

Ortorexia:
la **obsesión** por
comer bien

Ecografías:
*Estudiando el desarrollo
del embarazo*

Yoga Facial
*Rejuvenece tu rostro
y olvídate de las arrugas*



VISITA NUESTRAS
REDES SOCIALES



@rsaludBienestar



Revista Salud y Bienestar

Staff:
Directora:
Stephanie Servello P.
sservello@saludybienestar.cl
cel: 8-8887678
Diseño:
Carolina Méndez L.
diseno@saludybienestar.cl

Salud y Bienestar es una revista gratuita editada y producida por Publicaciones Servello Ltda. San Diego 745, Santiago, Chile. contacto@saludybienestar.cl

Publicaciones Servello Ltda. no se responsabiliza por el contenido de los avisos publicitarios, ni por las ideas y/u opiniones vertidas en las colaboraciones firmadas.

Revista Salud y Bienestar se renueva

Revista SyB también tuvo su período de vacaciones, con la intención de, al igual que todos, recargar las pilas y renovarse. Es por eso que en esta edición queremos compartir con ustedes un nuevo formato, pero siempre con un contenido relevante que les permita informarse de manera adecuad sobre temas relacionados con la salud. Cambiamos la forma, no el fondo.

Además, los invitamos a estar conectados con Salud y Bienestar a través de los diversos medios que tenemos para ello: nuestro Facebook (Revista Salud y Bienestar), Twitter (@Rsaludbienestar) y portal web www.saludybienestar.cl, ya que durante este 2012 tenemos interesantes premios y concursos.

Disfruten de esta nueva edición
Les saluda cordialmente
Stephanie Servello
Directora de Revista Salud y
Bienestar

Salud &
Bienestar

¿Sabías que...?



El abandono del tabaco se asocia con una mayor y mejor calidad de vida. Los beneficios para la salud al dejar de fumar son inmediatos y sustanciales. En poco tiempo mejora la circulación, se reducen las concentraciones de monóxido de carbono, se normaliza la presión arterial y se recuperan los sentidos del gusto y del olfato.

El kiwi es uno de los alimentos que más vitamina C contiene y además tiene efectos laxantes. La ingesta de un kiwi proporciona el 80% de la cantidad diaria recomendada de esta vitamina. De hecho contiene más vitamina C que la naranja.



En condiciones físicas normales, el ojo humano puede distinguir casi 10.000 colores distintos.

Mal aliento, ¿cómo combatirlo?

La halitosis es un mal que afecta a muchas personas, no obstante esta desagradable sensación se puede combatir. Por ejemplo, hay que cepillarse siempre los dientes después de comer. Por eso se recomienda andar siempre con el cepillo de dientes, ya sea en la cartera o tener uno en el trabajo, ya que pasar todo el día sin lavarse los dientes puede influir en el mal aliento.

El cepillado de dientes debe tardar por lo menos tres minutos, lavarse los dientes no significa un enjuague y listo, la idea es ser minuciosos y pasar el cepillo por todos lados, incluso por la lengua.

La ingesta de agua también puede ayudar a combatir la

halitosis, pues mantiene la boca humectada.





Ortorexia:

la **obsesión** por **comer bien**

Un nuevo trastorno alimenticio que hace referencia a personas extremadamente exigentes con los alimentos y obsesionadas por comer saludable.

La ortorexia es un término que proviene de dos palabras griegas "orthos" que significa justo o recto, y "orexis", que significa apetencia. Este es un nuevo trastorno alimentario nacido de la cultura ecológica y definido por Steve Bratman, doctor que practica la medicina alternativa.

Se estima que cerca de un 28% de la población occidental sufre de este trastorno, el cual tiene como precedentes la obsesión por las

dietas, el culto al cuerpo y el miedo a la comida tratada con productos artificiales. De hecho, la manifestación de este mal se da en personas con comportamientos obsesivo - compulsivo y genéticamente predisuestas a ello.

