



## ANAMCHILE festejó el Día Internacional de las Personas Mayores

### ■ La salud bucal de las Personas Mayores en Chile.

Entrevista a Jorge Gamonal A., Cirujano  
Dentista, Investigador CIES - CEVEO,  
Universidad de Chile

### ■ Cáncer de próstata: todo lo que tiene que saber sobre esta enfermedad

### ■ Demencia: una enfermedad que afecta el buen vivir.

Conversamos con el Dr. Víctor  
Cares Lay, Médico Geriatra

### ■ La cultura anti senil en Chile.

Estephano Garrido Ortiz,  
Psicólogo

# IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN

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



**Celebración Día Internacional de las Personas Mayores en Chillán.**



**Visita al Club Adulto Mayor Santa Beatriz.**



**Congreso de Dirigentes ANAMCHILE, Teatro Municipal de Chillán.**



**Socios fundadores de ANAMCHILE.**



**Congreso de Dirigentes ANAMCHILE, Teatro Municipal de Chillán.**



**Seminario ANAMCHILE en la Universidad del Bío-Bío, Chillán.**



**Reunión con Unión Comunal de Cconcepción.**



**Revista La Voz de los Mayores presente en el XXVI Congreso de Geriatras, Valdivia.**

#### Director-Editor

Hugo Neftalí Guíñez Mardones.  
[hugoguinez@gmail.com](mailto:hugoguinez@gmail.com)  
+56 9 75632636

#### Sub Editor

Patricio Villablanca Madrid.  
[revistalavozdelosmayores@gmail.com](mailto:revistalavozdelosmayores@gmail.com)

#### Representante Legal

Hugo Neftalí Guíñez Mardones.

#### Ingeniero de Proyectos

Daniel Soto Navarrete  
[sotodan@gmail.com](mailto:sotodan@gmail.com)

#### Consejo Editorial

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

#### Colaboradores en esta edición:

Dr. Víctor Cares Lay, Médico Geriatra.  
Jorge Gamonal Aravena, Cirujano Dentista,  
Investigador CIES - CEVEO, Universidad de Chile.  
Dr. Guillermo Torrealba Estévez, Médico Urólogo.  
Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.  
Alejandra Sandoval Fernández, Abogada.

#### Cartas al Director:

[revistalavozdelosmayores@gmail.com](mailto:revistalavozdelosmayores@gmail.com)

**Dirección:** José Joaquín Prieto 37, Chillán.  
**Teléfono:** 42 2 320139

Producida por Parvati Producciones Spa.

**Representante legal:** Alejandra Sandoval Fernández. / [alesanfer0408@gmail.com](mailto:alesanfer0408@gmail.com)

**Producción web:** Guillermo Arias.

**Producción de diseño:** Aaron Hernández G. / [aa.herna.g@gmail.com](mailto:aa.herna.g@gmail.com)

Impresa por Total Graphics Impresores.



## EDITORIAL

Estimados Lectores: Existen fechas que están marcadas a fuego, es el caso de la Navidad de cada año. A pesar de las condiciones ambientales en que nos encontremos, cada uno de nosotros percibimos que se aproxima un cambio. Es así que se ha hecho una costumbre muy arraigada en la población realizar algunas actividades orientadas a la celebración y que están impregnadas de simbolismos y creencias religiosas. Es una fecha que logra extraer de cada uno de nosotros lo mejor, la idea o intención de hacer regalos a quienes queremos o nos importan. A pesar de que hoy vivimos tiempos difíciles, en donde se han perdido muchos valores, costumbre y tradiciones, muchos mantenemos los principios que conducen al ser humano de ser una persona de bien, donde la Fe en Dios nos lleve a la mantener la esperanza que en nuestra existencia y paso por esta tierra sea lo más llevadera posible, en donde el Amor y el Cariño se conserven permanentemente.

En esta Navidad del año 2022, debemos realizar las acciones que contribuyan a que encontremos la forma de hacer de nuestra Patria un país libre de violencia, en el cual Unidos logremos derrotar a quienes le están haciendo tanto daño a Chile. Recuperemos el valor de la decencia, del bienestar y del respeto de nosotros mismos, seamos valientes para oponernos al desorden, a la falta de moral. Nosotros las Personas Mayores tenemos una gran oportunidad para que nuestros hijos y nietos conserven la Dignidad que les entregamos y cuyo Patrimonio es una herencia sagrada que recibimos de nuestros antepasados. FELIZ NAVIDAD A TODOS.

