



REVISTA  
**LA VOZ  
DE LOS MAYORES**

AÑO 4, N° 13 - NOVIEMBRE 2024  
EDICIÓN ESPECIAL

**II Congreso Nacional de Personas Mayores 2024**

# Envejecimiento activo y saludable: explorando nuevos horizontes

- La psicología geriátrica, una necesidad urgente
- Los sorprendentes beneficios de los arándanos
- La importancia de mantener tus prótesis dentales limpias y saludables
- Juegos para estimular las habilidades cognitivas

# IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



II Congreso de Personas Mayores 2024.



II Congreso de Personas Mayores 2024.



II Congreso de Personas Mayores 2024.



II Congreso de Personas Mayores 2024.



II Congreso de Personas Mayores 2024.



II Congreso de Personas Mayores 2024.



II Congreso de Personas Mayores 2024.



II Congreso de Personas Mayores 2024.



# LA VOZ DE LOS MAYORES.

## Año 4, número 13, Noviembre 2024

### EDICIÓN ESPECIAL

#### II Congreso Nacional de Personas Mayores 2024

- 2 **Introducción al II Congreso:** “Envejecimiento activo y saludable: explorando nuevos horizontes”.
- 4 **Inauguración:** intervención de Gladys González A., asesora de Dirección del SENAMA.
- 6 **Inauguración:** intervención de Víctor Vilche Torres, Gerente de Clientes Caja Los Andes.
- 8 **Inauguración:** intervención del Dr. Rafael Jara, past president de la Sociedad de Geriátría y Gerontología de Chile.
- 12 **Exposición:** “Inmunosenescencia, cómo afecta nuestra salud y qué podemos hacer para prevenirla”. Dr. Enrique Obermeier.
- 14 **Exposición:** “Beneficios del consumo de lácteos para un envejecimiento saludable”. Nutricionista Lissette Duarte.
- 16 **Exposición:** “Disfunción sexual masculina”. Dr. Miguel Ángel Cuevas.
- 18 **Exposición:** “La pérdida del sentido de pertenencia en la vejez”. Psicólogo Esthepano Garrido Ortiz.
- 20 **Exposición:** “Sarcopenia y la importancia en el consumo de proteína”. Nutricionista Isidora Pierattini.
- 22 **Exposición:** “Diabetes y el corazón”. Dr. Julio Barrios.
- 24 **Exposición:** “Vitamina D en Personas Mayores”. Dra. Liselotte Becker R.
- 26 **Exposición:** “Beneficio Productos Más – Farmacias Cruz Verde”. Iván Sepúlveda. “Manejo responsable de medicamentos”. QF María Pía Martínez.
- 28 **Exposición:** “Beneficios de Sintocaymy (pasiflora incarnata)”. Psiquiatra Dr. Alexander Moreno.
- 30 **Psicología**  
La psicología geriátrica, una necesidad urgente. Psicólogo Esthepano Garrido Ortiz.
- 33 **Salud Bucal**  
La importancia de mantener tus prótesis dentales limpias y saludables. Dra. Anakena González A.
- 38 **Alimentación Saludable**  
Los sorprendentes beneficios de los arándanos.
- 44 **Entretención**  
Juegos cognitivos.

# ¡ESPECTACULAR!

Con gran asistencia y éxito se realizó el viernes 25 de octubre 2024 nuestro II Congreso Nacional: **“Envejecimiento activo y saludable: explorando nuevos horizontes”**, cuyo objetivo fue informar y comunicar, a las Personas Mayores, temas de bienestar y de salud relevantes para tener un envejecimiento activo y saludable. Es un evento que año a año ANAM viene organizando, en forma totalmente gratuita, para los Mayores del país.

Los asistentes, cerca de 250 personas, repletaron el Teatro de Caja Los Andes, y fueron testigos de numerosas exposiciones informativas y educativas, pudiendo hacer preguntas a los expositores. Durante el evento hubo coffes breaks, un lunch y al

finalizar la jornada, sorteo de premios.

Este congreso se realiza año a año en concordancia con la visión de ANAM La Voz de los Mayores: **“creer firmemente que la vejez no es un proceso de declive, sino de crecimiento. Que la experiencia y la sabiduría acumuladas a lo largo de los años son un tesoro que se debe preservar y compartir. Y que, para llevar bien esta etapa de la vida, el conocimiento y el continuo aprendizaje son fundamentales”**.

La inauguración del encuentro contó con la presencia de connotadas autoridades:

**Klgo. Raúl Fernández Rubio**, presidente de la Sociedad Chilena de Geriátría y Gerontología Kiné-

sica; **Dr. Rafael Jara**, past president de la Sociedad de Geriátría y Gerontología de Chile; **Sra. Gladys González A.**, asesora de Dirección del SENAMA; **Sra. María Soledad Herrera P.**, Directora del Centro UC de Estudios de la Vejez y Envejecimiento; **Dra. Marcela Farías**, Directora de Extensión de la Facultad de Odontología de la Universidad de Chile; **Dra. Anakena González A.**, Directora de Eventos Científicos de la Sociedad de Odontogeriatría de Chile; **Colegio de Enfermeras de Chile**; **Los dueños de casa, Caja Los Andes**: al **Sr. Víctor Vilche Torres**, Gerente de Clientes; **Sra. Claudia Ramírez G.**, Jefe Nacional de Afiliación de Pensionados y al **Sr. Kristofer Miranda**, Jefe Nacional de Fidelización de Pensionados de Caja Los Andes.

Agradecemos inmensamente su presencia. Así como también a nuestros patrocinadores presentes en el evento, fundamentales para su realización:

Laboratorio Milab.  
Laboratorio Gador.  
Kowa Hokkairo – Vantelin.  
Nestlé.  
Farmacias Cruz Verde.  
Laboratorio Opko.  
Davis Brooks.  
Farmoquímica del Pacífico.  
Pesquera Camanchaca.  
Caja Los Andes.  
P&G Neurobionta y Bion-3.



## SENAMA impulsa ley integral para promover los derechos de las Personas Mayores

En su intervención en la ceremonia de inauguración de nuestro *II Congreso Nacional de Personas Mayores 2024 “Envejecimiento activo y saludable: explorando nuevos horizontes”*, la asesora Dirección del Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), Gladys González Álvarez, compartió con el auditorio los avances en la elaboración de una ley que consagrará los derechos de la población Adulta Mayor en Chile.

La ley, que se encuentra en su segundo trámite constitucional, busca “promover, prote-



ger y asegurar el reconocimiento y el pleno goce y ejercicio en condiciones de igualdad de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona mayor”, tal como lo establece su artículo primero.

González destacó que esta iniciativa legislativa es el resultado de un trabajo conjunto entre SENAMA, el Ejecutivo y parlamentarios, que han logrado consensuar 153 indicaciones para fortalecer el proyecto. Algunos de los derechos que contempla son el acceso, participación y movilidad personal, así como la integración comunitaria de las Personas Mayores. “Necesitamos el apoyo de las organizaciones de Personas Mayores para que esta ley se haga realidad. No va a ocurrir sin el respaldo y el compromiso del movimiento social de los Adultos




Mayores”, enfatizó Valenzuela llamando a la participación activa de la población Mayor en esta elaboración legal.

Uno de los aspectos clave de la ley es la creación de una Política Nacional para las Personas Mayores, que tendrá una proyección a 10 años y contará con la participación activa de los propios adultos mayores, quienes podrán incidir en su diseño e implementación. *“Y es una política a 10 años. ¿Qué significa eso? Que tiene una visión más proyectiva, no es algo que tenga que ver sólo con una gestión gubernamental, sino que es una política que nos va a permitir trabajarla con distintos actores, en especial con las propias personas mayores, porque las personas mayores sí van a tener una participación incidente en esta política nacional. Y que nos va a permitir, no cierto, juntarnos y poder mirar para dónde vamos en los procesos de vejez y envejecimiento”*, explicó la autoridad de SENAMA.

La asesora de SENAMA hizo un especial homenaje a Hugo Guiñez Mardones, referente de la asociación ANAM, quien falleció recientemente y quien siempre impulsó la creación de un Ministerio de las Personas Mayores. González resaltó la importancia de contar con más líderes como Hugo, que defiendan con convicción y entusiasmo los

derechos y la dignidad de la población Adulta Mayor.

El evento concluyó con la proyección de un video de la campaña del Mes de las Personas Mayores, que busca promover una mirada intergeneracional y las valiosas contribuciones que los Adultos Mayores pueden realizar a la sociedad. Acto seguido, la Sra. Gladys González recibió un galardón de reconocimiento por su participación en este segundo congreso. 



## La Caja de Compensación Los Andes y su compromiso con el envejecimiento activo

En un emotivo discurso, **Victor Vilche, Gerente de Clientes de Caja de Compensación Los Andes**, destacó el trabajo de la organización para brindar apoyo y actividades a los Adultos Mayores en Chile. Vilche recordó los inicios de la caja, cuando en los años 90 comenzaron a luchar para que los jubilados pudieran acceder a los beneficios de las cajas de compensación.

Hoy en día, la Caja de Los Andes cuenta con más de 410,000 pensionados y se ha enfocado en crear nuevas formas de acercarse a las necesidades de las Personas Mayores,



fomentando el envejecimiento activo. Vilche destacó la importancia de tener una actitud positiva ante el envejecimiento y la necesidad de combatir la soledad que afecta a muchos Adultos Mayores que viven solos en el país. *“Y en la medida que hemos ido avanzando también hemos ido creando nuevas formas y acercándonos a las necesidades de las personas que están en una etapa de pensión, una etapa de envejecimiento, Personas Mayores, Adultos Mayores. Personalmente lo he tratado distinto porque creo que el envejecimiento es una actitud. Creo que cuando yo conozco gente muy joven, pero que le envejeció su corazón, y eso sigue ese envejecimiento”,* expresó.






Para abordar estos desafíos, la Caja está impulsando programas de digitalización y capacitación, así como actividades recreativas y culturales en todo el país. *“Nos hemos ocupado mucho las regiones porque Santiago no es Chile. Santiago no es Chile, la región es totalmente distinta. Hoy día con la conectividad es peor. Hoy día lo que está haciendo en la caja es la innovación, es la digitalización. Es, en el fondo, aquellas personas que no tienen por qué saber, acostumbrados a lo que después aprendimos de la pandemia, como el WhatsApp y todas estas cosas, la teleconferencia”*, sentenció.



Vilche invitó a las empresas presentes a participar en una próxima feria de beneficios, donde podrán conocer de cerca los servicios que ofrece la Caja.

Con este enfoque integral, la Caja de Compensación Los Andes busca mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores y empoderarlos para que puedan disfrutar plenamente de esta etapa de sus vidas. 



Intervención del Past President de la Sociedad de Geriátría y Gerontología de Chile.

# De envejecimiento a longevidad: la transformación de un desafío social

El Dr. Rafael Jara, experto en geriatría y gerontología, aboga por una nueva visión del envejecimiento que valore la experiencia y aporte de las Personas Mayores.

La inauguración de nuestro congreso finalizó con la intervención del Dr. Rafael Jara, Past President de la Sociedad de Geriátría y Gerontología de Chile, quien brindó una charla que invita a replantear la forma en que entendemos y abordamos el envejecimiento de la población. Lejos de verlo como un problema, el Dr. Jara propone concebirlo como una oportunidad de integrar a los Adultos Mayo-

res de manera activa y productiva en la sociedad.