Los ortorexicos pasan el día pensando en la comida que van a ingerir. Es tanta la preocupación que, incluso, son incapaces de salir a comer fuera de casa por miedo a las grasas, la sal, el azúcar o cualquier alimento que quieran evitar y que consideren poco saludable. A tanto llega esta obsesión que el

hecho de ir a una fiesta o a una reunión en torno a una mesa puede transformarse en una terrible pesadilla.

La ortorexia se define como la obsesión patológica por consumir alimentos orgánicos, vegetales, sin conservantes, sin grasas, sin carnes, o sólo frutas, o sólo alimentos

crudos. La forma de preparación también obedece a un ritual obsesivo, por ejemplo las verduras se deben cortar de determinada manera y los

utensilios que utilizan para su preparación deben ser de cerámica o madera.

Según Bratman, entre las razones que pueden conducir a la ortorexia están la obsesión por buscar una mejor salud, el miedo a ser envenenado por la industria alimentaria y sus aditivos o, curiosamente, haber encontrado una razón espiritual para comer un determinado tipo de alimento. Las víctimas de estas alteraciones, esperan obtener todo tipo de beneficios físicos, psíquicos y morales.

Los ortorexicos pasan el día pensando en la comida que van a ingerir.. Es tanta la preocupación que, incluso, son incapaces de salir a comer fuera de casa por miedo a las grasas,

Adictos a la comida saludable

Los que padecen de ortorexia además de pasar mucho tiempo pensando en qué comer, también gastan mucho dinero en productos alimenticios saludables. Además existen otros síntomas de la ortorexia nerviosa, entre ellos encontramos:

- Evitan las carnes rojas, huevos, azúcares, productos lácteos y grasas.
- Dedicar varias horas al día organizando y planeando su dieta.
- Son capaces de desplazarse grandes distancias para conseguir alimentos especiales o ecológicos.
- Sentimiento de culpabilidad cuando no se cumplen sus condiciones dietéticas.
- Aislamiento social, ya que el tener que asistir a una reunión con otro grupo de personas que no tenga las mismas costumbres alimenticias puede volverse una preocupación.

Otra de las características de las personas con ortorexia es que tienen una gran fuerza de voluntad, sobre todo considerando que siguen dietas que son altamente estrictas. Esto hace que se sientan superiores con respecto a aquellos

que no logran autocontrolarse con las comidas. No obstante, cuando caen en la tentación de aquellos alimentos que ellos mismos se han prohibido se sienten tan culpables, que utilizan como castigo reglas más exigentes en su dieta, llegando incluso a la abstinencia.

Grupos más propensos a la ortorexia

La prevalencia de este mal es normalmente mayor en personas demasiado estrictas, exigentes y controladoras. También se caracterizan por tener personalidades extremistas, es decir, todo o nada. Otros grupos que pueden ser más vulnerables a esta patología son las mujeres, los adolescentes y quienes se dedican a deportes como el culturismo o el atletismo. Esto se debe a que estas personas, en general, son muy sensibles frente al valor nutritivo de los alimentos y su repercusión sobre la figura o la imagen corporal.

Las consecuencias de la obsesión
Todos los extremos son perjudiciales, es por eso que la obsesión por comer bien puede tener efectos nefastos para la salud, por ejemplo, al suprimir las grasas se compromete la ingesta de vitaminas liposolubles y ácidos grasos, ambos imprescindibles para el organismo.

Además, sin carne los niveles de hierro se desploman, y aunque los vegetales también aportan proteínas, estas son de inferior calidad.

La anemia, la carencia de vitaminas y la falta de energía son problemas que pueden sufrir las personas con ortorexia si no sustituyen los alimentos que han suprimido por otros que puedan aportarles los mismos complementos nutricionales.

Por otra parte, las personas con este trastorno no solo tienen un mal a nivel físico, sino que también a nivel psicológico, lo que en la mayoría de los casos debe ser tratado por un especialista.

Cómo hacerle frente a la ortorexia

Este trastorno alimenticio, al igual que la anorexia y la bulimia, tiene tratamiento, sin embargo es necesaria mucha voluntad y tiempo, sobre todo en lo que respecta a la recuperación psicológica, ya que se deben eliminar todas las conductas que el ortoréxico ha ido adoptando a lo largo del tiempo.