**Hugo Neftalí Guíñez Mardones**  
**Presidente Nacional y Fundador**

- 2 Opinión**  
Quinta Conferencia Regional Intergubernamental sobre Envejecimiento y Derechos de las Personas Mayores en América Latina y el Caribe. Hugo Neftalí Guíñez Mardones.
- 5 Salud**  
Cáncer de próstata: todo lo que tiene que saber sobre esta enfermedad.
- 9 ANAMCHILE en Terreno**  
ANAMCHILE - Revista La Voz de los Mayores presentes en el XXVI Congreso Nacional de Geriatria y Gerontología de Chile: "Envejecer en Chile: cambios globales y desafíos locales".
- 10 Plantas Medicinales**  
Romero: para tratar dolencias internas y externas del cuerpo.
- 13 Sociedad**  
La cultura anti senil en Chile. Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.
- 17 Santos Célebres del Mundo**  
San Jorge (275-280, 303): el Santo militar.
- 20 Salud**  
Demencia: una enfermedad que afecta el buen vivir. Conversamos con el Dr. Víctor Cares Lay, Médico Geriatra.
- 25 Salud**  
La salud bucal de las Personas Mayores en Chile. Entrevista a Jorge Gamonal A., Cirujano Dentista, Investigador CIES - CEVEO, Universidad de Chile.
- 30 ANAMCHILE en Terreno**  
Se celebró en Chillán, el 30 de Septiembre 2022: ANAMCHILE festejó el Día Internacional de las Personas Mayores.
- 34 Cápsula Jurídica**  
El testamento. Alejandra Sandoval Fernández, Abogada.
- 38 Humor Mayor**
- 43 Entretención**  
Juegos cognitivos.

# OPINIÓN

## Quinta Conferencia Regional Intergubernamental sobre Envejecimiento y Derechos de las Personas Mayores en América Latina y el Caribe

Hugo Neftalí Guíñez Mardones

En Chile, la **Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL)** acogerá del 13 al 15 de diciembre de 2022 la Quinta Conferencia Regional Intergubernamental sobre Envejecimiento y Derechos de las Personas Mayores en América Latina y el Caribe, cuya presidencia será asumida por el Gobierno de Chile. Como explica este organismo internacional, en esta reunión *“altos representantes de gobiernos, instituciones internacionales, sector privado, academia y sociedad civil se darán cita para identificar los logros y desafíos de la región en la implementación del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, y en la construcción de un futuro digno para el envejecimiento y las personas mayores de América Latina y el Caribe”*.

Este Evento debe tener una profunda repercusión en los países que están adscritos al respeto por los Derechos Humanos de los Mayores. Es una enorme oportunidad para incorporar una serie de nuevos elementos a la Conferencia misma y a las conclusiones que de actividad se espera y se deberán obtener.


Chile con sus más de cuatro millo-

nes de Personas Mayores, se debe incluir a la nómina de países en que el trato a los Mayores por lo general no es el adecuado. Por un lado tenemos un abandono manifiesto, una postergación permanente en sus actividades y una manifiesta Discriminación en sus aspiraciones. Además, se tiene a todo nivel una imagen peyorativa de los Viejos. En los tiempos modernos se ha priorizado la juventud y ha habido un reemplazo en las posiciones y toma de decisiones, lo que ha traído como consecuencia una serie de errores y equivocaciones de gran magnitud. Ha habido cambios profundos en la concepción de la persona, se da mayor importancia a lo material y consumismo. Se han perdido valores y principios como el respeto, la disciplina, trayendo en su reemplazo la violencia y la relatividad en las actuaciones y consecuencias. Todo esto hace que la vida actual de la sociedad chilena no sea la mejor, nadie puede ser feliz o tener un bienestar adecuado, en donde la Familia siga constituyéndose en el pilar de población.

Todas estas apreciaciones y certezas deben estar presentes en esta

Quinta Conferencia en Chile, para corregir e incluirlas en las conclusiones, con el objetivo de conseguir que el gran Sector de Personas Mayores del continente pueda disfrutar de una Vejez digna y un Envejecimiento placentero.