Durante su exposición, el especialista presentó datos que reflejan el acelerado crecimiento de la Población Mayor a nivel mundial y en Chile, con una disminución paralela de la tasa de natalidad. Esto genera, según el experto, una “involución poblacional” que representa un desafío significativo para la sociedad.

Sin embargo, el Dr. Jara enfatizó que el envejecimiento no debe entenderse únicamente como un problema de salud y discapacidad. A través de una mirada más holística, resaltó que

existen numerosas oportunidades de aprovechar la experiencia y el potencial de las Personas Mayores.

*“Hoy en día nosotros tenemos que proyectarnos hacia una nueva concepción de lo que ocurre con la gente que va ganando años. Algunos proponen ya no hablar de envejecimiento, sino de hablar de longevidad”,* señaló el doctor.


El experto hizo hincapié en la necesidad de adoptar un “envejecimiento exitoso”, el cual se caracteriza por el mantenimiento de la autonomía, la actividad física y mental, la participación social y la satisfacción con



la vida. Para lograr esto, resaltó la importancia de hábitos saludables, prevención temprana de enfermedades y una atención integral que involucre a diversos actores sociales.

Además, el profesional presentó ejemplos inspiradores de Personas Mayores que han logrado mantenerse activas y productivas en diferentes ámbitos, como la música, la cultura y la economía. Estos casos, según el experto, desafían los estereotipos y demuestran que la vejez puede ser una etapa de crecimiento y aporte a la sociedad.

*“Hoy en día hay gente que en la economía, en la vida social, la vida cultural, son Mayores que aportan mucho. Hay realidades nuevas como el trabajo en las Personas Mayores”,* destacó el Past President.

En síntesis, el mensaje del Dr. Rafael Jara apunta a promover una transformación en la manera de concebir y abordar el envejecimiento. Lejos de verlo como un problema, propone entenderlo como una oportunidad de integrar a los Adultos Mayores de forma activa y valorar su experiencia y aporte a la sociedad. 



# LA IMPORTANCIA DE LA VITAMINA D Y SU DÉFICIT EN EL ADULTO MAYOR

## Dra. María Magdalena Vidal

La vitamina D es una vitamina liposoluble que en la actualidad se considera una hormona, debido a su papel crucial en prácticamente todos los órganos y sistemas del cuerpo. Se obtiene principalmente a través de la exposición a los rayos UVB del sol, aunque también se puede ingerir mediante algunos alimentos, como pescados grasos, yema de huevo, aceite de hígado de bacalao y leche fortificada. Una vez que la vitamina D es absorbida por la piel o a través de los alimentos, el cuerpo la transforma en dos formas esenciales: Calcidiol (en el hígado) y Calcitriol (en los riñones), su forma activa, que favorece la absorción de calcio a nivel intestinal.

### Factores que contribuyen al déficit de vitamina D

Existen múltiples factores que dificultan la síntesis de vitamina D, especialmente en adultos mayores. A medida que envejecemos, la capacidad de la piel para producir esta vitamina se reduce, lo que agrava la deficiencia. Además, las siguientes situaciones aumentan el riesgo de deficiencia de vitamina D:

- 1. Uso de protectores solares:** Aunque protegen contra el cáncer de piel, limitan la producción de vitamina D al bloquear los rayos UVB.
- 2. Estilo de vida urbano:** Vivir en ciudades con edificios altos que bloquean la luz solar y pasar más tiempo en interiores limita la exposición al sol.
- 3. Confinamiento y movilidad reducida:** Situaciones como confinamiento o la falta de movilidad en personas mayores impiden una adecuada exposición solar.
- 4. Obesidad:** Las personas con obesidad pueden tener niveles más bajos de vitamina D, ya que esta se almacena en el tejido adiposo, lo que reduce su disponibilidad en el organismo.
- 5. Dieta insuficiente:** Para cubrir las necesidades diarias de vitamina D a través de la dieta, sería necesario consumir grandes cantidades de alimentos ricos en esta vitamina, como huevos o pescado graso, lo cual es difícil de mantener de manera constante.

### Impacto de la deficiencia de vitamina D en la salud

La vitamina D es fundamental para la salud ósea y muscular, ya que favorece la absorción de calcio y fósforo, mejorando así la densidad ósea y fortaleciendo los músculos. Esto es crucial para prevenir enfermedades como la osteoporosis y reducir el riesgo de caídas y fracturas, muy comunes en los adultos mayores.

Además de sus beneficios para el sistema osteomuscular, la vitamina D tiene un papel importante en el sistema inmunológico. Su deficiencia puede aumentar el riesgo de infecciones respiratorias y está asociada con el desarrollo de enfermedades autoinmunes. También se ha estudiado su relación con la demencia, una condición que afecta a muchas personas mayores.

### Un problema global

El déficit de vitamina D se ha convertido en un problema mundial, afectando tanto a personas que viven en climas tropicales como a aquellas en países nórdicos. Incluso en Chile, a lo largo de todo el territorio se ha detectado una deficiencia significativa de esta vitamina. Los factores personales, como la edad y el tiempo de exposición solar, juegan un papel fundamental. En invierno, la falta de exposición a la luz solar agrava aún más esta deficiencia.

### Recomendaciones

Dada la prevalencia del déficit de vitamina D, especialmente en personas mayores, es fundamental consultar con un médico para evaluar los niveles de esta vitamina en el cuerpo y, de ser necesario, considerar la suplementación. Mantener niveles adecuados de vitamina D no solo mejora la calidad de vida, sino que previene complicaciones como fracturas, osteoporosis y problemas inmunológicos.

# 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

# La inmunosenescencia: el secreto que esconde nuestro intestino

En el complejo universo de la salud humana, existe un concepto poco conocido pero fundamental: la inmunosenescencia. Un término que podría sonar técnico, pero que guarda una estrecha relación con nuestro bienestar diario y nuestra calidad de vida a medida que envejecemos.

## Un viaje a través de nuestra microbiota

Según el doctor **Enrique Obermeier**, Medical Manager de **P&G Health**, la inmunosenescencia es la evolución de nuestro sistema inmunológico a lo largo del tiempo. Pero lo más sorprendente es su íntima conexión con nuestra microbiota intestinal, ese ecosistema microscópico que alberga entre 1 y 2 kilos de bacterias en nuestro cuerpo.

*“Nuestra microbiota es como una huella digital”, explica el especialista. “Única e individual, cambia desde antes de nuestro nacimiento hasta la vejez, influenciada por factores como geografía, alimentación, estrés y edad”.*

Quizás lo más impactante sea que el 70% de nuestras células inmunológicas se alojan en el intestino, convirtiendo este órgano en un auténtico “segundo cerebro” de nuestro sistema de defensa.

## El delicado equilibrio: eubiosis vs disbiosis

La salud intestinal se sostiene en un equilibrio delicado llamado eubiosis. Cuando este balance se rompe, entramos en un estado de disbiosis, donde las bacterias dañinas superan a las beneficiosas, desencadenando una cascada de potenciales problemas de salud.

## Consecuencias de un intestino desequilibrado

La lista de padecimientos relacionados es impresionante:

- Enfermedades neurodegenerativas como Parkinson y Alzheimer.
- Problemas hepáticos y diabetes.
- Trastornos de la piel como psoriasis.
- Enfermedades respiratorias.
- Problemas cardiovasculares.
- Alteraciones gastrointestinales.
- Mayor riesgo de cáncer.



## Tres claves para preservar nuestra salud intestinal

El doctor Obermeier recomienda tres estrategias fundamentales:

**Dieta balanceada:** moderar especialmente el consumo de carbohidratos.

**Actividad física:** 20-25 minutos diarios de ejercicio constante.

**Probióticos:** suplementos con bacterias que ayuden a restablecer el equilibrio intestinal.

## Conclusión: prevención es salud

La inmunosenescencia no es una sentencia, sino una invitación a cuidarnos. Comprender la relación entre nuestra microbiota y sistema inmune es el primer paso hacia una vida más saludable. *“No se trata de asustar”, concluye el doctor Obermeier, “sino de crear conciencia. La medicina preventiva comienza en nosotros mismos”.*





# ¿Has escuchado de la neuropatía periférica?



Es una **condición** que **afecta los nervios periféricos del cuerpo**, principalmente de las manos y los pies.



Los nervios **sufren un daño progresivo** impidiendo la adecuada transmisión de señales nerviosas.



**El cuerpo pierde su capacidad** para sentir el tacto, las vibraciones y la temperatura.

## Los nervios mandan mensajes de alerta

Entre los **síntomas más frecuentes** para **sospechar de daño a los nervios**, se encuentran:



Calambres



Entumecimiento



Hormigueo

En la **neuropatía periférica**, los nervios en manos y pies **sufren un daño progresivo**.



Prediabetes



Diabetes



Adultos mayores

Personas con **riesgo de padecerla**

Ante el **riesgo de daño a los nervios** o la presencia de los **síntomas de alerta**

**¡Toma acción!**

**#EscuchaTusNervios**  
y consulta a tu médico

# Los beneficios de los lácteos para un envejecimiento saludable

En el contexto del envejecimiento de la población chilena, expertos destacan la importancia del consumo de lácteos para mantener una buena salud en la tercera edad. Así lo explicó la **Dra. Lissete Duarte**, nutricionista y doctora en nutrición y alimentos, Nestlé, durante su presentación en el congreso.

## Chile envejece: un nuevo desafío

El panorama demográfico de Chile ha cambiado significativamente en las últimas décadas. Mientras que anteriormente el país mostraba altas tasas de natalidad, actualmente se observa una disminución en los nacimientos y un aumento en la población adulta mayor. Este cambio demográfico hace especialmente relevante el enfoque en estrategias para un envejecimiento saludable.

## Cambios fisiológicos en el envejecimiento

Durante el envejecimiento, el cuerpo experimenta diversos cambios que afectan la nutrición y la salud general:

- Disminución en la eficiencia del sistema digestivo.
- Reducción en la capacidad de absorción de nutrientes.
- Pérdida de masa muscular y densidad ósea.
- Mayor riesgo de deshidratación.
- Cambios en la distribución de la grasa corporal.

## El papel de los lácteos

Según la exposición presentada por la Dra. Duarte, el consumo regular de lácteos puede tener beneficios significativos para la salud de las Personas Mayores:

- **Salud muscular:** Estudios realizados durante 12 años en una población de más de 4,000 personas demostraron que el consumo de más de una porción diaria de lácteos ayuda a mantener mejor la masa muscular.
- **Salud ósea:** Existe evidencia moderada pero significativa de que los productos lácteos bajos en grasa, consumidos dentro de un patrón dietético habitual, contribuyen a una mejor densidad mineral ósea en Adultos Mayores.
- **Prevención de la fragilidad:** El consumo de dos porciones diarias de lácteos, especialmente leche fluida, mostró beneficios en la reducción del riesgo de fragilidad en comparación con el consumo limitado o nulo.

## La importancia de la vitamina D

Los lácteos fortificados con vitamina D cobran especial relevancia ya que esta vitamina no solo beneficia la salud ósea, sino que también influye positivamente en el sistema cardiovascular, control de la diabetes, prevención del cáncer y salud respiratoria.

