas consecuencias en la calidad de vida, asociándose con depresión, deterioro cognitivo, aislamiento social y disminución de la autonomía.

Este servicio permite a los pacientes experimenten cómo los audífonos pueden satisfacer sus necesidades auditivas y mejorar su calidad de vida antes de tomar una decisión de compra.

Detalles de la prueba de audífonos

- Asesoramiento profesional:** La prueba incluye una cita con un especialista que resolverá todas las dudas sobre el uso y la elección del modelo de audífono adecuado para el estilo de vida del paciente.

- Experiencia práctica:** El objetivo es que la persona experimente la diferencia que pueden hacer los audífonos en su vida cotidiana.

- Sin compromiso:** Puedes realizar la prueba sin la obligación de comprar los audífonos.

Una vez adquirido los audífonos el paciente recibe un paquete integral que va más allá del dispositivo físico. La compra incluye tanto el audífono adaptado específicamente para tu pérdida auditiva y estilo de vida; además de un servicio postventa que incluye controles gratuitos de por vida del audífono, asesoría en uso y mantenimiento, además de servicio técnico garantizado.

El duelo que no se supera: por qué se necesita hablar de la muerte

El psicólogo especializado en Personas Mayores rompe el silencio sobre el tema tabú de nuestra sociedad: "La muerte termina con una vida, pero no termina con una relación".

"Los duelos no se superan. Esa es la parte más compleja de todo esto", declaró categóricamente Estephano Garrido Ortiz, psicólogo clínico especializado en Personas Mayores. En una sociedad que constantemente predica sobre "soltar" y "superar", este profesional llegó a desafiar uno de los mitos más arraigados sobre el dolor de la pérdida.

Garrido, quien ha dedicado más de seis años al trabajo con Personas Mayores y actualmente colabora en el centro diurno del SENAMA en San Miguel, abordó un tema del que casi nadie quiere hablar: el duelo, el dolor y la educación emocional que nos falta como sociedad para enfrentar lo inevitable. "¿Les ha pasado que cuando tienen a una persona conocida, cercana, que está pasando por un proceso de duelo, no saben muy bien qué decir?", preguntó al inicio de su presentación. "Es complejo: qué preguntar, cómo preguntar, qué cosas puedo decir. Pero no sabemos realmente, no hay como una palabra que yo pueda decir", explicó.

Duelo: la palabra que significa dolor

El término "duelo" proviene del griego "dolus", que significa dolor. Pero antiguamente también significaba "partir", como dividir en dos.

La psicología define el duelo de dos maneras. La primera, desde una perspectiva clínica: un proceso de adaptación psíquica con alta influencia somática, física, emocional y mental. La segunda, desde el humanismo: una respuesta psicofísica del dolor, donde "todo lo que nos está pasando va a sonar doloroso".

"Los duelos pueden ser variados", señaló el psicólogo, enumerando ejemplos cotidianos:

- La pérdida de una mascota.
- Un cambio de casa.
- Ciclos de vida: dejar de ser hijo, padre, trabajador al jubilarse.
- Empatía con el dolor ajeno (duelo catártico).

Estefano Garrido Ortiz es psicólogo clínico especializado en Personas Mayores con más de seis años de experiencia. Actualmente, colabora en el centro diurno del SENAMA en la comuna de San Miguel, es colaborador estable de la revista de ANAM y promueve la filosofía clínica como herramienta para la salud mental y espiritual.



- Incluso "tener que empezar a hacer dieta. Me pillaron una enfermedad y ahora tengo que dejar de comer papas fritas. Voy a entrar en duelo porque me gustan mucho", ejemplificó.

Las cinco etapas: una guía, no una obligación

El psicólogo presentó el modelo de Elisabeth Kübler-Ross de las cinco etapas del duelo: negación, ira, negociación, tristeza y aceptación. Pero con una advertencia crucial: "Es importante recalcar que para entender el duelo tenemos que entender que el ser humano es un individuo, por ende es uno. Y como es uno, es super difícil que nosotros podamos saber realmente cómo va a sobrellevar el proceso". El proceso no es lineal ni tiene un orden específico. "Depende de cómo nos



criamos en la casa, cómo es nuestra personalidad, la cultura", explicó.

"Si viéramos esto desde una mirada más humanista y no tan teórica, probablemente entenderíamos que es solamente una etapa y que no tiene que medirse, no tiene necesariamente un tiempo obligatorio", reflexionó. La clave está en identificar cuando conlleva mucho sufrimiento psicoemocional y puede presentar diferentes trastornos que van a conllevar algún padecimiento psicológico.

Los tres mitos que debemos derribar

Primer mito. El silencio como respeto: "Hay una línea muy delgada entre respetar la privacidad ajena o el espacio ajeno y desentenderse del dolor ajeno", advirtió Garrido. Su recomendación: "Si ustedes tienen personas que están con un proceso de duelo a su alrededor, tienen que sí o sí estar con ellos. Estar constantemente preguntando cómo están. No hay que ser muy invasivo, pero sí preguntar para qué puede ser uno útil, en qué puede ayudar, invitar a hacer algo diferente", aconsejó el especialista.

Segundo mito. La duración fija: Aunque la psicología sugiere un año -tiempo necesario para pasar por las mismas fases de duelo sin la persona en fechas importantes-, la realidad es más compleja y personal.

Tercer mito. La superación: "Los duelos no se superan. Esa es la parte más compleja de todo esto", enfatizó el psicólogo. "El duelo no se supera porque en realidad uno aprende a vivir con el duelo. Uno aprende a vivir la ausencia", sentenció.