Mucho tiempo hace se ha intentado enfrentar la situación descrita, pero los gobiernos de turno no han brindado la relevancia e importancia que tiene y no han entregado la preocupación y recursos suficientes para ello. Finalmente, los Gobiernos, las Instituciones y las Autoridades no han permitido una verdadera Autonomía las Personas Mayores, siempre ha querido conducir las y tenerlas bajo su dependencia, a través de disposiciones legales vigentes o controladas por medio de la entrega de recursos. Por otra parte, no se ha logrado nunca ser los Actores Directos en Actos o en la Aplicación de las Políticas Públicas relativos al segmento de los Mayores.

En esta misma Quinta Conferencia no se vislumbra en su programa una participación relevante de la Sociedad Civil. 

Somos **MaxTime** una Pyme preocupada por la calidad de vida de nuestras Personas Mayores en Chile y también a las personas que nos Apoyan en el Proceso.

Calidad de vida  
para toda la vida



Nuestras **barandas** están diseñadas para que las personas mayores se mantengan en movimiento por más tiempo, de forma segura e independiente, tanto en su casa como en su dormitorio. Podrán entrar y salir de la cama con mayor seguridad, evitando caídas y mejorando su confianza y bienestar en su día a día.

- Se adapta a cualquier tipo de cama
- Control calidad Americano
- Alta calidad en sus materiales
- De fácil instalación, amigables con las Personas Mayores y cuidando la estética de su ambiente

Contamos con 5 tipos de barandas, donde podrás elegir la que más se acomode a la persona, y también pensando en los distintos problemas que tiene cada uno de ellos a su edad.

**MaXTiME**

Contáctanos  
+56 9 9200 9764

No importa donde esté tu hogar - Llegamos a todo Chile

Para más información, visita: [www.MaxTime.cl](http://www.MaxTime.cl)



## ESPACIO SENIOR

Un espacio seguro para quienes más nos importan



# SALUD

## Cáncer de próstata: todo lo que tiene que saber sobre esta enfermedad



La próstata es una glándula del sistema reproductor masculino, se sitúa justo debajo de la vejiga y delante del recto. Produce un líquido que forma parte del semen. Es casi del porte de una nuez.

Esta glándula puede verse afectada por una serie de enfermedades, algunas más graves que otras. El sitio de la **Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, MedlinePlus** (<https://medlineplus.gov>) detalla las principales afecciones que sufre la próstata.

- **Prostatitis:** Inflamación (hinchazón y dolor) de la próstata. Es el tipo de problema de próstata más común en personas menores de 50 años.
- **Agrandamiento de la próstata:** También se llama hiperplasia prostática benigna (HPB). La próstata tiende a agrandarse con la edad. Es por eso que el agrandamiento de la próstata es muy común en las Personas Mayores y es raro en los menores de 40 años. Cuando la próstata crece, puede presionar la uretra y causar problemas para orinar.

- **Cáncer de próstata:** Ocurre cuando se forman células cancerosas en la glándula prostática. El cáncer de próstata es un tipo común de cáncer en personas de 50 años o más. La mayoría de los casos crecen lentamente y es posible que nunca causen problemas de salud, pero algunos son graves.

El **Dr. Guillermo Torrealba Estévez, Médico Urólogo**, explica más sobre las enfermedades que afectan a esta glándula. *“La próstata alberga patologías benignas y malignas. La más relevante y frecuente es la benigna. Pero la patología maligna, que es el cáncer de próstata, cada vez va cobrando más importancia porque cada vez vivimos más años y tenemos mayor riesgo de padecerla. En general la patología maligna de la próstata no genera mayores síntomas y son tardíos. Por lo tanto es la conducta preventiva, con el control precoz, con el antígeno prostático fundamentalmente, es la que permite sospechar y poder avanzar en el estudio y en el diagnóstico de este tipo de enfermedades que permitan un diagnóstico oportuno para poder controlarla. En general, es de un curso más controlado en los adultos de más edad, y es más agresiva cuando ocurre en hombres más jóvenes”,* indica.

# Cáncer de próstata

“El cáncer de próstata es aquel que se produce en la glándula prostática, que forma parte de los órganos reproductores masculinos y que tiene la función de producir parte del líquido seminal que nutre y transporta los espermatozoides contenidos en el semen”, de esta forma precisa es definido este tipo de cáncer por la **Fundación Oncolop**, institución oncológica chilena que tiene por objetivo mejorar la calidad de vida de los personas que padecen cáncer ([www. https://www.oncored.org](http://www.https://www.oncored.org)). Este organismo realiza un listado con los principales síntomas y signos de esta patología y de otras que afectan a esta glándula. Hay que consultar a un médico si se padece una o más de ellas:

- Flujo débil al orinar.
- Dificultad para comenzar a orinar.
- Orinar con frecuencia.
- Urgencia miccional (necesidad imperiosa de orinar).
- Orinar frecuentemente de noche.
- Interrupción del flujo urinario (detenerse y volver a comenzar).
- Goteo al terminar de orinar.
- Dolor o ardor al orinar.
- Presencia de sangre en la orina (hematuria).
- Dolor en el área pélvica.