## Conclusión

La evidencia científica respalda que los lácteos son una fuente importante de nutrientes esenciales para un envejecimiento saludable. Sus proteínas ayudan a mantener la masa muscular, mientras que su contenido de calcio y vitamina D contribuye a la salud ósea y previene la fragilidad en adultos mayores. Sin embargo, la Dra. Duarte enfatiza que estos beneficios deben acompañarse de actividad física regular para obtener resultados óptimos.



## Recomendaciones específicas

La experta recomienda:

- Consumir al menos dos porciones diarias de lácteos.
- Preferir productos semi o descremados.
- Optar por lácteos fortificados con vitamina D.
- En caso de intolerancia a la lactosa, elegir productos deslactosados.





Poco se habla de la salud ósea, generalmente entendemos que los huesos son elementos sólidos y estáticos que al llegar a nuestro tope de crecimiento se congelan. Pero la realidad es que los huesos son elementos vivos y el interior de los huesos en realidad está lleno de agujeros como un panal. Los tejidos de los huesos se descomponen y se vuelven a reconstruir todo el tiempo. Mientras algunas células producen nuevo tejido óseo, otras disuelven el hueso y liberan los minerales que hay adentro.

A medida que envejecemos, comenzamos a perder más hueso del que producimos. Los pequeños agujeros dentro de los huesos se hacen más grandes y las capas exteriores sólidas se vuelven más finas. En otras palabras, nuestros huesos pierden densidad. Si esta pérdida de densidad ósea avanza demasiado, se le llama osteoporosis. Se estima que más de 10 millones de personas en todo el mundo tienen osteoporosis.

## ¿Qué puedo hacer para mantener mis huesos saludables?

Puedes tomar algunas medidas simples para evitar o retardar la pérdida ósea. Por ejemplo, Incluyendo alimentos fuentes de calcio en tu alimentación.

**Algunas buenas fuentes de calcio son:**

- ✓ **Lácteos: Leche, yogurt, queso, etc.**
- ✓ **Pescados y mariscos.**
- ✓ **Frutos secos, especialmente las almendras.**
- ✓ **Verduras, específicamente aquellas de hoja verde.**

Para que nuestra salud ósea sea la mejor, necesitamos además de calcio, vitamina D que es la responsable de fijar este mineral en nuestros huesos. **Podemos obtener esta vitamina de variadas maneras:**

- ✓ La vitamina D se obtiene mayoritariamente por síntesis cutánea, es decir, los rayos del sol activan la vitamina a través de nuestra piel y así es como nuestro organismo puede utilizarla.
- ✓ Consumiendo alimentos fortificados en vitamina D (que mencionen a esta vitamina en sus envases): pescados grasos (salmón, trucha, peces blancos y atún) y huevos.

Nuestra salud ósea depende mucho de nuestra actividad física es por eso que es muy importante mantenernos siempre en movimiento al menos 30 minutos, 3 veces por semana, idealmente al aire libre.

La salud ósea es algo que se construye día a día, siempre preferir alimentos que apoyen a nuestros huesos como Svelty Calcio



# La disfunción eréctil: un problema de salud más común de lo que se piensa

El Dr. Miguel Ángel Cuevas Toro, destacado urólogo (**Laboratorios Synthron**), ha arrojado luz sobre uno de los temas más silenciados en la salud masculina: la disfunción eréctil. En una reveladora conferencia, el especialista destacó que este padecimiento afecta al 52% de los hombres entre 40 y 70 años, una cifra que desmitifica la creencia de que se trata de un problema poco común. *"La disfunción eréctil no es solo un problema de desempeño sexual, sino que puede ser un importante indicador de enfermedades cardiovasculares futuras"*, advierte el Dr. Cuevas. Según el especialista, cuando se presenta en personas jóvenes, puede ser una señal de alarma que anticipa problemas cardíacos entre tres y cinco años antes de su manifestación.

## Factores de Riesgo y Causas

Entre los principales factores de riesgo identificados se encuentran:

- Hipertensión arterial.
- Colesterol y triglicéridos elevados.
- Diabetes.
- Obesidad.
- Tabaquismo.
- Sedentarismo.

El Dr. Cuevas enfatiza que la disfunción eréctil es un fenómeno principalmente vascular: *"lo que importa es que llegue buena sangre al pene para tener una buena erección. Las enfermedades como la hipertensión, la dislipidemia y la diabetes afectan directamente este proceso"*.

## Diagnóstico y tratamiento

Un aspecto destacado de la conferencia fue la importancia de buscar ayuda médica temprana. *"El 70% de los pacientes desea que el médico aborde el tema, pero por pudor o vergüenza, suelen mencionarlo al final de la consulta"*, señala el especialista.

*El tratamiento actual incluye diversas opciones, siendo los medicamentos orales como el sildenafil y el tadalafilo los más efectivos y seguros. "Son fármacos ultra seguros", asegura el Dr. Cuevas, "pero deben ser prescritos y monitoreados por un profesional de la salud"*.

## Prevención y estilo de Vida

El especialista hace hincapié en la importancia de mantener un estilo de vida saludable como medida preventiva:

- Aumentar la actividad física.
- Dejar de fumar.
- Mantener un peso saludable.
- Controlar las enfermedades cardiovasculares.
- Mantener una buena salud sexual durante la vida.

La disfunción eréctil, lejos de ser un tema tabú, debe ser considerada como un importante indicador de salud que requiere atención médica oportuna. El mensaje principal del Dr. Cuevas es claro: existe tratamiento efectivo disponible y, más importante aún, la condición puede ser una señal temprana de problemas de salud más serios que requieren atención inmediata.



# CIC

SABER VIVIR

Desde 1912

Empresa



Certificada

**Somos Empresa B**

Reforzando nuestro  
compromiso con la sociedad.

**Avanzando  
hacia la  
sostenibilidad.**

# La crisis silenciosa: el debilitamiento del sentido de pertenencia en las Personas Mayores chilenas

En medio de una transformación demográfica sin precedentes, Chile enfrenta un desafío crucial que afecta a más de 3.6 millones de personas: la pérdida del sentido de pertenencia en sus Adultos Mayores. Este fenómeno, según explica el **psicólogo clínico Estephano Garrido**, está provocando una crisis silenciosa que amenaza el bienestar de aproximadamente el 18% de la población nacional.

## Una crisis en desarrollo

Las proyecciones son alarmantes. Para 2050, cerca del 35% de la población chilena superará los 60 años, lo que plantea desafíos significativos para un sistema que ya muestra señales de agotamiento. *"El Estado plantea leyes que nos absorben en los requerimientos que no todos van a cumplir"*, advierte Garrido, señalando las deficiencias actuales en la atención a este grupo etario.

## Discriminación: una realidad cotidiana

La discriminación hacia los Adultos Mayores en Chile ha alcanzado niveles preocupantes. Un 42.1% de ellos se consideran un grupo vulnerado en sus derechos. Esta discriminación se manifiesta en múltiples formas: desde la exclusión laboral hasta la infantilización en el trato diario, pasando por el acceso inadecuado a servicios de salud.

## La salud mental: un problema desatendido

Las cifras son alarmantes. Chile ocupa el sexto lugar en Latinoamérica en tasas de suicidio, con 10.3 casos por cada 100,000 habitantes. Más preocupante aún es que el 60% de las personas sobre los 80 años han considerado actos suicidas, según datos del Ministerio de Salud y el INE.

## El rol de SENAMA y sus limitaciones

El Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), aunque presenta una visión promisoriosa, enfrenta limitaciones significativas. *"SENAMA hace lo que puede con los recursos que tiene"*, señala Garrido, pero advierte sobre la necesidad de transformar esta institución de un programa a un ministerio para enfrentar los desafíos venideros.



## La brecha tecnológica

La revolución digital presenta otro desafío para el sentido de pertenencia. Si bien las nuevas tecnologías pueden facilitar la conexión social, también generan exclusión. No todos los adultos mayores tienen acceso o capacidad para adaptarse a estas herramientas, lo que profundiza su aislamiento en una sociedad cada vez más digitalizada.

## Un llamado a la acción

La situación requiere medidas urgentes. Es necesario fortalecer la legislación en salud mental, mejorar el acceso a servicios especializados y desarrollar políticas públicas que fomenten la inclusión activa de los adultos mayores en la sociedad. Como advierte Garrido, citando un proverbio africano: *"Cuando se entierra un Adulto Mayor, se entierra una biblioteca"*. Chile no puede permitirse perder este valioso capital humano y cultural por la falta de políticas efectivas que garanticen el bienestar y la integración de sus Mayores.



## Primavera en movimiento para prevenir el estreñimiento.

La primavera es una invitación para mantenernos activos, y de paso, mejorar nuestra digestión.

Movernos puede ayudar a **prevenir la dificultad para ir al baño** y, así, combatir el estreñimiento y las dolorosas hemorroides.

### ¿Cómo ayuda la actividad física en la salud intestinal?

- Estimula los **movimientos intestinales** para facilitar la eliminación de las heces.
- **Fortalece los tejidos** del suelo pélvico para prevenir las hemorroides.

### ¿Qué actividades puede realizar?

**Caminar, nadar o andar en bicicleta** son muy buenas opciones.

Pero antes de empezar, consulte siempre a su médico para conocer su estado de salud actual.

Comience de a poco, sea constante para ver los resultados, hidrátese y aliméntese bien.

**Ahora, ¡a disfrutar del buen tiempo!**

## Más caminatas, más calor, más cuidados para sus pies.

Ud. no es el único que estaba esperando mejor clima para salir a caminar. **¡Los hongos también!**

Es que **la humedad en los pies** es el ambiente ideal para que se desarrolle el **pie de atleta**.

Esta es una infección muy común que puede provocar irritación, ardor, dolor y que la piel de sus pies se seque y se agriete.

### Algunas recomendaciones para prevenir:

- **Lave sus pies** inmediatamente después de salir a caminar.
- **Seque muy bien sus pies** después de lavarlos.
- **Use calzado y calcetines** que ayuden a eliminar la humedad.
- Ocupe siempre **calcetines limpios**.
- **Siempre ventile el calzado** después de usarlo.
- **No comparta** calzado, calcetines ni toallas.
- **Evite caminar descalzo** en lugares públicos.

¡Prevenir es mejor que curar!

Siga estos consejos para disfrutar de sus actividades al aire libre sin preocuparse por el pie de atleta.



**Vatanal** es un antihemorroidal en crema de uso tópico y supositorios que está indicado para **tratar efectivamente las hemorroides internas y externas, y aliviar los síntomas.**

Más información:



+56 9 5811 7814



[vatanal.cl](http://vatanal.cl)

Acuda siempre a su médico para un correcto diagnóstico y tratamiento. Cambios importantes en los hábitos alimenticios debe consultarlos previamente con un especialista.

Si sospecha que tiene esta infección, consulte siempre a su médico para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento.



**NP-27** es un antimicótico en spray y gotas de uso externo que **ayuda a tratar los hongos en los pies de manera efectiva.**

Más información:



+56 9 5811 7814



[np-27.cl](http://np-27.cl)

# Sarcopenia: la pérdida muscular que amenaza la calidad de vida de las Personas Mayores

La sarcopenia, un síndrome caracterizado por la progresiva pérdida de masa y fuerza muscular, se perfila como un problema de salud pública cada vez más relevante. Según la nutricionista **Isidora Pierattini**, especialista de **Agrosuper**, más de 50 millones de personas en el mundo sufren algún nivel de este padecimiento, con proyecciones alarmantes que indican que esta cifra podría cuadruplicarse en las próximas cuatro décadas.