Garrido ofreció una metáfora poderosa: "Cuando uno pierde a alguien, se genera una pelotita de dolor en el interior. Y esa pelotita jamás va a cambiar de tamaño. Pero el que va a crecer soy a ser yo, con el tiempo. Yo crezco y genero una especie de cobertura más grande a este dolor y el dolor se siente un poco menos y es más llevadero".

La muerte como tabú

"La carencia es la educación del duelo. La gente no es educada por el duelo. Y la muerte también es un tabú", denunció Garrido. Aunque reconoció que post-pandemia hubo un remeson filosófico en el mundo, donde nos dijeron que en cualquier momento nos podemos morir, todavía falta mucho por avanzar.

"En todos lados la gente debería recibir capacitaciones respecto al duelo. En una empresa cuando muere un trabajador. En un colegio. En hospitales, en diferentes lados. Todas las personas deberían recibir capacitaciones de cómo sobrellevar la muerte y el duelo", enfatizó. El problema, según el especialista, es estructural: "Lo que no se habla, generalmente existe mucho menos en el consciente colectivo. Por eso es importante hablarlo, para que no desaparezca del inconsciente colectivo".

Las Personas Mayores enfrentan una realidad más cruel: están más expuestas a procesos de duelo. "Porque se mueren gente que es de mi misma época, compañeros, amigos, primos, hermanos, parejas", explicó Garrido.

Recomendaciones prácticas para el duelo

El psicólogo cerró con consejos concretos:

- Darse tiempo:** "Pueden darse todo el tiempo del mundo para padecer el duelo".



- Buscar escucha activa:** "Convérsenlo con las personas que les den una escucha activa".
- Llorar sin culpa:** "Lloren, lloren mucho si es necesario, porque llorar es beneficioso. De alguna manera le quita agua al mar que nos inunda de pena por dentro".
- Escribir el dolor:** "Pueden dejar registro de que nadie les prohibió sentirlo hasta que ustedes sientan que ya fue suficiente".
- Vivir en el amor:** "Den y acepten el amor en la vida, porque el duelo dice que en realidad es el precio existencial de vivir en el amor".

En una sociedad que huye del dolor y predica constantemente sobre "soltar", la propuesta de Garrido es simple: permitirnos sentir, hablar de la muerte, acompañarnos mutuamente y entender que el amor trasciende la pérdida. Porque, como él mismo recordó, el duelo no es una enfermedad a curar, sino un proceso a vivir con dignidad y apoyo.



SEÑALES DE QUE NECESITAS APOYO PROFESIONAL EN EL DUELO

- Estancamiento prolongado en ira o negación (más de un año y medio).
- Aislamiento social extremo.
- Incapacidad para realizar actividades cotidianas.
- Pensamientos de autolesión o suicidio.
- Alteraciones graves del sueño o alimentación.
- Consumo de alcohol o drogas para "no sentir".
- Culpa paralizante o ira incontrolable.
- Síntomas físicos persistentes sin causa médica.

SI ESTÁS PASANDO POR UN DUELO, RECUERDA:

- No hay un "tiempo correcto" para el dolor.
- Llorar no es debilidad, es sanación.
- Pedir ayuda no es fracasar.
- La ausencia se aprende a vivir, no a superar.
- Tu dolor es válido, sin importar qué o quién perdiste.

Gas en el hogar: los errores cotidianos que pueden costar vidas

Experto con 41 años de experiencia, revela por qué nunca se debe voltear el cilindro, cruzar la manguera por detrás del horno ni usar la estufa más de dos horas seguidas.

"Nunca volteemos el cilindro para consumir lo poco y nada que queda. El conchito, como le llamamos vulgarmente", advirtió enfáticamente Roberto Rivas, técnico autorizado por la Superintendencia de Electricidad y Combustibles (SEC) con 41 años de trayectoria en Lipigas. Esta práctica, aparentemente inofensiva y común en muchos hogares chilenos, es solo una de las múltiples costumbres peligrosas que identificó en una charla educativa sobre uso seguro del gas.

Rivas compartió conocimientos técnicos que pueden marcar la diferencia entre la seguridad y una tragedia doméstica. Su mensaje es claro: pequeños descuidos con el gas licuado pueden tener consecuencias fatales.

El especialista explicó una serie de consejos que ayudan a un uso más seguro del gas en el hogar.

Las mangueras amarillas que ya no se deberían usar: "Es importante saber que los que usan cilindros de formato pequeño como 5, 11, 15 kilos y

tengan en sus conexiones esas mangueras amarillas que se usaban, esas ya están obsoletas", alertó el especialista. Los reguladores inflexibles modernos tienen fecha de vencimiento, un detalle que la mayoría ignora. ¿Por qué es tan crítico cambiarlos? "El regulador, como su nombre lo dice, es el que regula la presión de gas que tiene el cilindro. El trabajo que hace el regulador es inmensamente grande, reduce casi en su totalidad la presión del cilindro", detalló Rivas.

El error fatal de voltear el cilindro: Cuando se le preguntó sobre la práctica común de voltear el cilindro para aprovechar el gas restante, Rivas fue categórico: "Si nosotros volteamos el cilindro, el líquido se va hacia la válvula, la válvula tiene una valvulita de seguridad que ese líquido puede golpearla y la válvula se puede accionar y va a salir gas líquido", explicó. Las consecuencias pueden ser devastadoras: "El gas líquido se va a multiplicar 270 veces su volumen y si le cae en una parte del cuerpo la puede quemar por frío, el gas líquido es muy frío porque el gas está a una temperatura de menos 40°C", advirtió.

La manguera que no debe cruzar por detrás del horno: "En las cocinas nunca crucemos la manguera por detrás del horno", advirtió el técnico. La razón es simple pero crucial: "El horno toma mucha temperatura y eso puede afectar al flexible", comprometiendo su integridad y aumentando el riesgo de fuga o ruptura.