En cuanto al punto de vista dietético y nutricional, el tratamiento tiene como objetivo cubrir los requerimientos nutricionales mínimos de la persona, agregando progresivamente una mayor cantidad de alimentos básicos hasta llegar al nivel adecuado, considerando factores como la edad, el sexo, la talla y el peso al inicio del tratamiento.



A través de ejercicios sencillos, el yoga facial permite relajar la musculatura y los tejidos del rostro, disminuyendo líneas de expresión e incrementando el sanguíneo. Resultado: un rostro rejuvenecido.

Los músculos del rostro necesitan ejercitarse, al igual que cualquier parte del cuerpo, si no estos se atrofian. El yoga facial combina técnicas de meditación, respiración y posturas, que permitirán liberar los gestos cotidianos y las marcas en la piel. La práctica constante de estos ejercicios permitirá que tu rostro recupere firmeza y elasticidad.

La base de estos ejercicios es utilizar la gestualidad junto con masajes para conseguir que la piel de rostro se vuelva firme y fuerte. Con solo algunos minutos al día podrás conseguir que mejore la hidratación de tu rostro, la circulación sanguínea y la regeneración celular. Además con los ejercicios es posible disimular las arrugas y darle vitalidad al rostro.

Yoga Facial:

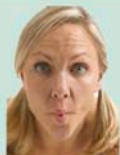
*Rejuvenece tu rostro
y olvídate
de las arrugas*



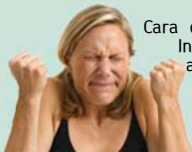
Libera tu lengua: saca la lengua lo más que puedas y mantén esa posición por 60 segundos.



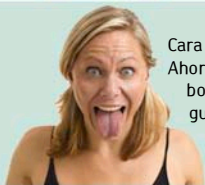
Mueve tus ojos: Mueve los ojos de un lado a otro. Repite 10 veces. Esto previene la flacidez y las patas de gallo.



Pon cara de pescado: Mueve la boca como si fuera la de un pescado: estira y encoge, esto de ayudará a tonificar las mejillas.



Cara de león, parte I: Inhale por la nariz, apretar los puños y apretar todos los músculos de la cara.



Cara de león, parte II: Ahora exhale por la boca, saque la lengua, abra los ojos y las manos. Repita tres veces.



Sorpresa: abra los ojos sin arrugar la frente. Concéntrese en un punto durante 5 o 10 segundos. Repita 4 veces.



Stachmo: consiste en imitar el soplo de una trompeta, estirando la boca durante un minuto.



Marilyn: consiste en tirar besos y luego estirar los labios hacia los lados lo más que pueda. Este ejercicio es para tener labios más firmes.



Cuello y mandíbula: Mueve la cabeza hacia adelante y atrás, mientras tragas saliva. Lo mismo hacia la derecha e izquierda. Repite 4 veces.



Cara de buda: Cierre los ojos, relájese e imagínesse un punto entre las cejas. Mantenga esta posición durante un minuto.

A close-up photograph of a woman lying on her side, receiving a massage. Her eyes are closed, and she has a pleasant, smiling expression. Her hands are clasped under her chin. The background is softly blurred, showing the hands of a masseuse performing the massage on her back. The overall atmosphere is one of relaxation and comfort.

*Disfruta y relájate
en la comodidad de tu hogar*

El estrés del diario vivir hace que relajarnos sea imposible, incluso en nuestro propio hogar. Sin embargo, Vigoris, una empresa conformada por un matrimonio de fisioterapeutas, Rómulo Ampuero y Patricia Andaur, ofrece el servicio de masajes a domicilio, lo que te permitirá relajarte y disfrutar sin tener que salir de tu casa.

Los fisioterapeutas antes de iniciar cualquier terapia hablan con los pacientes para conocer cuáles son sus molestias y así recomendarles el servicio que más les convenga. Luego instalan sus implementos, adecuando los espacios para que las personas se relajen, tal como si estuvieran en un spa.

“Nosotros contamos con todos los elementos para trabajar a domicilio y entregarles un momento de bienestar a nuestros pacientes”, señala Patricia.