## Un fenómeno creciente

El envejecimiento poblacional ha convertido a la sarcopenia en un tema de especial atención para profesionales de la salud. Los datos revelan una prevalencia que oscila entre el 10% y el 50% en personas mayores, con un incremento significativo en individuos mayores de 80 años.

## Factores de riesgo

Múltiples elementos contribuyen al desarrollo de la sarcopenia:

**Edad avanzada:** el principal factor de riesgo.

**Hábitos de vida:** sedentarismo, bajo consumo proteico.

**Consumo de sustancias:** alcohol y tabaco.

**Condiciones médicas:** diabetes, enfermedades renales, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

## Estrategias de prevención

Pierattini destaca dos pilares fundamentales para combatir la sarcopenia:

**1. Nutrición estratégica:** consumo de 1.2 a 1.5 gramos de proteína por kilo de peso. Priorizar fuentes proteicas: carnes, pescados, huevos. Distribuir el consumo proteico durante el día. Incluir lácteos y legumbres en la dieta.

**2. Actividad física regular:** 150-300 minutos semanales de actividad moderada. 75-150 minutos de actividad vigorosa. Ejercicios de fortalecimiento muscular dos veces por semana. Reducir el tiempo sedentario.

*"La sarcopenia es un proceso que ocurre durante el envejecimiento, pero puede revertirse o ralentizarse*



*mediante una alimentación adecuada y actividad física constante", enfatiza la especialista.*

## Conclusión

La lucha contra la sarcopenia requiere un enfoque proactivo. La combinación de una dieta rica en proteínas y un estilo de vida activo puede marcar la diferencia en la preservación de la masa muscular y, por ende, en la calidad de vida durante el envejecimiento.



# VANTELIN

PROTEGE TUS ARTICULACIONES DIARIAMENTE

Japan's  
#1

En cada paso que damos, nuestras articulaciones nos permiten disfrutar de la vida activa. VANTELIN, una marca de renombre en Japón por su excelencia en productos ortopédicos, ahora está disponible en Chile para ofrecerte una solución excepcional para el cuidado de tus articulaciones. Descubre la protección diaria que tus articulaciones merecen, especialmente diseñada para quienes buscan seguir activos.

## ¿SABÍAS QUE...?

Nuestras rodilleras, tobilleras y muñequeras están diseñadas con una tecnología de vendaje terapéutico única, ofreciéndote una combinación inigualable de comodidad y protección. Su diseño discreto te permite llevarlas bajo tu ropa sin sacrificar tu estilo ni movimiento.

## ¿QUÉ ES EL TAPING O VENDAJE

**TERAPÉUTICO?** El vendaje terapéutico, conocido como taping, es una técnica que brinda estabilidad y apoyo a las articulaciones, mejorando su movilidad sin limitar tus actividades diarias. Con VANTELIN, puedes disfrutar de los beneficios del taping sin tener que depender de visitas constantes a profesionales.

## ¿CÓMO TE PUEDE BENEFICIAR?

Su diseño específico reduce la carga en las áreas clave, previniendo lesiones y promoviendo una vida activa, ayudando a disminuir el dolor, especialmente para adultos mayores. Además, su ajuste perfecto y sin deslizamientos te permite llevarlas cómodamente durante todo el día, brindándote la confianza que necesitas para seguir disfrutando de tus actividades favoritas.

**¿POR QUÉ ELEGIR VANTELIN?** VANTELIN es mucho más que una simple marca; representa un compromiso inquebrantable con la excelencia y el bienestar de las personas, especialmente adultos mayores. Nuestra tecnología de vanguardia en taping asegura un soporte excepcional para tus rodillas, muñecas y tobillos, permitiéndote vivir con mayor libertad y confort. Elige la experiencia, la innovación y la auténtica calidad japonesa. Elige VANTELIN.

### MUÑEQUERA



La estructura de taping incorporada evita el movimiento excesivo de la muñeca como una férula y reduce las molestias.

### RODILLERA



Con estructura de taping en forma de "U" que brinda apoyo de la rótula para reducir la tensión en el tendón al extender la rodilla. Cuenta con malla transpirable.

### TOBILLERA



La estructura de taping en forma de "8" envuelve el tobillo y el pie para brindar un mayor soporte al caminar o trotar, y reduce la fatiga.

✓ Úsalo diariamente

✓ Ligero, cómodo, estable

✓ Taping incorporado

✓ Para todas las edades

@vantelin.cl  
www.vantelin.cl



Tecnología Japonesa

Encuétranos en:



mercado  
libre

**falabella.com**

# Diabetes: un riesgo silencioso para el corazón

La diabetes se ha convertido en una de las enfermedades crónicas más prevalentes en Chile y el mundo, afectando aproximadamente al 13-14% de la población total. Más allá de ser una enfermedad que simplemente altera los niveles de azúcar en la sangre, la diabetes representa una amenaza significativa para la salud cardiovascular que muchas personas desconocen.

## Un daño progresivo y silencioso

Para el doctor Julio Barrios, director de promoción de la **Fundación Chilena de Hipertensión Arterial**, la diabetes no es una condición que "se quite", sino una enfermedad crónica que requiere un manejo constante. Lo más preocupante es su capacidad para dañar sistemáticamente el sistema vascular del cuerpo. *"La diabetes daña las arterias"*, explica el especialista. *"Es como una bicicleta que perdió sus frenos. El cuerpo pierde la capacidad de regular el azúcar, y niveles altos de glucosa van tapando progresivamente las arterias"*.

## El corazón, principal víctima

El impacto más crítico de la diabetes se observa en el sistema cardiovascular. Un hallazgo alarmante es que una persona con diabetes tiene el mismo riesgo de sufrir un infarto que alguien que ya ha experimentado previamente un evento cardíaco.

### ¿Cómo actúa la diabetes en el corazón?

**Obstrucción arterial:** el exceso de azúcar va "taponando" las arterias coronarias, reduciendo el flujo sanguíneo.

**Insuficiencia cardíaca:** cuando las arterias se estrechan parcialmente, el corazón comienza a funcionar con menor eficiencia.

**Riesgo de infarto:** En casos extremos, puede producirse un bloqueo completo que interrumpe el suministro de oxígeno al músculo cardíaco.



## Prevención y control

El mensaje del doctor Barrios es claro: mantener niveles normales de azúcar es fundamental. *"No es la diabetes en sí lo que daña, sino el azúcar alto"*, enfatiza.

Estrategias claves:

- Control regular de glucosa.
- Alimentación equilibrada.
- Exámenes médicos periódicos.
- Tratamiento farmacológico adecuado.

## Un llamado a la conciencia

La diabetes no es una sentencia, sino un desafío que se puede gestionar. Con el conocimiento adecuado y un enfoque proactivo, es posible minimizar sus riesgos cardiovasculares y mantener una buena calidad de vida.







# MEN

TOMA EL CONTROL



## INCONTINENCIA EN LOS HOMBRES



**1 DE CADA 4 HOMBRES  
SOBRE 40 AÑOS EXPERIMENTA  
ESCAPES DE ORINA**

Aunque la incontinencia urinaria es más común en las mujeres, los hombres también pueden experimentarla.

Algunas causas y factores de riesgo específicos en hombres incluyen:

- Problemas de la próstata
- Problemas neurológicos
- Tratamientos para el Cáncer de Próstata
- Estilo de vida y factores hereditarios

Cuando se trata de manejar la incontinencia, TENA ofrece una amplia gama de productos diseñados para brindar comodidad, protección y confianza

- **Protectores Masculinos Anatómicos**
- **Ropa Interior Desechable**
- **Pañales / Slip**

## EJERCICIOS PARA LA INCONTINENCIA URINARIA

Los ejercicios de Kegel para hombres y mujeres, son una forma efectiva de fortalecer los músculos del suelo pélvico que son responsables de controlar la vejiga y el recto. Realizar estos ejercicios regularmente puede ayudar a reducir los síntomas de la incontinencia y reducir los escapes de orina.

Si bien algunos factores de riesgo no se pueden evitar, hay acciones que podemos realizar para la prevención de la incontinencia urinaria, como: mantener un peso saludable, ejercitar los músculos del piso pélvico y evitar el tabaquismo.

Por eso, te acompañamos en todo este proceso de cambios para que tengas una vida activa y sin preocupaciones, porque con TENA sigs siendo yo.



LA MARCA N° 1 DEL MUNDO DE PROTECCIÓN  
CONTRA LA INCONTINENCIA

[WWW.TENA.CL](http://WWW.TENA.CL)

# Vitamina D: la sustancia esencial para un envejecimiento activo

La vitamina D se perfila como un nutriente fundamental para la salud de las Personas Mayores, según reveló la **Dra. Liselotte Becker R.**, asesora médica de **Laboratorios Gador Chile**, en su intervención en nuestro congreso sobre el impacto de esta vitamina en el bienestar de las personas de la tercera y cuarta edad.

## Un nutriente multifuncional

Contrario a la creencia popular que asocia la vitamina D únicamente con la salud ósea, la especialista destacó su rol crucial en múltiples sistemas del organismo. Esta vitamina liposoluble juega un papel determinante en:

**Salud ósea:** previene fracturas y osteoporosis al facilitar la absorción de calcio y fósforo.

**Función inmunológica:** reduce la susceptibilidad a infecciones, especialmente durante el invierno.

**Salud muscular:** ayuda a mantener la masa muscular y disminuir el riesgo de caídas.

**Salud mental:** se asocia con menor riesgo de depresión y deterioro cognitivo.

## Fuentes y producción

La vitamina D se obtiene principalmente por tres vías:

- Exposición solar directa.
- Alimentación.
- Suplementación nutricional.

*"Tenemos en la piel un precursor de la vitamina D que se transforma con la exposición a rayos UV",* explicó la Dra. Becker. Entre los alimentos ricos en este nutriente se encuentran pescados grasos, yema de huevo, leche fortificada y champiñones.

## Recomendaciones clave

La especialista recomienda a los Mayores:

- Consultar con su médico sobre sus niveles de vitamina D.
- Realizarse exámenes de control.
- Considerar suplementación si es necesario.
- Exponerse moderadamente al sol con protección solar.
- Mantener una dieta equilibrada.



## Niveles adecuados

Según la Dra. Becker, los niveles óptimos de vitamina D en sangre oscilan entre 30 y 100 nanogramos por mililitro. Por debajo de 20 se considera déficit, mientras que sobre 100 pueden presentarse efectos tóxicos.

## Conclusión

La vitamina D se perfila como un componente esencial para un envejecimiento saludable, contribuyendo significativamente a la calidad de vida de los adultos mayores. Recordar que siempre hay que consultar con un profesional de la salud antes de iniciar cualquier suplementación.



# NUEVO FORMATO SPRAY

# BROOKS®

## UN PASO ADELANTE EN PROTECCIÓN



**ACCIÓN ANTITRANSPIRANTE - FÓRMULA REFRESCANTE - SECADO RÁPIDO**

SÍGUENOS EN @ @BROOKSCARE

# Cruz Verde revoluciona el acceso a medicamentos con nuevo programa de fidelización

Farmacias Cruz Verde, una de las principales cadenas farmacéuticas de Chile, ha presentado su innovador programa "Productos Más", una iniciativa diseñada para mejorar el acceso y adherencia a tratamientos médicos, especialmente para pacientes con enfermedades crónicas.