El peligro oculto de las estufas a gas: Uno de los peligros menos conocidos que reveló Rivas es el uso prolongado de estufas: "Tenemos que darle un uso de 2 horas a 2 horas y media en forma continua y después parar. ¿Por qué? Porque son artefactos tipo A". Explicó que las estufas "absorben el oxígeno del lugar donde están, una vez combustionado tiran los gases al lugar donde están. Si nosotros tene-

Roberto Rivas es técnico autorizado por la Superintendencia de Electricidad y Combustibles (SEC) con 41 años de experiencia en Lipigas, donde se desempeñó como supervisor de mantenimiento en sistemas GLP y GNL. Actualmente, dedica su tiempo a educar comunidades sobre uso seguro del gas en la Región Metropolitana.



mos por mucho tiempo la estufa encendida, vamos a sentir un cansancio, picazón a la vista, sequedad en la garganta. ¿Por qué? Porque el ambiente se satura por los gases combustionados". La recomendación: usar la estufa máximo 2 horas, luego "esperar unos 15 minutos que se recupere el ambiente".

Cómo actuar ante una fuga de gas

El especialista fue enfático sobre los protocolos de emergencia:

Si hay olor a gas:

1. No encienda fósforos ni manipule interruptores o teléfonos.
2. Cierre el suministro de gas y electricidad.
3. Ventile abriendo puertas y ventanas.

Dato crucial sobre el comportamiento del gas: "El gas gaseoso es más pesado que el aire, se va hacia el piso, es más denso que el aire, se va al piso y se apoya en las partes más bajas, incluso en los rincones de la sala". ¿Qué hacer entonces? "Abrir puertas y ventanas para que se ventile el lugar y una vez que se ventiló, entramos y



sacamos el exceso que puede quedar en los rincones. ¿Cómo lo hacemos? Venteando con un paño, veteando con un cartón o barrerlo con una escoba de paja, no de fibra, no de nylon, por la estática", aconsejó.

Problemas comunes y sus causas

Llama amarilla u ollas con hollín:

- Regulador con más de 5 años o defectuoso.
- Tomas de aire del quemador obstruidas.
- Necesita ajuste de un técnico autorizado SEC.

El gas calienta poco o dura poco:

- Regulador vencido o defectuoso.
- Demasiados artefactos conectados al mismo cilindro.
- Temperaturas bajo cero (solución: ubicar en lugar más abrigado si es cilindro de 15 kilos o menos).

No sale gas aunque le quede:

- Regulador mal instalado.
- Cilindro defectuoso.

El mensaje final: seguridad al alcance de todos

Rivas cerró enfatizando que "mantener el gas seguro es fácil, cuidar el gas es cuidar de usted y de los suyos". Sus recomendaciones no requieren inversiones millonarias ni conocimientos técnicos avanzados: revisar fechas de vencimiento, instalar correctamente los reguladores, ventilar adecuadamente, usar los artefactos según su capacidad y, sobre todo, nunca improvisar ni ignorar las señales de advertencia.



LA VIDA ÚTIL DE LOS CILINDROS

"Todos los cilindros tienen una fecha de vencimiento, la durabilidad en el mercado del cilindro cuando circula son 10 años", informó el técnico. Después de este período, los cilindros deben pasar por un proceso de reinspección en maestranzas certificadas por la SEC.

¿Cómo identificar un cilindro reinspeccionado? "En el aza de los cilindros viene un símbolo, puede ser un triángulo, un círculo, un cuadrado, que eso indica la fecha y el año que fue reinspectado ese cilindro".

INSTALACIÓN SEGURA: UBICACIÓN ES CLAVE

Sobre la ubicación del cilindro, Rivas fue claro: "Como medida de seguridad, si tenemos el calefón acá, no instalar el cilindro bajo el calefón. Eso es un tema de seguridad, porque recuerden que el gas es altamente inflamable", explicó.

Para cilindros de 45 kilos: "Ojalá tenga la caseta para cilindro de 45, de lo contrario un techo. Pero eso tiene que tenerlo protegido con un techo o en una caseta que no sea combustible, elementos combustibles como madera. Tiene que ser sólido o de metal. Nunca de productos combustibles", aclaró.



QUÉ HACER EN EMERGENCIA (PASO A PASO)

Si huele a gas:

- NO encienda luces, fósforos ni use teléfono.
- NO accione interruptores eléctricos.
- Cierre inmediatamente el suministro de gas.
- Corte la electricidad general.
- Abra todas las puertas y ventanas.
- Salga del lugar y llame a emergencias desde afuera.

Si el cilindro se incendia (y el fuego está controlado):

- NO apague el fuego.
- Moje las paredes del cilindro con agua.
- Si es posible, retire el cilindro al exterior.
- SIEMPRE mantenga el cilindro vertical.
- Llame a bomberos.

Recuerde: Las explosiones no ocurren por el cilindro mismo, sino por acumulación de gas en el aire con fuego externo.

Los 60 años 2.0: cómo enfrentar la ansiedad sin caer en la trampa de los fármacos

La especialista médica desafía el paradigma del envejecimiento pasivo y ofrece alternativas naturales para la ansiedad e insomnio que afectan al 20% de los chilenos mayores de 60 años.

Más del 20% de la población chilena tiene más de 60 años, una proporción que seguirá aumentando debido a la disminución de nacimientos y el incremento en la expectativa de vida. Este cambio demográfico trae consigo desafíos importantes, especialmente en salud mental: la ansiedad es uno de ellos.