Los especialistas sugieren que los exámenes que se deben hacer para detectar tempranamente la enfermedad son controles de rutina que impliquen un examen completo: examen tacto rectal (TR) (que involucra la palpación de la glándula

prostática a través del recto), en conjunto con la medición de antígeno prostático específico (APE o PSA por sus siglas en inglés). En este examen, se extrae una muestra de sangre del brazo para medir los niveles de glucoproteína (sustancia que se produce normalmente en la próstata, sin embargo, un aumento anormal de ella podría ser señal de alerta).

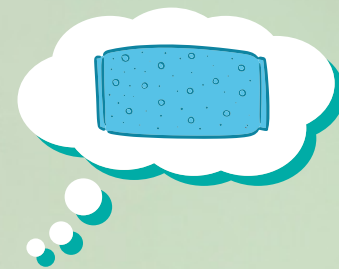
Y, ¿cuándo y quiénes deben hacerse este chequeo? La Fundación Oncolop responde:

- Hombres al cumplir 40 años si es que existen antecedentes familiares directos que hayan padecido cáncer de próstata.
- Todo hombre, que presente alguno de los síntomas que indiquen problemas de próstata.
- Todos los hombres, aún sin tener factores de riesgo, entre los 45-50 años. 🇨🇱





# ¿ES VERDAD QUE EL FRÍO AYUDA?



Es inevitable que con el paso de los años nuestro cuerpo cambie y necesitemos algo de ayuda.

Por ejemplo, tinturas para tapar las canas, cremas para las arrugas, bastones para movernos mejor, y un largo etcétera.

Y también pueden desarrollarse enfermedades o condiciones que requieren ayuda, como la diabetes, la hipertensión o las hemorroides.

## ¿Ha tenido hemorroides?

Ojalá que no, porque pueden ser muy incómodas y dolorosas. **Si quiere evitarlas a toda costa tome agua, coma fibra vegetal, haga actividad física, evite estar mucho sentado y no haga mucha fuerza.**

Pero si ya las tiene o las ha tenido, hay algunos métodos caseros que ayudan a aliviar las hemorroides.

## Uno de ellos es el frío.

Aplicar frío en la zona afectada **ayuda a aliviar la inflamación y el dolor. ¿Sabe cómo hacerlo?**

- | Lave muy bien la zona, usando abundante agua y jabón.
- | Busque un lugar cómodo y blando para sentarse.
- | Siéntese sobre una compresa fría entre 10 y 20 minutos.
- | Puede aplicar frío 2 o 3 veces por día.
- | No use hielo ni cosas congeladas directamente; siempre cubra con una toalla o paño limpio.

## ¿Pero sabe algo?

El frío solo le ayudará a **reducir las molestias de manera temporal** y, además, el método no es muy cómodo que digamos.



Le presentamos Vatanal, un método eficaz para el tratamiento de las hemorroides.

Es un medicamento en crema de uso tópico o en supositorios que ayuda a tratar hemorroides internas y externas.

Además, ayuda con la molesta picazón y las dolorosas grietas y fisuras que pueden formarse.

Vatanal alivia los síntomas pero **también es un tratamiento eficaz**, ya que posee un antiséptico tópico en su formulación, factor clave para tratar las hemorroides.

+56 9 5811 7814 para más información.

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

# Alimentación saludable para prevenir enfermedades.



## ▶ En estos tiempos de post pandemia y con tanto

virus y enfermedades esparciéndose por el aire, la salud de muchos se ha visto afectada.

Por esto, es muy importante saber cuál es la forma de fortalecer el organismo y elevar la inmunidad.

Lo primero que debemos tomar en cuenta, es el cómo me estoy alimentando.