El programa, lanzado en abril de este año, ofrece descuentos escalonados significativos en más de 500 productos: 35% en la primera unidad, y 50% en la segunda y tercera compra. Este ciclo se renueva automáticamente durante todo el año, resultando en un descuento promedio del 46% por unidad, posicionándose como el beneficio más competitivo en el mercado farmacéutico chileno.

"Hacemos lo imposible porque los tratamientos crónicos se realicen por parte de toda la población", explicó **Iván Sepúlveda**, Senior Product Manager de Farmacias Cruz Verde, durante la presentación en el segundo congreso.

## Amplia accesibilidad y cobertura nacional

El programa está disponible en las más de 750 farmacias Cruz Verde distribuidas por todo Chile, incluyendo Isla de Pascua y localidades extremas del país. Los usuarios pueden inscribirse tanto presencialmente como a través de la página web o aplicación móvil de la farmacia.

## Más allá de los descuentos

La iniciativa no se limita a ofrecer beneficios económicos. Cruz Verde ha implementado un sistema integral de apoyo que incluye:

- Recordatorios vía SMS y correo electrónico para la toma de medicamentos.
- Charlas online con médicos especialistas.
- Talleres de nutrición y cocina.
- Clases de gimnasia.
- Boletines informativos mensuales personalizados.
- Alianzas estratégicas con organizaciones de salud como ANAM y la Sociedad Chilena de Cardiología.



## Servicio Farmacéutico Extendido

**María Pía Martínez**, química farmacéutica jefa de asuntos sanitarios de Farmacias Cruz Verde, complementó la presentación anunciando un servicio de consulta farmacéutica remota disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. "Nuestra responsabilidad como farmacia no termina cuando entregamos el medicamento", enfatizó.

Además, la cadena está implementando un programa de charlas comunitarias gratuitas en todo Chile, donde más de 1,100 químicos farmacéuticos están disponibles para educar sobre el uso correcto de medicamentos en grupos de adultos mayores y otras organizaciones comunitarias. Esta iniciativa integral refleja el compromiso de Cruz Verde con la salud pública chilena, facilitando no solo el acceso económico a los medicamentos, sino también proporcionando el apoyo y la educación necesarios para garantizar tratamientos efectivos y sostenibles.



# Estos nutrientes te ayudan a cuidar tus articulaciones

¿Has tenido problemas como rigidez o molestias en codos, rodillas o muñecas? Es momento que pongas atención en cómo te alimentas, porque la nutrición es un aspecto importante en la salud de tus articulaciones.

Existen nutrientes que son esenciales para prevenir el daño articular y también para controlar el deterioro o enfermedades que afectan a los huesos y tejidos blandos que componen estas estructuras que permiten soportar el peso del cuerpo y movilizarlo.

## Vitaminas D y K2, calcio y magnesio

¿Cuáles son los nutrientes más relevantes para la salud ósea? Principalmente algunas vitaminas y minerales. “La principal vitamina es la D porque tiene un rol importante en el metabolismo óseo, junto con la vitamina K2. Como minerales, el calcio y el magnesio son relevantes para las articulaciones”, afirma la Dra. Sabrina Wigodski, médico nutrióloga formada en la Universidad de los Andes y la Universidad de Chile.

La nutrióloga indica qué alimentos son ricos en estos nutrientes, los que deben ser parte de una dieta equilibrada.

**Vitamina D:** Aceite de hígado de bacalao, salmón, sardinas, atún y lácteos.

**Vitamina K2:** porotos de soya fermentados, queso, hígado de vacuno, pollo.

**Calcio:** yogurt, sardinas, queso, leche, tofu, sésamo.

**Magnesio:** semillas de zapallo, amaranto, almendras, espinaca, acelga.

“La vitamina D es importante para la correcta absorción del calcio y la vitamina K2 para que este mineral se deposite en los huesos, por lo que es bueno combinar estos nutrientes”, enfatiza la Dra. Wigodski.

## Otros nutrientes

Además, la profesional menciona otros nutrientes que aportan funciones importantes para la salud articular. “Hay otras moléculas relevantes para la salud de las articulaciones como la glucosamina, condroitina, ácidos grasos Omega 3 y metilsulfonilmetano (MSM)”, indica. Respecto de las fuentes de consumo de estos nutrientes, algunos se encuentran en alimentos y otros en mayor cantidad en suplementos alimenticios. “La glucosamina y condroitina no se encuentran en abundancia en alimentos, pero sí en suplementos. En cambio, el Omega 3 lo encontramos en pescados grasos como sardina, salmón, atún, jurel. Por su parte el MSM está presente en leche de vaca, café, tomate, té y acelga”, precisa la Dra. Sabrina Wigodski.

## Importante para personas crónicas

Además de contribuir a la prevención del daño articular, el consumo de las fuentes de las vitaminas y minerales mencionados por la Dra. Wigodski es importante en la dieta habitual de personas con condiciones de salud crónicas como, por ejemplo, osteoporosis porque presentan disminución en la densidad mineral ósea.

Por último, la Dra. Wigodski hace hincapié que el consumo de los nutrientes descritos ayuda al control de las enfermedades articulares como artritis o artrosis. Además, contribuye a mantener una buena salud ósea. “Especialmente en mujeres luego de la menopausia”, señala la nutrióloga.

Recuerda que las articulaciones son fundamentales para poder movernos y permanecer de pie en forma óptima. Vitaminas como la D y K2 y minerales como Calcio y Magnesio son relevantes para la salud articular.



## ¿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

La Farmacia  
de los Precios Bajos

Cruz Verde®



EXCLUSIVO PARA SOCIOS CLUB CRUZ VERDE, EN PRODUCTOS SELECCIONADOS. BENEFICIO DE 35% DCTO. EN 1ª UNIDAD, 50% DCTO. EN 2ª Y 3ª UNIDAD. EL CICLO DE DESCUENTOS SE REINICIA AL COMPRAR 3 UNIDADES. MÁXIMO DE 6 UNIDADES DEL MISMO PRODUCTO POR MES, SEA QUE LOS PRODUCTOS SE ADQUIERAN EN VARIAS COMPRAS O TODOS EN UNA MISMA COMPRA. VÁLIDA EN LOCALES CRUZ VERDE, SALVO ISLA DE PASCUA Y CERRO SOMBRERO, Y TAMBIÉN EN SITIO WEB Y APP. BENEFICIO VIGENTE HASTA EL 31/12/2024. NO ACUMULABLE CON OTRAS PROMOCIONES, CONVENIOS O DESCUENTOS. PRODUCTOS SUJETOS A REPOSICIÓN ENCADA LOCAL. VER CONDICIONES EN BASES PUBLICADAS EN WWW.CRZVDR.COM

# Comprendiendo y tratando la ansiedad: un problema global en aumento

La ansiedad se ha convertido en uno de los trastornos mentales más prevalentes en el mundo moderno. Según el **doctor Alexander Moreno**, experto en salud mental de **Farmoquímica del Pacífico**, entre 300 y 400 millones de personas sufren de este padecimiento, con aproximadamente el 20% de la población mundial experimentando síntomas de ansiedad.

## Impacto físico y emocional

Lejos de ser un simple estado mental, la ansiedad tiene consecuencias devastadoras para la salud física. El doctor Moreno destaca que este trastorno:

- Aumenta el riesgo de diabetes.
- Contribuye a la obesidad.
- Eleva la presión arterial.
- Incrementa el riesgo de infartos cardíacos y cerebrales.
- Acelera el envejecimiento.
- Debilita el sistema inmunológico.

## Síntomas característicos

Los pacientes con ansiedad pueden experimentar una amplia gama de síntomas, incluyendo:

- Temblores.
- Contracciones musculares.
- Sensación de agitación.
- Irritabilidad.
- Insomnio.
- Dificultad para respirar.
- Crisis de pánico.
- Problemas de memoria.

## Tratamientos tradicionales vs. soluciones naturales

Los medicamentos tradicionales como clonazepam y diazepam presentan riesgos significativos a largo plazo, incluyendo:

- Daño neuronal.
- Alteración de la memoria.
- Posible desarrollo de demencia.
- Generación de dependencia.

El doctor Moreno presenta la pasiflora como un tratamiento natural prometedor. Sus características principales incluyen:

- Actúa en el mismo receptor cerebral que los medicamentos tradicionales.
- No genera dependencia.
- No produce efectos secundarios graves.
- Puede usarse durante el día sin afectar los reflejos.
- Ayuda a reducir la ansiedad y mejorar el sueño.



## Recomendaciones finales

Para quienes sufren de ansiedad, el especialista recomienda:

- Consultar a un profesional de la salud.
- Considerar tratamientos naturales como la pasiflora.
- Evaluar el impacto de factores personales y ambientales.
- Mantener un enfoque integral de la salud mental.

La ansiedad no es un problema que deba tomarse a la ligera. Con el enfoque adecuado y el tratamiento correcto, es posible recuperar el equilibrio y la calidad de vida.



## Ya pasó septiembre, pero seguimos necesitando hilo.

El hilo para los volantines quedó en el olvido, pero usted no debe olvidarse de su hilo.

El hilo dental es un amigo que, junto al cepillado y al enjuague, le ayudan a prevenir la gingivitis.

### ¿Por qué es tan importante?

El cepillado a veces no logra sacar los **restos de alimentos** que se acumulan entre los dientes.

Estos se descomponen y forman microorganismos que provocan **gingivitis**.

La gingivitis es una enfermedad que puede hacer que **sus encías se irriten, inflamen y sangren**.

Si no la trata, se puede formar sarro y provocar **periodontitis**, enfermedad que puede hacer que sus dientes se caigan.

Por eso, **ino se olvide nunca del hilo dental!**

Si tiene encías irritadas, inflamadas o le sangran, acuda siempre a un profesional de salud para que reciba un correcto diagnóstico y tratamiento.

## ¿Siente que oye menos? Esta puede ser la razón.

La capacidad para escuchar puede disminuir por muchas razones; una de ellas es **tener un tapón de cerumen**.

**Y si usa un audifono** esta opción puede tomar más fuerza, ya que el dispositivo puede bloquear la eliminación natural del exceso de cerumen.

El tapón de cerumen se puede eliminar, pero **no piense en hacerlo en casa**.

### ¿Por qué no?

**Introducir objetos** en su oído puede dañar la piel y/o dañar su tímpano. Además, pueden empujar el tapón más adentro.

Si daña la piel de su oído se puede **provocar una infección** y empeorar la situación.

Algo similar puede ocurrir si intenta eliminar el tapón de cerumen introduciendo una **jeringa con agua** en su oído.

Por otro lado, **si usa agua oxigenada**, esta puede desestabilizar el pH del canal auditivo y quedar a merced de las infecciones.



**Gengigel**, es un dispositivo médico con ácido hialurónico que **ayuda a tratar la gingivitis**. Disponible en gel, spray y enjuague bucal.



Desinflama

Controla microorganismos

Alivia el dolor

Reduce el sangrado

Más información:



+56 9 5811 7814



[gengigel.cl](http://gengigel.cl)

**¿Qué hacer?** Lo mejor es que acuda a un especialista para que reciba un correcto diagnóstico y tratamiento.

Además, si tiene un tapón, puede apoyarse en **Otiblock** para eliminar el exceso de cerumen de forma simple y rápida.