Ansiedad y envejecimiento: una relación peligrosa

"Cuando hay ansiedad, aparece otro malo, que es el insomnio", advirtió Carmen Cubillos Solís, licenciada en Ciencias Biológicas y representante de laboratorio Farmoquímica del Pacífico. La ansiedad, explicó, "es transversal a muchas personas, jóvenes, adolescentes, niños, adultos, Personas Mayores en general". Sin embargo, en la tercera edad convergen factores que intensifican este problema: **enfermedades crónicas, dependencia funcional, dificultades de acceso a servicios de salud, y especialmente, la soledad**. El círculo vicioso es claro: "Si hay un tema

de ansiedad, si hay un tema ansioso, por ende, no se duerme bien, empiezan a aparecer las enfermedades producto de la ansiedad".

Uno de los mensajes más potentes de Cubillos fue desafiar el estigma social sobre el envejecimiento: "Cuando la sociedad jubila, las personas también dicen, el envejecimiento aún se asocia a un retiro, a una inutilidad. Si nosotros jubilamos, por ejemplo, a las mujeres, a los 60 años, eso no quiere decir que nosotros dejamos ya de ser útiles, al contrario, tenemos que hacer otras cosas, buscar nuevas opciones", comunicó.

La especialista propuso un concepto revolucionario: "Los 60 años 2.0". ¿Qué significa esto? "Personas que trabajan, que estudian, que viajan, que se mantienen conectadas digitalmente -eso es muy importante, no tenemos que soltar la parte digital- y vivir con propósito de cuidarse y seguir creciendo", puntualizó.

Buenas noticias no farmacológicas contra la ansiedad

Cubillos enumeró medidas no farmacológicas para tratar la ansiedad. "Rutinas tranquilas, la compañía, tener una compañía, actividades agradables, el médico es fundamental, es clave que lo guíe un poco. Es posible volver a dormir mejor y a sentirse en paz", explicó. Y para acompañar estas medidas, presentó una alternativa a los medicamentos convencionales: la *pasiflora incarnata*, una planta conocida históricamente como "la flor de la pasión de Cristo" por la forma de su flor, que evoca la crucifixión.

Cubillos explicó las propiedades de la pasiflora: "Tiene características por su efecto calmante, ayuda a relajar la mente, a disminuir la tensión, favorece el sueño, un sueño más reparador".

Carmen Cubillos Solís es licenciada en Ciencias Biológicas y profesora de Biología de la Universidad Católica de Valparaíso. Se desempeña como especialista médico y representante de laboratorios Farmoquímica del Pacífico, donde promueve alternativas de tratamiento que priorizan el bienestar integral de los pacientes.



Las indicaciones del fitofármaco (medicamento de origen vegetal) incluyen:

- Manejo de ansiedad leve a moderada.
- Estrés transitorio y nerviosismo.
- Mal dormir asociado a tensión emocional.
- Irritabilidad e inquietud.
- Agitación nerviosa.

Uno de los puntos más importantes de la presentación fue la advertencia sobre las **benzodiazepinas**, medicamentos ansiolíticos de uso común. "Estos son los malos de la película", declaró Cubillos, aunque matizó: "No puedo decir que son malas, porque también son fármacos necesarios en algunos momentos". El problema: "Lamentablemente, los lleva a tener problemas de dependencia, en algunos casos, en la mayoría, para ser más específicos", puntualizó.

Las ventajas del medicamento natural, según la especialista, son:

- No produce dependencia.
- Excelente tolerancia digestiva.
- No produce sedación excesiva.



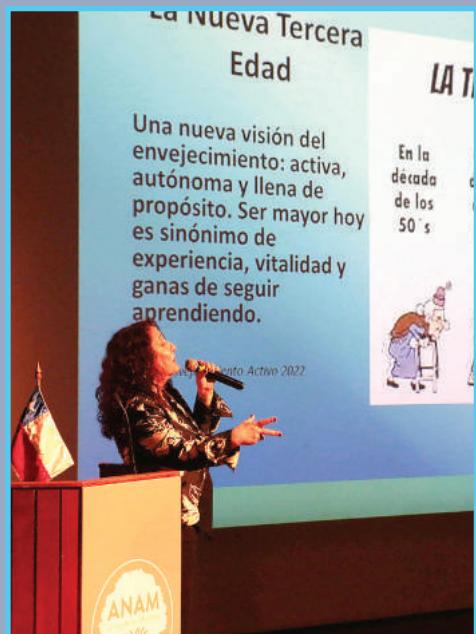
- Alivia síntomas somáticos de la ansiedad (palpitaciones, molestias digestivas).
- Disponible sin receta médica.

Un cambio de paradigma necesario

La presentación de Cubillos representa un enfoque integral del envejecimiento que combina lo social, lo emocional y lo médico. Lejos de limitarse a promocionar un producto, la especialista planteó una visión del envejecimiento activo donde:

1. La jubilación no es el fin de la productividad.
2. La conexión social es medicina preventiva.
3. La ansiedad tiene soluciones que no generan dependencia.
4. Las Personas Mayores pueden y deben ser protagonistas de su propia salud.
5. La tecnología y la actividad son aliados, no enemigos.

En un país que envejece rápidamente, este mensaje de empoderamiento y autocuidado resulta especialmente relevante. Como resumió la propia Cubillos: "Cada etapa tiene su ritmo y la tercera tiene el suyo, un ritmo más sabio, más libre y lleno, pero lleno de vida".