Nuestros hábitos alimenticios dirán mucho sobre si me estoy cuidando y si estoy tomando consciencia de lo que llevo a mi cuerpo. El alimento es nuestra "bencina" y depende mucho de cómo esté armado nuestro menú, para saber si estaré recibiendo vitaminas, proteínas, hierro y todo lo que mi cuerpo necesita. Más aún, si en nuestra vida ya estamos combatiendo alguna enfermedad con restricción alimentaria.

Hay alimentos que lejos de ayudarnos a mejorar nuestra salud y sistema inmune, lo impiden y perjudican. Muchos de ellos son deliciosos, pero letales y dejarlos puede ser muy costoso para algunos. Son los principales ingredientes de la hipertensión, diabetes, insuficiencias renales, obesidad y mucho otros.

Vamos a nombrarlos:

- ✗ Azúcares
- ✗ Alimentos refinados y/o procesados
- ✗ Embutidos

- ✗ Lácteos
- ✗ Fritos
- ✗ Bollería
- ✗ Gaseosas y jugos envasados

Estos, y todo tipo de comida chatarra, **debe evitarse.**

En cambio, los alimentos que debemos consumir son aquellos ricos en Vitaminas A, E, D, C, y Zinc, Proteínas, Fibra, y Carbohidratos Saludables.

Algunos alimentos que contienen estos nutrientes beneficiosos son:

- ✓ **Legumbres:** Porotos, Lentejas, Garbanzos, etc.
- ✓ **Cereales:** Quinoa, Avena, Arroz integral, etc.
- ✓ **Verduras:** Especialmente de color verde, como la Espinaca, Kale, Acelga, Brócoli. También los tomates por su alto contenido en *licopeno*, que ayuda a la salud de los pulmones.
- ✓ **Frutas:** Varias porciones al día.
- ✓ **Frutos secos:** Nueces, Castañas, Almendras, Sésamo.
- ✓ **Grasas Vegetales de buena calidad,** como la Palta, el Aceite de Coco, Aceite de Oliva.

Algo a tener en consideración, es que para pacientes que han estado intubados, y tienen dificultad para comer, pueden hacerse purés, papillas y sopas, recibiendo los nutrientes de los alimentos.

☀ **Una de las soluciones para comer mejor,** es contar con un electrodoméstico inteligente que ayude en tu casa.

**MioMat** es una procesadora de alimento, donde podrás cocinar leches vegetales a partir de frutos secos, cereales, semillas y granos.

Podrás hacer **sopas y cremas de verduras** sin tener la necesidad de cocer los alimentos en una olla.

Para incluir cereales a tu dieta, puedes hacer una **leche de avena**, de arroz o leche de quinoa.

Tan solo necesitas 80g del cereal a gusto y 1 litro de agua.

▶ Seleccionas el programa leche cereal y en **20 min** aprox. **tendrás una leche vegetal.**

Si quieres hacer una **sopa de lentejas**, puedes llevar las verduras crudas picadas, 80g de lenteja, condimentos y menos de un litro de agua y en 30 minutos aproximadamente, tendrás un **almuerzo lleno de nutrientes**, sin la necesidad de estar ensuciando toda la cocina.

**MioMat** también ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. Puedes hacer batidos y jugos, donde puedes mezclar frutas y verduras, hielo y hasta hacerlo con las mismas leches vegetales.

Un jugo verde de espinacas, con piña y apio, ayuda a limpiar tu cuerpo, a hidratarte y a alimentar el ánimo.



# ANAMCHILE EN TERRENO

ANAMCHILE - Revista La Voz de los Mayores presentes en el XXVI Congreso Nacional de Geriatria y Gerontología de Chile:


## “Envejecer en Chile: cambios globales y desafíos locales”



Organizado por la **Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile**, la ciudad de Puerto Varas recibió entre el 5 y 7 de octubre 2022 este importante encuentro societario y científico que convoca a los médicos especializados en la geriatría, especialidad que se preocupa de la prevención y tratamiento de las enfermedades que afectan a las Personas Mayores y a los problemas que trae consigo el proceso de envejecimiento. Asistieron cerca de 450 personas.

Este encuentro contó con expositores de reconocida trayectoria, nacionales e internacionales, del

mundo público y privado y de las áreas de investigación, clínica y científica. Se realizaron plenarios, simposios, presentación de trabajos científicos y posters, todos sobre la temática del envejecer en Chile en los tiempos actuales, considerando los cambios globales y los desafíos que cada región de nuestro país presenta frente a este tema.

Nuestros colaboradores de **Laboratorios Gador** presentaron a los asistentes nuestra última versión de la Revista La Voz de los Mayores. ¡Felicitaciones a la sociedad por el éxito de la instancia! 