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



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

Más info: +56 9 5811 7814 [otiblock.com/cl](http://otiblock.com/cl)

# PSICOLOGÍA

## La psicología geriátrica, una necesidad urgente

**Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo +56981461998.**

*Si bien, la calidad de vida del chileno está bien encaminada hacia los cien años, también es cierto que esta calidad de vida no siempre será la mejor...*

Los horizontes respecto a la revolución demográfica, nos tienen con las manos en los bolsillos, pensando seriamente en como abordaremos tal fenómeno natural, que por consiguiente tendrá requerimientos sociales que se deberán cumplir. Los enfoques del estado han comenzado a moverse poco a poco en pos de comenzar a adaptar el sistema de funcionamiento social hacia el enfoque de derecho en las Personas Mayores, y por consiguiente, a tratar de solventar de todas las maneras posibles, las necesidades que surgen y que inevitablemente, seguirán surgiendo.

Dentro de esto, tenemos como principal arista la medicina. Si bien, la calidad de vida del chileno está bien encaminada hacia los cien años, también es cierto que esta calidad de vida no siempre será la mejor, y que en algunos porcentajes, es ineludible que aparezcan variadas patologías de salud que colaboren en que se deba trabajar e intervenir aún más en la población para que estas estadísticas de esperanzas de vida sean no solo un porcentaje que se cumple, si no que al cumplirse, logre conferirse con las mejores condiciones posibles.

Es acá donde la psicología debe dar una mano a la mirada integrativa de la geriatría. Y es que si ahondamos en el concepto, la geriatría no es solo una aplicación puramente de la medicina dentro de este campo demográfico de la población. Geriatría es toda la acción que se aplica sobre la población mayor desde los campos de la salud y la calidad de vida, e incluso porque no, desde la acción social.

Según los últimos estimativos de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile, se espera llegar prontamente a los 200 geriatras en Chile, una cantidad bastante baja para el explosivo avance de este rango etario. Acá es donde las otras aristas de la salud deben colaborar en un papel importante. Entre ellas, tenemos a la psicología.

Hoy en día, la psicología se ve aún en pañales (y esto viene hace más de diez años) respecto a la psicología geriátrica. Hoy en día los psicólogos tienen pocas posibilidades de recibir en sus propias instituciones formativas una especialización o al menos, una profundización, en el área de las personas mayores, por lo que la generación de herramientas que faciliten y adapten el vínculo terapéutico con estos pacientes, es mucho más complejo, debido a que funciona en un tiempo estándar y no en un tiempo dedicado a la comprensión lógica de



*Geriatría es toda la acción que se aplica sobre la población mayor desde los campos de la salud y la calidad de vida, e incluso porque no, desde la acción social.*



**Según los últimos estimativos de la Sociedad de Geriátría y Gerontología de Chile, se espera llegar prontamente a los 200 geriatras en Chile, una cantidad bastante baja para el explosivo avance de este rango etario.**

un paciente que tiene una historia de vida superior y que por ende, presenta diferentes maneras de comprender una realidad cada vez más abrumante en un país de una velocidad casi espeluznante.

Sin ser el tema de pregrado un asunto a tratar respecto a las mallas universitarias, también tenemos que tener en consideración que frente a los post grados, existen pocos (por no decir ninguno) cursos, diplomados u otras especializaciones, que se focalicen de lleno en el perfeccionamiento de profesionales para la atención a personas mayores. La mayoría de las especializaciones o ampliaciones existentes en ámbitos académicos a las personas mayores, se desarrollan más en el área del trabajo social, que en la psicología como tal.

¿Algún motivo para esto? Bueno sí. El código civil chileno tiene a la psicología y sus políticas de salud mental fuera de rango, y es que no existe como tal una ley de salud mental que aborde de manera íntegra todo el bienestar necesario que se debería tener para contar con una estabilidad como tal. Pero aparte de esto, es que hay una mirada médica que rige por sobre cualquier otro mortal a la hora de hacer prioridades legales y resguardar ciertos derechos relacionados a la salud.

Es acá donde podemos ir sacando conclusiones de la vara con la que se miden ciertas cosas a la hora de ser aplicadas, puesto que esta mirada médica no colabora con la integración de la verdadera y pura psicología en las intervenciones que se deben realizar según los variados requerimientos que existen en el sistema de

salud público, en el sistema de salud privado en algún rango, en la aplicaciones de programas sociales, municipales, de SENAMA o de instituciones y fundaciones que trabajen con personas mayores.

Podemos apreciar este padecimiento en variadas circunstancias: evaluaciones de pautas de intervenciones integrales del estado, evaluaciones en CESFAM, calificaciones en rangos de psiquiatría, mala medicación, desconocimiento e ignorancia en la forma de intervención y evaluación de la misma en el área del trabajo social, entre otros. Los factores que denotan que la psicología no ha entrado en la zona de la geriátría están visible para todos. Y es justo acá, donde podemos ver el peor factor de todo; una indolencia gatillada por las factibilidad económica.

***Hoy en día, la psicología se ve aún en pañales (y esto viene hace más de diez años) respecto a la psicología geriátrica.***

Esta es la parte más áspera del asunto. Y si bien, hay una culpa compartida entre el sistema y los mismos psicólogos, la mayor parte se la lleva siempre el primero. La perspectiva respecto a las Personas Mayores dentro de la historia del país siempre ha sido condenada a conceptos de desgaste, enfermedad, aislamiento, muerte y por sobre todo, inutilidad.

Tal concepto nutre un prejuicio que hasta el día de hoy enfoca a los deseosos egresados, a ejercer en campos que a la visión de los demás sean más provechosos económicamente. Especializarse en áreas demográficas más gene-

ralizadas como la psiquiatría, la gastroenterología o la dermatología, es mucho más transversal y requerido, que medicina especializada en campos de geriátría, donde las esperanzas de vida frente al prejuicio se ven disminuidas, y por supuesto, la ganancia también es menor para los que en ella se especializan.

La psicología no es la excepción, hoy en día las demarcaciones enfocadas en el trabajo organizacional, infantil, laboral o clínico adulto, e incluso el fatídico coaching, están más predispuestos a trabajar en post de asegurar un futuro laboral exitoso, el ingreso constante de dinero o el trabajo que requiera menos abstracción. Y dentro de estas cosmovisiones, no entra en absoluto la posibilidad de atender Personas Mayores.

Esto es una mentira. Y una mentira sistemática. Lo cierto es que las profesiones de la salud que se desenfocan o desentienden del marco geriátrico solo conseguirán suplir en un sistema que prontamente, de manera eventual e inevitable, se verá colapsado por el desconocimiento de la demografía de personas mayores.

En conclusión, debemos pelear como profesionales que transforman la calidad de vida en las personas, y sobre todo en las mayores, políticas que traten de ser más completas y complejas para dar un enfoque de derecho correspondiente. Hay que hacer modificaciones completas en los funcionamientos públicos y privados, en las universidades, en las escuelas de formación, y sobre todo en la idiosincrasia exitista, capitalistas y discriminadora que hoy existe respecto a un hecho innegable, la vejez.

# Lacsure<sup>®</sup>

Libre de  
Gluten

Bajo en  
Sodio

Fortificado  
en Calcio

## NUEVO ENVASE CON FÓRMULA MEJORADA

- 11 Minerales
- 14 Vitaminas
- Con Omega 3,6 y 9
- Ahora con prebióticos

ÚNICO CON  
**VIGO+**  
PATENTED FORMULA



1 porción  
(200 mL) = **4 medidas**



# SALUD BUCAL

## La importancia de mantener tus prótesis dentales limpias y saludables

Dra. Anakena González Astorga

Cirujano Dentista Especialista  
en Rehabilitación Oral,  
Diplomado en Odontogeriatría

 Instagram @dra.anakena

Las **prótesis dentales** son dispositivos diseñados para ser removidos por el paciente, y **se utilizan para devolver las funciones bucales que se han perdido por la falta de dientes**, como lo son: la masticación de alimentos, la estética y la adecuada pronunciación de las palabras.

Es importante tener en cuenta que las prótesis son elementos artificiales: un correcto diseño, fabricación y uso de estas ayudará a mejorar la calidad de vida de quienes las portan, pero nunca serán un reemplazo absoluto de los dientes naturales, por esto, prevenir la pérdida de dientes es el mayor desafío en odontología.

Las prótesis deben ser higienizadas de manera correcta, ya que un mal aseo de estas puede provocar problemas como: halitosis (mal olor), retener alimentos que favorezcan la aparición de nuevas caries y enfermedad a las encías, e

incluso favorecer la aparición de hongos del tipo *cándida*.

En personas portadoras de prótesis removibles, una correcta higiene bucal debe ir acompañada de una correcta higiene de prótesis:

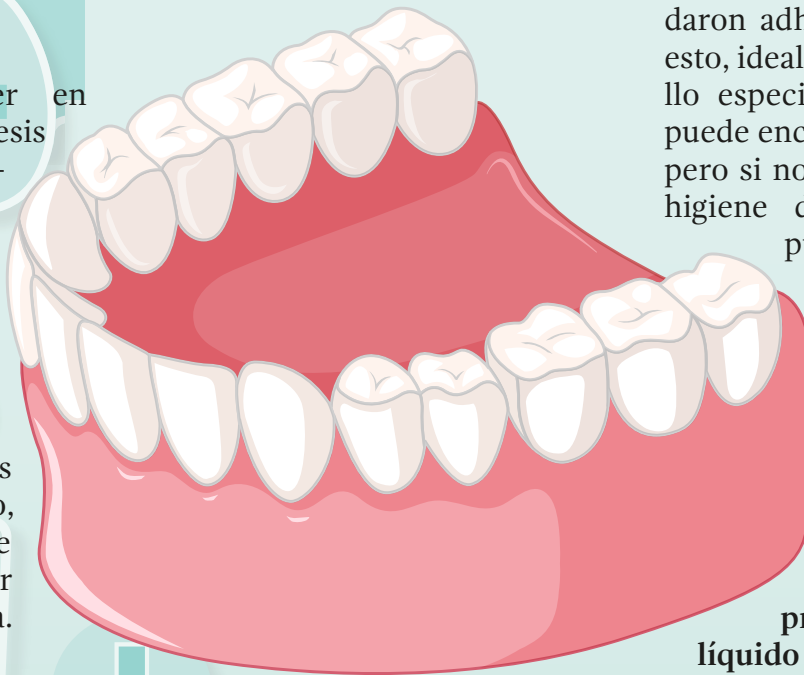
- **Antes de proceder a la higiene de prótesis**, procure estar en un lugar donde pueda removerlas sin riesgo de que caigan al suelo, ya que pueden fracturarse.

deben ser retiradas de la boca y limpiadas las mismas veces que la persona se cepilla sus dientes, como mínimo, dos veces al día.

- **Las prótesis deben ser cepilladas**, cuidando eliminar todos los restos de alimentos que quedaron adheridos en ellas. Para esto, idealmente utilice un cepillo especial para prótesis que puede encontrar en la farmacia, pero si no lo puede adquirir, la higiene de prótesis también puede ser realizada con una escobilla nueva para uñas o con otro cepillo de dientes diferente al que ocupa para sus dientes.