SEÑALES DE QUE PODRÍAS NECESITAR APOYO POR ANSIEDAD

- Dificultad persistente para conciliar o mantener el sueño.
- Nerviosismo o inquietud constante.
- Irritabilidad frecuente.
- Palpitaciones sin causa médica aparente.
- Molestias digestivas relacionadas con estrés.
- Tensión muscular crónica.
- Dificultad para concentrarse.
- Preocupación excesiva difícil de controlar.
- Sensación de agotamiento mental.

Importante: Si la ansiedad es severa o interfiere significativamente con tu vida diaria, consulta con un médico para evaluación profesional.

ALTERNATIVAS NO FARMACOLÓGICAS PARA LA ANSIEDAD

Rutinas que ayudan:

Establecer horarios regulares de sueño.

Practicar técnicas de relajación o meditación.

Mantener actividad física regular (caminar es suficiente).

Limitar consumo de cafeína, especialmente por la tarde.

Crear rituales de relajación antes de dormir.

Conexión social:

Participar en clubes de Personas Mayores.

Asistir a centros diurnos.

Unirse a programas del SENAMA.

Mantener contacto regular con familia y amigos.

Mantenerse activo digitalmente.

Estilo de vida:

Buscar un propósito: aprender algo nuevo, voluntariado, hobbies.

No aislarse: salir a buscar oportunidades.

Consultar regularmente con el médico.

Mantener la mente activa.

Celebrar logros y momentos agradables.

BENZODIAZEPINAS VS. ALTERNATIVAS NATURALES

Benzodiazepinas (ansiolíticos tradicionales):

- ✓ Efectivas para ansiedad severa.
- ✗ Alto riesgo de dependencia.
- ✗ Pueden causar sedación excesiva.
- ✗ Efectos secundarios digestivos.
- ✗ Deterioro cognitivo con uso prolongado.
- ✗ Requieren receta médica y control estricto.

Fitofármacos (como *pasiflora incarnata*):

- ✓ Sin riesgo de dependencia.
- ✓ No producen sedación excesiva.
- ✓ Buena tolerancia digestiva.
- ✓ Disponibles sin receta.
- ✓ Efecto calmante natural.
- ✗ Pueden no ser suficientes para ansiedad severa.

Recomendación: Siempre consultar con un profesional de salud para determinar la mejor opción según el caso individual.

NATURALEZA

para encontrar la calma



Relaja

Los colores, el sonido y los estímulos naturales pueden disminuir la frecuencia cardíaca y **relajar los músculos**



Despeja

Los estímulos naturales pueden ayudar a desconectarse de los pensamientos negativos y preocupaciones, **para centrarse en el presente**



Activa

Las actividades en la naturaleza pueden ayudar a liberar endorfinas para **mejorar el estado de ánimo y liberar la tensión**



Ansiedad

Es un estado de alerta constante que puede traer **preocupación, miedo y tensión**, entre otros

El contacto con la naturaleza puede ayudar a aliviarla momentáneamente

Pero si afecta su vida cotidiana y su bienestar, **consulte a un especialista** para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento



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



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

COMPRIMIDOS RECUBIERTOS DE ORIGEN NATURAL

300 y 600 mg

Más información:
+56958117814
www.sintocalmy.cl



Pasar mucho tiempo

SENTADA

puede provocar hemorroides



Genera **presión** constante en la zona baja



Puede **hinchar e inflamar** las venas



Sobre todo en **asientos duros**, como el inodoro



Con la edad, los tejidos de la zona baja se pueden debilitar y **facilitar la aparición de hemorroides**

RECOMENDACIONES

para prevenir



Pararse, caminar y estirarse cada **30 minutos**



Evitar sentarse **en el borde** del asiento



Usar **cojines tipo dona** para aliviar la presión



El tratamiento efectivo contra las hemorroides

A las hemorroides

trátalas
bien



Farmaquímica del Pacífico

PUBLICIDAD APROBADA POR RESOLUCIÓN EXENTA RW N°20626/20 Y N° 20629/20 DEL 19/08/2020 EMITIDAS POR ISP.

Usar un
AUDIFON

puede formar un tapón de cerumen



Bloquea la expulsión
natural del cerumen



Empuja el cerumen
ya acumulado

El cerumen puede acumularse,
compactarse y formar un tapón



Otiblock es un dispositivo médico en spray que se aplica en el canal auditivo externo para ayudar a **eliminar el exceso de cerumen**

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



Farmoquímica del Pacífico

RECOMENDACIONES

- ✓ Limpie su audífono a diario.
- ✓ Retire el cerumen de la parte exterior de su **conducto auditivo** con un paño limpio que no deje pelusas.
- ✓ Sáquese el audífono cuando no lo necesite, para que su oído respire.
- ✓ Si produce mucho **cerumen**, hable con su médico para buscar un modelo de audífono que se ajuste mejor a usted.

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.

3 razones para **NO ANDAR DESCALZO**



- 1 Puede contraer **pie de atleta**, una infección por hongos en los pies
- 2 Al caminar descalzo, puede tener **contacto directo con este hongo**
- 3 Si tiene **ampollas, cortes o rasguños** en los pies, puede ser más fácil que se contagie

Es mejor prevenir



El pie de atleta puede prosperar en **lugares cálidos y húmedos**, como camarines, baños, bordes de piscina, saunas, etc.

Puede provocar picazón, ardor, enrojecimiento y piel seca y agrietada

No use sandalias, calzado, calcetines y toallas **prestadas**

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



SOLUCIÓN TÓPICA USO EXTERNO **SPRAY Y GOTAS**

Por cualquier duda consulte a su Médico o
Contáctenos a nuestro número de WhatsApp

+569 5811 7814

WWW.NP-27.CL



Farmoquímica del Pacífico

Sonrisas sin edad: nunca es tarde para cuidar la salud bucal

Una dentista derriba el mito de que "ya estoy viejo para preocuparme" y revela los errores que acortan la vida de las prótesis dentales.