Las terapias de Vigoris son complementarias a los tratamientos médicos. “Este es un tipo de medicina donde a través de la energía y de variadas técnicas de masajes se pueden calmar dolencias, como las jaquecas, dolores de espalda o simplemente hacer que las personas boten todo el estrés que tienen acumulado”, destaca Rómulo.

Reiki, masoterapia, masajes re-

ductivos y antiestrés, reflexología, masaje tuina, piedras calientes, masajes deportivos, tratamiento y rehabilitación son los servicios a domicilio que ofrece Vigoris. Con precios que van desde los \$12.000 a los \$15.000, dependiendo del sector al que tengan que trasladarse los especialistas.

Este matrimonio comenzó con lo de las terapias luego de que ella sufriese una trombosis, enfermedad que la dejó postrada en cama. Por esas casualidades, Patricia aprendió reiki y aprovechó ese conocimiento para aplicar la auto sanación, mientras Rómulo la ayudaba con diversos masajes, obteniendo excelentes resultados. Después de eso, aprovecharon la oportunidad para perfeccionarse. Actualmente, cuentan con varios pacientes que, al igual que Patricia, ven como el proceso de sanación de diversas enfermedades y dolencias evoluciona día a día.



Para mayor información sobre precios y horarios de atención pueden contactarse a:

Teléfono: 02- 698 4472

Móvil: 7 - 731 4130 ó 8 -5006963.

vigoris.relajacion@gmail.com

www.vigorisrelajacion.cl

Maternidad

Ecografías:



Estudiando el desarrollo del embarazo

Las ecografías son un excelente instrumento que no solo permiten determinar el sexo del bebé, también indican la fecha de inicio de la gestación, la edad del embarazo, el peso y la evolución del feto. Además, desde los primeros meses puede detectar embarazos múltiples o malformaciones congénitas,

sin causarle dolor a la madre ni dañar el futuro del bebé.

Por otra parte, las

ecografías les permiten un primer contacto afectivo con el bebé, ya que no solo pueden verlo sino que también escuchar los latidos de su corazón.

Cuándo y cuántas

En un embarazo normal se deberían realizar tres ecografías:

- Ecografía en el primer trimestre: Este procedimiento puede ser transvaginal o abdominal y se realiza entre las 11 y 14 semanas de embarazo. Tiene por finalidad determinar si es un feto o más, calcular de forma exacta el tiempo de gesta-

ción, detectar si el embrión se ha implantado correctamente. Además este examen permite descartar cualquier patología en el útero y los ovarios.

- Ecografía en el segundo trimestre: Esta es una ecografía mucho más completa que debe realizarse entre las 18 y las 23

semanas. En ella es posible establecer cómo es el crecimiento del feto y conocer su sexo, siempre y cuando

la posición lo permita. Por otra parte, se pueden diagnosticar malformaciones y determinar la localización de la placenta.

- Ecografía del tercer trimestre: esta es la última ecografía, a no ser que sea un embarazo de alto riesgo, y se realiza entre la semana 34 y la 36. El objetivo de este último examen es conocer la posición del feto y de la placenta y confirmar que el peso corresponde al tiempo de gestación. Además, se evalúa la cantidad de líquido amniótico y el funcionamiento del cordón umbilical, datos claves para el parto.

Las ecografías son un excelente instrumento que no solo permiten determinar el sexo del bebé, también indican la fecha de inicio de la gestación, la edad del embarazo,

¿Qué tan bueno es
el uso del chupete?

Para los bebés el acto de chupar significa una forma de calmarse y relajarse mientras se adaptan al mundo. De hecho hay varios estudios que demuestran que desde antes de nacer los bebés se chupan el dedo. Es aquí donde el chupe cobra gran importancia para los padres, que lo ven como un aliado a la hora de calmar el llanto de sus hijos. Pero, ¿qué tan bueno es que los niños usen el chupete?

Ventajas

- El chupete tiene un efecto tranquilizador para el bebé.
- Sirve como una distracción a la hora de llevarlo a que se coloque la vacuna, pruebas de sangre o visitas al pediatra.
- Según algunas investigaciones, el chupete puede reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.
- En los niños prematuros que no tienen el reflejo de succión bien establecido, el uso del chupete puede estimular este reflejo.