- **Acompañe el cepillado de las prótesis con jabón líquido** (neutro sin olor). No se aconseja el uso de pasta de dientes ni menos cloro para higienizar sus prótesis, es muy tóxico para la salud, y con el tiempo puede dañar el material de las prótesis y tornarlas más amarillas.

- **Durante el día, muchas veces**



no hay tiempo suficiente para una higiene óptima de las prótesis, pero antes de dormir, podemos destinar un mayor tiempo para esto, escobillando las prótesis de manera prolija, ¡porque ahí está el secreto! una buena eliminación mecánica de los restos de alimentos (escobillado) será garantía de unas prótesis limpias, libres de alimentos y libre de gérmenes.

- Durante la noche, de ser posible, se recomienda no usar las prótesis para dejar descansar a la boca de estos

aditamentos prestados. Después de cepillarlas, guardarlas en un recipiente con agua limpia, para evitar que posibles restos de alimentos que hayan quedado en las prótesis no se adhieran de manera permanente a éstas. Esto cobra mayor importancia en personas a quienes se les dificulta mantener una correcta higiene, ya sea por problemas motores o cognitivos.

- En el mercado actual, hay pastillas efervescentes que pueden ayudar a la higiene de

las prótesis, pero no reemplazan el cepillado de éstas.

- Si usa adhesivo dental en sus prótesis, debe recambiarlo en cada ocasión, removiéndolo por arrastre con un papel seco o gasa, y continuando con el cepillado habitual de las prótesis.

- Si usted es cuidador(a) de una persona que usa prótesis, seguir estos mismos pasos.



### Es normal que:

- En algunos casos se sienta cierto grado de movilidad de las prótesis en la boca, ya que no son dientes naturales.
- Se sienta menos el sabor de los alimentos.
- Haya dificultad en la masticación de algunos alimentos como la carne.
- En las primeras semanas de uso haya dificultad en el habla. Practique modular en voz alta.
- A medida que envejecemos, se van generando cambios en las estructuras de nuestro organismo, pudiendo generar que las prótesis vayan perdiendo su adaptación inicial. Si ese es el caso, llegó el momento de visitar al dentista, quien indicará el relleno de la prótesis o la confección de una nueva.

### No es normal que:

- Las prótesis en uso regular causen dolor o heridas, en ese caso, consulte a su dentista.
- A medida que envejecemos se pierdan dientes. ¡No es normal! Un buen cepillado, por lo menos dos veces al día, con pasta de dientes y uso de seda dental será la clave para prevenir esto.



# Laboratorio Milab, comprometidos con tu salud hace tres décadas



Desde hace 35 años produciendo **medicamentos de calidad accesible** para cuidar tu salud y tu bolsillo en todas las etapas de tu vida.

**Somos líderes en el desarrollo de medicamentos bioequivalentes** garantizando eficacia y seguridad para una vida plena.

## Vitamina B12: Energía y bienestar en tu vejez

**La vitamina B12 es un nutriente esencial para la salud.**

Sin embargo, el organismo no puede producirla de forma natural, por lo que hay que obtenerla de los alimentos y, en algunos casos, de suplementos vitamínicos.

### ¿En qué te ayuda?

1. Tener energía para todas tus actividades diarias.
2. Mantener el sistema nervioso en buenas condiciones.
3. Producir uñas, piel y cabello sanos.
4. Reforzar tu sistema inmunológico.
5. Transportar oxígeno a todo el cuerpo, especialmente a órganos vitales.

### ¿Dónde se encuentra?

Puedes obtener la vitamina B12 de distintas fuentes alimentarias fáciles de incluir en tu dieta, como:

1. Pescados y mariscos.
2. Productos lácteos como leche, queso y yogur.
3. Huevos y aves, como el pollo y el pavo.
4. Carne roja, como la ternera, el cordero y el hígado de ternera.



## ¡Que no bajen tus niveles de vitamina B12!

La cantidad diaria recomendada de vitamina B12 para las personas mayores es de **2,4** microgramos.

Para alcanzar esta cantidad, basta con incluir en tu dieta diaria **un trozo mediano de carne** (aproximadamente 85 gramos) o pescado cocido.

Te recomendamos siempre acompañar estos alimentos con cereales y verduras de diferentes colores. Así también estarás consumiendo fibra, vitaminas y minerales.

### Tu guía de alimentación

Una alimentación equilibrada es especialmente importante en las personas mayores, que enfrentan diversos cambios físicos.

¿Necesitas una guía para comer mejor? Nuestro libro **“Alimentación Equilibrada y Nutrición para personas mayores”** está lleno de información útil para mejorar tu alimentación y calidad de vida.



Para leer el libro  
**escanéea**  
el código QR



## Los sorprendentes beneficios de los arándanos



La mejora de la salud cardiovascular, el apoyo a la función cerebral, el fortalecimiento del sistema inmunitario y beneficios para la salud digestiva son algunas de los positivos impactos que tiene el consumo de esta sabrosa fruta.

Los arándanos son pequeños frutos azules que no solo tienen un sabor delicioso, sino que también están llenos de poderosos nutrientes que pueden brindar una serie de beneficios para la salud. Estos diminutos superalimentos han sido objeto de numerosos estudios científicos que han demostrado sus impresionantes propiedades.

### MEJORA DE LA SALUD CARDIOVASCULAR

- Los arándanos son ricos en antioxidantes, especialmente en antocianinas, que tienen efectos anti-inflamatorios y pueden ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Varios estudios han demostrado que el consumo regular de arándanos puede reducir el colesterol malo (LDL), disminuir la presión arterial y mejorar la función endotelial, lo que contribuye a una mejor salud del corazón.

### APOYO A LA FUNCIÓN CEREBRAL

- Los antioxidantes presentes en los arándanos también pueden beneficiar la salud del cerebro. Algunos estudios sugieren que el consumo de arándanos puede mejorar la función cognitiva, la memoria y el aprendizaje, especialmente en personas mayores. Esto se debe a que los antioxidantes pueden proteger a las neuronas del estrés oxidativo y la inflamación, procesos que pueden contribuir al envejecimiento cerebral.

### FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNITARIO

- Los arándanos son ricos en vitamina C, un nutriente esencial para el funcionamiento adecuado del sistema inmunitario. Además, los compuestos antioxidantes presentes en estos frutos pueden ayudar a combatir las infecciones y reducir el riesgo de enfermedades.

### BENEFICIOS PARA LA SALUD DIGESTIVA

- Los arándanos contienen fibra, la cual es importante para mantener un tracto digestivo saludable. Algunos estudios han demostrado que el consumo de arándanos puede ayudar a prevenir y aliviar los síntomas del síndrome del intestino irritable (SII) y otras afecciones digestivas.

En resumen, los arándanos son verdaderos superalimentos llenos de nutrientes beneficiosos que pueden tener un impacto positivo en la salud cardiovascular, cerebral, inmunitaria y digestiva. Incorporar estos deliciosos frutos azules a nuestra dieta regular puede ser una excelente manera de mejorar nuestro bienestar general.





# Recetas de Arándanos

## Helado de arándanos

(Receta gentilera de Svelty - Nestlé).

### Ingredientes (6 porciones)

- 2 tazas de Svelty descremada (6 cucharaditas) disueltas en 360 ml de agua.
- 4 tazas de arándanos congelados.
- 2 yoghurt Goodness proteínas o probióticos.
- Endulzante a gusto.

### Preparación

1. En una juguera agregar los arándanos congelados junto a la leche ya preparada y los yogurts.
2. Procesar bien hasta tener una mezcla homogénea. Si se requiere, agregar endulzante a gusto.
3. Verter en pocillos individuales y congelar por al menos 5 horas.
4. Retirar al momento de servir, decorar con más arándanos.



## Vasitas de crema de yogur con leche condensada y arándanos

(Receta e imagen gentilera de nestleconica.es).

### Ingredientes (4 porciones)

- 80 g de Leche condensada LA LECHE-RA.
- 4 yogures naturales NESTLÉ.
- 1 limón.
- 200 g de arándanos.

### Preparación

1. Mezclar el yogur con la leche condensada y la ralladura de limón.
2. Triturar grosamente los arándanos con un chorrito de zumo de limón (reservar algunos para la decoración).
3. Repartir en los vasos una capa de crema de yogur, una capa de arándanos, otra de yogur y acabar con otra de arándanos.
4. Decorar con los arándanos reservados.



# Recetas de Arándanos

## Mousse de arándanos

(Receta e imagen gentileza de [mediariodecocina.com](http://mediariodecocina.com)).

### Ingredientes (6 porciones)

- 1 taza de arándanos.
- 1/2 taza de azúcar morena.
- 1 pizca de sal.
- 1 taza de yogurt sin sabor.
- 1 paquete de 8 oz (226 grs) de queso crema.
- 1 taza de crema para batir.



### Preparación

1. En una olla pequeña colocar el azúcar y los arándanos. Cocinar hasta que el azúcar se haya disuelto, agregar unos 5 minutos más. Retirar del fuego y pasar por la licuadora. Dejar enfriar.
2. Una vez listo, mezclar en otro bol el queso crema, yogurt y la crema batida. Añadir lentamente la mezcla de arándanos.
3. Servir en pequeños vasitos y colocar encima arándanos frescos y alguna otra decoración, como nueces o almendras picadas.

## La primavera avanza a paso firme, ¿usted también?

Si siempre le recomiendan mantenerse activo para cuidar su salud, esta es la mejor época para hacerlo y salir a caminar.

Pero siempre es bueno prepararse para evitar lesiones y dolores musculares.

### Estos consejos pueden ayudar:

**Consulte a su médico** para asegurarse de que está en condiciones de realizar actividad física.

**Caliente antes de empezar.** Mueva suavemente sus extremidades para calentar sus músculos.

**Elija un calzado adecuado** para cuidar sus músculos y articulaciones.

**Comience de a poco** para no sobreexigirse y aumente la intensidad solo si se siente bien.

**No continúe si siente dolor.** Forzar su cuerpo puede provocar lesiones.

**Hidrátese bien, prefiera alimentos saludables y use bloqueador** para protegerse de los rayos UV.

Estos consejos pueden ayudarle a prevenir dolores musculares y lesiones.

Si siente algún dolor constante, consulte siempre a su médico para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento. Los cambios importantes en los hábitos alimenticios debe consultarlos siempre con un profesional.



Para los dolores musculares puede apoyarse en Cordiaflan, una crema antiinflamatoria de origen natural que está indicada para aliviar el dolor y la inflamación.

Más info  +56 9 5811 7814  [cordiaflan.cl](http://cordiaflan.cl)



# CELEBREMOS LA PRIMAVERA CON JUREL UNICO



El **Jurel ÚNICO** de Camanchaca ofrece proteínas, omega-3 y nutrientes que benefician tu salud. Es una opción deliciosa y responsable con el medioambiente. Aprovecha esta primavera para disfrutarlo en preparaciones frescas. Ideal para días soleados y momentos en familia.

**¡EL SABOR DEL MAR  
EN SU MÁXIMO ESPLENDOR!**

## RECETA DEL MES BUDÍN ATOMATADO DE JUREL UNICO

Sofreír la **zanahoria** y la **cebolla** (hasta que se ponga transparente).

Condimentar con **sal, pimienta** e incorporar el **orégano** y el **ciboulette**. Reservar.