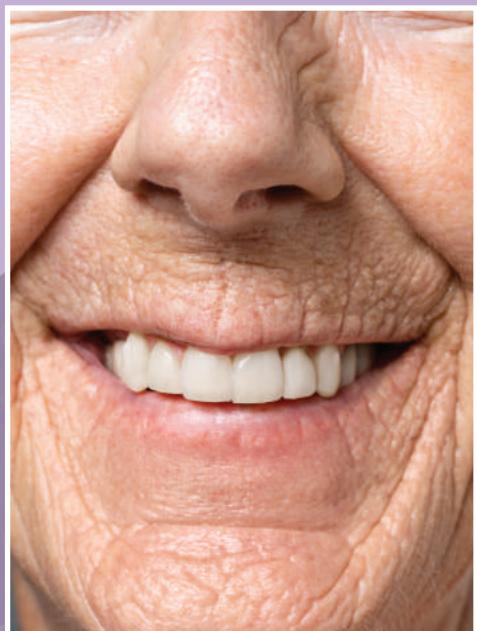
"Doctora, ya estoy viejo, ¿para qué me voy a preocupar? Ya no vale la pena". Esta frase, que la Dra. Valentina Valdivia Arévalo, Cirujana Dentista de Fresh Up Chile escucha constantemente en su consulta, representa uno de los mitos más dañinos sobre el envejecimiento: la idea de que la salud bucal deja de importar después de cierta edad.

Los cambios bucales que son normales (pero prevenibles)

La Dra. Valdivia explicó que así como cambia el cuerpo con la edad, también cambia la boca. Pero la clave está en entender que estos cambios son manejables:

1. Disminución de la saliva (xerostomía): "Sentimos que nuestra boca está mucho más seca y eso es normal, es parte de la vida", señaló. Las consecuencias van más allá de la incomodidad: "Nos cuesta hablar, nos cuesta tragar, incluso formamos caries si tenemos poca saliva". La solución es más simple de lo que parece: "Obliguemos a tomar agua, hay que hidratarse al menos 5 momentos al día, sorbitos pequeños de agua, eso va a mantener la saliva en la boca", detalló.

2. Encías más delgadas (retracción gingival): "¿Se han visto a alguien que tenga esos dientes así largos, sensación de diente alargado? Eso también es parte de la vida, pero se puede controlar y prevenir", explicó la especialista. ¿Cómo? Con dos medidas simples:



- Cepillo ultra suave:** "A esta edad ya no debemos usar ese cepillo duro, de cerdas muy duras, que apenas lo pasamos, me sangra la encía. Ese cepillo solo me va a dañar, más que remover la placa bacteriana, me va a dañar la encía y además me va a desgastar la primera capa del diente, que es el esmalte", explicó.
- Pasta dental con flúor específico:** "Una pasta dental buena tiene que tener 1450 ppm de flúor. Si tiene menos, esa pasta no sirve", sentenció la dentista.

3. Mayor riesgo de caries radiculares: Estas caries se forman entre la encía y el diente, en la raíz expuesta. "Esas hay que detenerlas a tiempo porque si avanza, ¿en qué va a terminar? Pérdida de piezas dentarias", advirtió.

4. Prótesis mal ajustadas: Cuando las prótesis no están bien, "no hablamos bien, se mueve la prótesis, nos cuesta pronunciar las palabras". La buena noticia: "A veces solo hay que apretar el ganchito que afirma la prótesis y ya está lista", no siempre se necesita una nueva.

Cómo cuidar correctamente tu prótesis

La Dra. Valdivia fue enfática: "No consideremos la prótesis dental algo enemigo. Seamos amigas de la prótesis, nos ayudan a sonreír, nos ayudan a morder más cómodo. A veces es la alternativa que tenemos más al alcance, un implante a veces sobrepasa lo que podemos pagar".

Reglas de oro para el cuidado de prótesis:

- Lavarla absolutamente todos los días** con jabón neutro o tabletas limpiadoras efervescentes.
- Nunca dormir con la prótesis.**
- Revisarla al menos una vez al año**, aunque no duela.
- Si se fractura, nunca pegar con "la gotita":** "Me han llevado una prótesis con la gotita y ¿qué pasa? Irrita la piel".

El mensaje final: sonrisas sin edad

"Las sonrisas no tienen edades. Dediquémonos a nosotros mismos, preocupémonos de nuestra sonrisa", concluyó la Dra. Valdivia. Su mensaje desafía el fatalismo de quienes creen que después de cierta edad la salud bucal deja de importar. En una sociedad que envejece rápidamente, este tipo de educación en salud bucal no es un lujo, es una necesidad para mantener la dignidad, la nutrición adecuada y, por qué no, la alegría de una buena sonrisa.

La Dra. Valentina Valdivia Arévalo es cirujana dentista titulada de la Universidad Andrés Bello, con curso de manejo de urgencias odontológicas ambulatorias en la UUC y práctica en clínica privada. Actualmente, se desempeña como coordinadora de eventos de Fresh Up Chile, marca especializada en productos de higiene bucal.



AUTOEXAMEN BUCAL MENSUAL (PASO A PASO)

Frecuencia: Una vez al mes, mismo día (ej: primer domingo).

Necesitas: Espejo, buena luz, manos limpias.

Qué revisar:

Labios: Por fuera y por dentro.

Mejillas: Abrir la boca y revisar el interior.

Lengua: Sacarla y revisar arriba, abajo y los lados.

Paladar: La parte superior de la boca.