Desventajas

- El uso prolongado del chupete puede acarrear ciertos problemas dentales como dientes salidos

o mandíbula desalineada, entre otros.

- El chupete crea dependencia, una vez que el bebé se acostumbra al chupete hay que llevarlo a todos lados. Por lo que a la hora de quitarles el hábito puede ser un problema para los padres.

- El patrón de succión del chupete es diferente a la succión del pezón, lo que hace que se pueda

generar un problema a la hora de amamantar.

- El uso prolongado del chupete puede ayudar a la aparición de

caries.

- El chupete puede favorecer el paso de bacterias de la nariz y la garganta al oído medio, aumentando el riesgo de otitis.

- Las ventajas son menores a las desventajas del uso del chupete, si se llega a usar es recomendable iniciar su uso después del mes de edad o hasta que la lactancia materna esté bien establecida. Lo ideal es suspender el uso de este elemento antes de los 10 meses de vida y usarlo por períodos cortos. Si bien, el chupete logra tranquilizar al bebé, existen otros métodos que pueden calmarlo como cantarle o masajearle el cuerpo.

El chupete tiene un efecto tranquilizador para el bebé.

Diabetes:



Quando lo dulce
se convierte en un trago amargo

Un millón y medio de chilenos tiene diabetes, según la última Encuesta Nacional de Salud. De acuerdo a la Asociación de Diabéticos de Chile, un 14,7% de los diabéticos desconoce su condición y, por ende, no se controla adecuadamente. Lo más alarmante es que cada vez son más jóvenes las personas diagnosticadas. Antes se presentaba pasado los 30 años, actualmente se ve más en adolescentes, provocado por el sedentarismo, obesidad y mala alimentación.

“Esta enfermedad se desarrolla progresivamente, lo que se ve agravado si hay antecedentes familiares. En el caso del tipo 2, al organismo le cuesta mucho más generar insulina, lo que hace difícil controlar los niveles de azúcar en la sangre”, explica el Dr. Manuel Moreno, nutriólogo de Red Salud UC.

A veces la diabetes no presenta síntomas, por lo que hay que poner atención. “Hay personas que pueden pasar mucho tiempo con diabetes sin presentar mayores molestias.

Pero se debe sospechar cuando la persona está comiendo mucho, tomando mucho líquido por una necesidad imperiosa y que orina constantemente. Esa es la triada clásica que puede diagnosticar a una persona diabética”, manifestó el especialista.

El tratamiento dependerá del tipo de diabetes. Para diabetes tipo 1 se debe tratar con insulina inyectable. Para la tipo 2, es necesario controlar la dieta y en algunos casos utilizar medicamentos.

El Dr. Moreno advierte que de no ser tratada adecuadamente, la

diabetes provoca una serie de enfermedades asociadas. El principal afectado es el corazón, provocando riesgo de ataques cardíacos que son la causa de muerte más frecuente en diabéticos. También se ven afectados los ojos, los riñones hasta llegar el punto de diálisis, trastornos de circulación en las extremidades inferiores que hace perder la sensibilidad, aumento del colesterol y, por ende, aumento de riesgo de trombosis o embolias, entre otras manifestaciones.

Sin embargo, la realidad no es sombría ni irreversible en torno a la diabetes tipo 2. Al ser provocada por el sedentarismo y la obesidad, la actividad física tres veces por semana por una hora y teniendo cuidado en la alimentación de manera de evitar la obesidad, es decir bajar la cantidad de carbohidratos, cuidar la cantidad de azúcar refinada que se ingiere y aumentar el nivel de frutas y verduras que no tengan altas concentraciones de glucosa, colaboran en prevenir la enfermedad y tener una mejor calidad de vida.

Para diabetes tipo 1 se debe tratar con insulina inyectable. Para la tipo 2, es necesario controlar la dieta y en algunos casos utilizar medicamentos.

Salud &
Bienestar



VISITA NUESTRO SITIO WEB
www.saludybienestar.cl