Mezclar el sofrito con el resto de los ingredientes (**excepto el queso**) e incorporar completamente.

Precalear el horno a **180°C**.

Traspasar la mezcla a una budinera o fuente de horno, dejar que asiente y espolvorear el **queso** encima.

Hornear entre **25 y 30 minutos**. Retirar del horno, dejar **reposar 3 minutos** y servir.



\*Ideal con 2 tarros de jurel UNICO en salsa de tomates



## SOPA DE LETRAS

UNICO

SOSTENIBLE

PROTEÍNAS

JUREL

FRESCO

SALUD

OMEGA

S	O	S	T	E	N	I	B	L	E
M	U	N	I	C	O	A	A	U	E
F	T	B	Q	Z	I	G	T	R	A
R	U	R	X	Z	P	Ñ	N	E	N
E	O	E	Y	A	G	R	C	L	D
S	P	X	W	C	J	F	H	S	A
C	N	O	M	E	G	A	E	N	Ñ
O	B	A	T	O	S	A	L	U	D
P	R	O	T	E	I	N	A	S	S

# X RAY®

## COLÁGENO HIDROLIZADO

COENZIMA Q10 + VITAMINA B12 + VITAMINA C + ZINC

**NUEVO**



**30**  
SOBRES POLVO  
SABOR PIÑA



**60**  
COMPRIMIDOS  
RECUBIERTOS

**LIBERTAD DE MOVIMIENTO**



# Lacte 5<sup>®</sup>

SIMBIÓTICO



Los simbióticos, una combinación de probióticos y prebióticos, son **esenciales para la salud de los adultos mayores debido a los siguientes factores claves:**



- 1. Cambios en la microbiota:** Con la edad, disminuyen las bacterias beneficiosas, lo que afecta la salud intestinal.
- 2. Sistema inmunológico:** Previenen la "inmunosenescencia", manteniendo un sistema inmune saludable.
- 3. Absorción de nutrientes:** Mejoran la digestión y absorción de nutrientes, crucial para los adultos mayores.
- 4. Producción de vitaminas:** Ayudan a generar vitaminas como la B12 y K, importantes para la salud ósea.
- 5. Protección contra patógenos:** Previenen infecciones al inhibir bacterias dañinas.
- 6. Salud mental:** Influencian positivamente el estado de ánimo y la función cognitiva.
- 7. Inflamación:** Reducen la inflamación crónica, común con la edad.
- 8. Metabolismo:** Apoyan el control de peso y ayudan en la diabetes tipo 2.
- 9. Salud ósea:** Mejoran la absorción de calcio, reduciendo el riesgo de osteoporosis.
- 10. Función intestinal:** Favorecen una función intestinal regular, previniendo el estreñimiento.

*Mantener una microbiota saludable es fundamental para el bienestar integral del adulto mayor.*

+569 68663931

contacto@wellnesstechnologies.cl



[lacte5.cl](http://lacte5.cl)



# ENTRETENCIÓN

## Juegos cognitivos para mantener activas las capacidades mentales

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

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

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

Antes de comenzar con los ejercicios, se recomienda:

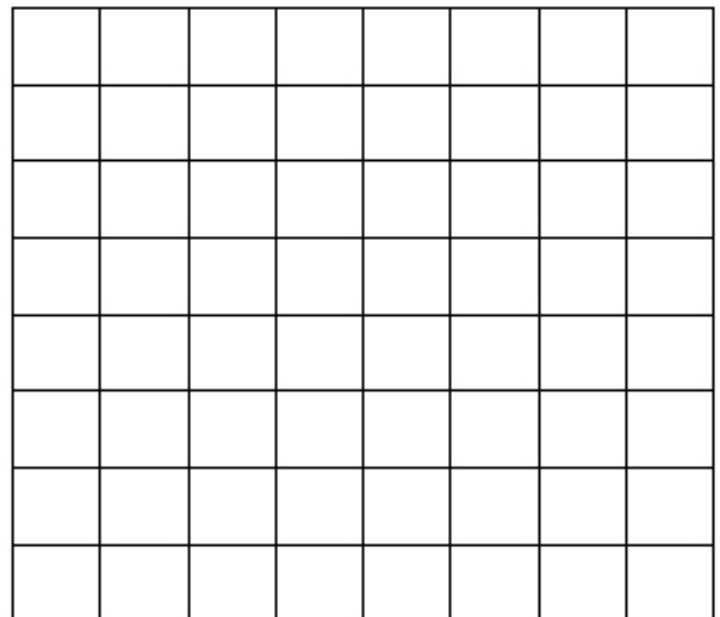
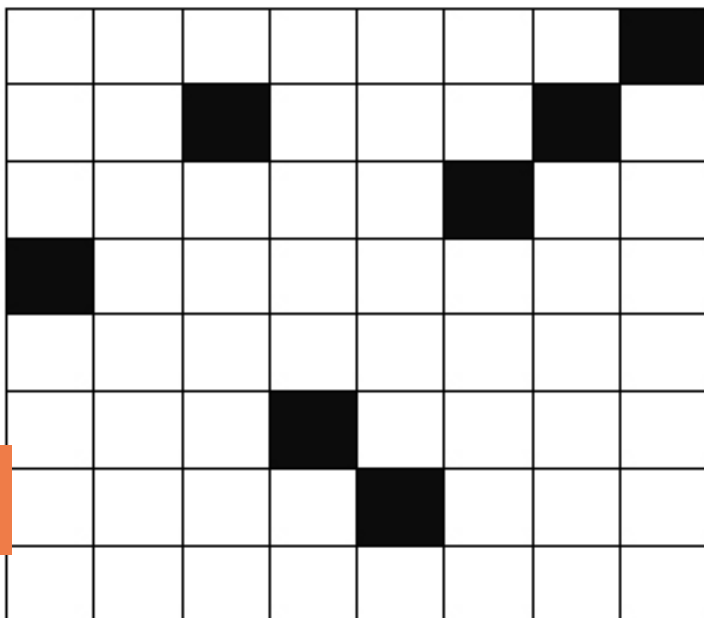
- Que los ejercicios de estimulación cognitiva se realicen en compañía, pues algunos ejercicios necesitan de la colaboración de otra persona para su ejecución.
- Es una buena estrategia combinar las actividades del cuaderno con otros ejercicios de estimulación cognitiva más lúdicos como pueden ser: juegos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

En esta oportunidad presentamos algunas actividades de los “Cuaderno de estimulación cognitiva” diseñados por la Dra. Gema Díaz Blancat

(<https://www.neuropsicologiagdb.com/cuadernos>).

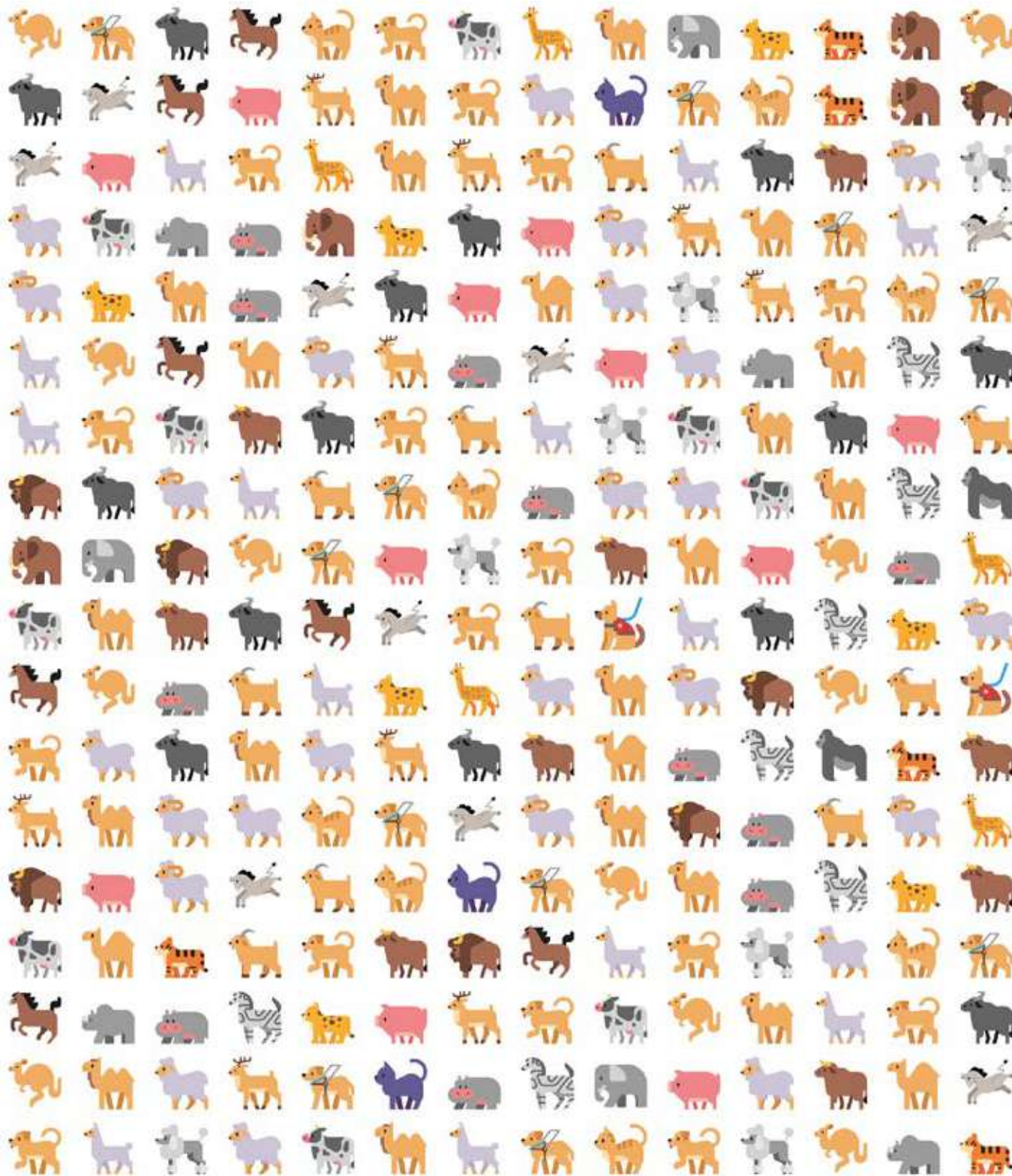
## Juego 1.

Colorea los cuadros que están en negro del dibujo de la izquierda en el cuadro de la derecha.



# Juego 2.

Busca y rodea únicamente los camellos (dos jorobas).





# AFÍLIATE SER PARTE DE CAJA LOS ANDES COMO PENSIONADOS

## ES TENER ACCESO A BENEFICIOS TODO EL AÑO

**Caja Los Andes** sólo te descuenta el 0,85% de tu pensión con tope de \$6.000. Además contamos con canales de comunicación diferenciadores como:

WHATSAPP PREPARADO PARA ATENDERTE:

 +569 3484 8425

CALL CENTER EXCLUSIVO PARA PENSIONADOS:

 600 600 1212

**GRANDES**  
PENSIONADOS DE CAJA LOS ANDES

CONOCE MÁS INFORMACIÓN EN:  
[CAJALOSANDES.CL/PENSIONADOS](http://CAJALOSANDES.CL/PENSIONADOS)