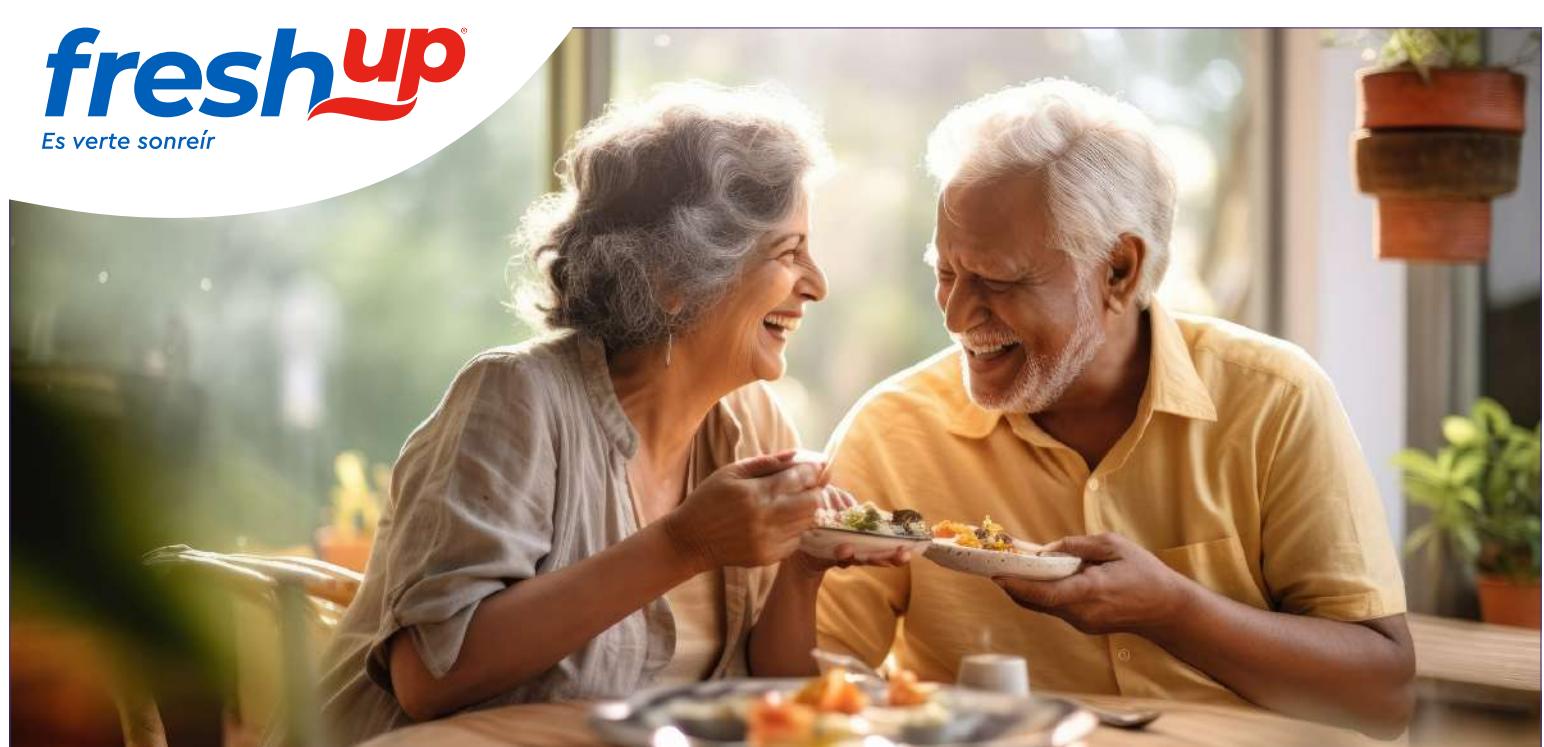
Encías: Color, textura, inflamación.

Bordes de prótesis: Donde apoya la prótesis.

Qué buscar:

- Manchas blancas o rojas.
- Bultos o hinchazones.
- Heridas que no sanan.
- Cambios de textura.
- Áreas dolorosas.

Si encuentras algo: Consulta al dentista en menos de 15 días.



Disfrutar sin molestia en tus dientes, es posible



Todo lo que necesitas para sonreír sin dolor

Crema dental Sensitive



Enjuague Bucal Antibacterial



Cepillo 5680 Ultra Suave



¿Sabías que 7 de cada 10 adultos mayores presentan sensibilidad dental?

La sensibilidad dental puede aparecer de forma progresiva y afectar tu calidad de vida.

3 señales para detectarla a tiempo:



Dolor agudo al beber algo frío, caliente o ácido.



Molestia al cepillarte, incluso usando poca presión.



Sensación de cosquilleo o punzadas en los dientes sin motivo aparente.

La buena noticia: con productos adecuados para dientes sensibles y una rutina de higiene suave, puedes reducir las molestias y proteger tu sonrisa.

Cómpralos en www.freshuptienda.cl

¿Dudas o consultas? ☎ +56 9 6654 6258 ✉ contacto@freshup.cl **freshupchile**

Medicamentos bioequivalentes: la alternativa segura y económica que muchos desconocen

Experto revela cómo la industria farmacéutica nacional garantiza calidad a precios accesibles.

Mientras los chilenos y chilenas enfrentan alzas en el costo de vida, existe una alternativa poco conocida que podría significar ahorros de hasta el 90% en medicamentos: los productos bioequivalentes. Así lo explicó Rogelio Valdivia Zúñiga, subgerente de I+D del Laboratorio Milab.

La clave está en la franja amarilla

"Si ustedes ven un producto que les recetó el médico, piden uno más económico y les traen un producto que viene con esta franja amarilla, se pueden sentir tranquilos que es un producto que les va a hacer el mismo efecto", explicó Valdivia, haciendo referencia al sello oficial de bioequivalencia que distingue estos medicamentos.

Las diferencias de precio son dramáticas. Según los ejemplos presentados, un tratamiento puede costar \$481.000 en su

versión de marca, mientras que su versión bioequivalente cuesta \$299.000, representando un ahorro de \$181.000. En casos más extremos, productos de marca de \$6.470 tienen alternativas bioequivalentes de apenas \$600.

Chile, pionero regional en calidad farmacéutica

Valdivia enfatizó que Chile lleva 15 años implementando estudios de bioequivalencia, posicionándose como pionero en América Latina. *"Si ustedes van a Perú, no tienen idea de bioequivalencia, allá no van a encontrar un producto que diga bioequivalente, acá sí y eso que estamos al lado"*, destacó el experto.

El proceso de certificación es riguroso. Los laboratorios nacionales deben demostrar que sus productos replican el efecto del medicamento original a través de múltiples pruebas que simulan el sistema digestivo humano en diferentes condiciones de pH, hasta llegar a estudios con personas reales.

Dos años de desarrollo por cada medicamento

El experto reveló que desarrollar un producto bioequivalente toma aproximadamente dos años y requiere decenas de ensayos antes de llegar al mercado. *"Por suerte no está mi jefa acá porque me hubiera retado. Imagínense, todas las pruebas que yo hice y a ninguna la atiné"*, bromó al mostrar un ejercicio real de desarrollo, ilustrando la complejidad del proceso.



Rogelio Valdivia Zúñiga es Subgerente I+D en Laboratorio Milab. Su trabajo se ha caracterizado por la preocupación en la generación de equipos de alto rendimiento y la búsqueda permanente de mejora continua, con intereses vinculados a la eficiencia y automatización de análisis de laboratorio.



Laboratorio Milab, con presencia en 10 países y ubicado entre los tres principales fabricantes nacionales, opera una planta que produce hasta 140.000 comprimidos por hora, bajo estrictos controles de calidad que incluyen personal completamente cubierto para evitar cualquier contaminación.

Cómo acceder a medicamentos más económicos

Para los consumidores, Valdivia entregó recomendaciones concretas:

1. **Solicitar específicamente medicamentos bioequivalentes en la farmacia, no simplemente "genéricos".**
2. **Buscar la franja amarilla que certifica la bioequivalencia.**
3. **Consultar la página www.losremediosmás-baratos.cl, plataforma gubernamental que lista far-**

macias adheridas al sistema de abastecimiento nacional con precios regulados.

4. Identificar farmacias con el logo de CENABAST, que garantizan precios justos sin márgenes excesivos.

El desafío: superar el desconocimiento médico

A pesar de la evidencia científica, el experto reconoció que incluso los prescriptores médicos no siempre comprenden el riguroso proceso detrás de los bioequivalentes. *"Los médicos tampoco entienden mucho todo el trabajo que hay de por medio. Entonces de repente por irse ellos a lo seguro, igual lo están limitando"*, admitió.

Sin embargo, la industria farmacéutica chilena no alcanza aún a cubrir todos los medicamentos. Valdivia aclaró que, en caso de no existir bioequivalente para un fármaco específico, el paciente debe optar por el producto original o consultar alternativas con su médico.

El mensaje final del experto fue contundente: la calidad farmacéutica chilena está a la altura de estándares internacionales, y los bioequivalentes representan una alternativa segura, eficaz y significativamente más económica para el bolsillo de las familias chilenas.



TIPOS DE MEDICAMENTOS

Producto Innovador o Referente

- Es el medicamento original que creó el laboratorio.
- Realizó toda la investigación desde cero .
- Tiene 20 años de exclusividad para recuperar inversión.
- Precio más elevado.

Producto Genérico

- Va con el nombre del principio activo (ej: paracetamol).
- Sale después de los 20 años de exclusividad.

Producto Genérico de Marca

- Tiene un nombre de fantasía.
- Contiene el mismo principio activo.

PRUEBAS DE BIOEQUIVALENCIA

En laboratorio:

Simulación del aparato digestivo.

Pruebas con diferentes Ph.

Equipos especializados para verificar disolución.

Con personas:

Estudios con seres humanos.

Verificación del efecto terapéutico.

Comparación directa con el producto referente.



¡Disfrutemos más!

DE LA NATURALEZA

Milab



Indicado para: La higiene y lavado de las fosas nasales en niños y adultos, cuando las condiciones fisiológicas lo requieren: congestión nasal, irritación nasal, ardor, obstrucción, resfriados, coriza y heridas nasales.

Encuentra nuestros medicamentos:



www.milab.cl

laboratorio_milab

[Milab](#)

[Laboratorio Milab](#)



Te queremos contar excelentes noticias:

Siendo afiliado de Caja Los Andes, **NUNCA PAGARÁS MÁS DE \$6.000**

Al afiliarte con nosotros, **sólo tendrás que pagar el 0,85% de tu pensión imponible**. Además, tendrás acceso a todos los beneficios que tenemos disponibles para ti.

MÁS BENEFICIOS DE SALUD

2 consultas a:
\$100

CONSULTA MÉDICA
GENERAL

4 consultas a:
\$100

CONSULTA MÉDICA
ESPECIALISTAS

100%
de bonificación

EXÁMENES DE
LABORATORIO
(Tope \$40.000 al año)

100%
de bonificación

EXÁMENES DE
IMAGENOLOGÍA
(Tope \$10.000 al año)

*Beneficios exclusivos en RedSalud, Integromedica y Red Interclínica.

Más información en:

PENSIONADOS.CAJALOSANDES.CL