# PLANTAS MEDICINALES

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

En esta oportunidad, informamos sobre el romero, hierba usada habitualmente en nuestro país con fines culinarios, sanatorios y ornamentales. Sirve como antiinflamatorio, antiespasmódico y para tratar afecciones del tracto digestivo.



Foto cortesía de freepik.com



## Dolores reumáticos y digestivos, entre otros Romero: para tratar dolencias internas y externas del cuerpo

Esta planta aromática medicinal ha sido utilizada desde la Antigüedad en la medicina tradicional de varias culturas, esto dado a sus múltiples propiedades sanatorias que se le han atribuido. Tiene aplicaciones externas en forma de ungüento y también efectos positivos internos, principalmente como antioxidante.

El romero (científicamente conocido como *Rosmarinus officinalis* L.) es descrito en el texto “**MHT Medicamentos Herbarios Tradicionales**” editado por el **Ministerio de Salud del Gobierno de Chile**, como “*un arbusto aromático originario de la cuenca del mediterráneo, donde se le emplea desde tiempos remotos, se cultiva con fines alimenticios (es un preciado condimento), farmacéuticos (perfumería y preparados medicamentosos) y ornamentales. El romero crece en clima templado a templado-cálido, en suelos ligeros, permeables y areno-arcillosos; prefiere la exposición al mediodía; es una especie tolerable a la sequía. El*

*romero con fines culinarios se encuentra a la venta en mercados de alimentos, en cambio las hojas y extractos de la planta en herboristerías y farmacias. El aceite esencial de esta planta, así como sus extractos, son ampliamente utilizados en la elaboración de perfumes, aguas de colonia y aceites antirreumáticos*”.

Se le reconoce por mejorar la digestión, combatir el cansancio, aliviar el dolor de cabeza, ayudar en los dolores menstruales y tratamiento externo de los dolores reumáticos y musculares.

### Propiedades (“MHT Medicamentos Herbarios Tradicionales”)


Usos tradicionales:

a) Uso interno: digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsias), cólicos abdominales, padecimientos hepáticos; trastornos menstruales. La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber

1 taza 3 veces al día.

b) Uso externo: afecciones de la piel; dolores reumáticos y musculares. Para aplicación local se usa la misma infusión en lavado y compresas. Para baños usar 3 a 4 cucharadas en 20 litros de agua caliente.

**Precauciones:** no es deseable administrar durante el embarazo; los pacientes con colitis y afecciones prostáticas deben evitar su consumo. El aceite esencial es de empleo delicado, especialmente si se administra a personas propensas a crisis convulsivas.

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



# HAHNEMANN

NATURALMENTE CALIDAD



## La Tendencia hacia un Bienestar Natural



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

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

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

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



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

Inscríbete llamando o escribiéndonos al whatsapp +569 9454 5064 [www.hahnemann.cl](http://www.hahnemann.cl)

Descuento válido solo para productos propios y recetario magistral

# BROOKS®

UN PASO ADELANTE EN PROTECCIÓN

➤ **TECNOLOGÍA DE FRAGANCIA MICROENCAPSULADA** ◀

➤ **FÓRMULA ANTITRANSPIRANTE** ◀

➤ **AYUDA A PREVENIR LA APARICIÓN DE HONGOS Y BACTERIAS** ◀

➤ **ACCIÓN REFRESCANTE** ◀



Nuevo envase con



**50%**  
Plástico  
reciclado

**Para cuidar el planeta  
que pisan tus pies**

Brooks es el único talco que cuida el planeta además de tus pies. descubre nuestros nuevos envases con 50% de plástico reciclado y 100% reciclables.



## La cultura anti senil en Chile

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

**Un fenómeno que crece poco a poco bajo nuestras narices y que indica lo inconsciente que es la sociedad respecto a los procesos demográficos que estamos viviendo.**

El mundo está envejeciendo. Por primera vez en mucho tiempo nos encontramos con un fenómeno que parecía descontinuado. Las constantes guerras del siglo pasado, más las batallas desarrolladas antes del 1900, mantenían al mundo en un constante recambio de gente. Enfermedades, pandemias, la muerte en combate, y las consecuencias médicas que seguían posterior a los desastres que la humanidad vivía, mantenían a la población en un rango demográfico joven y adulto.

Pero ya van más de 70 años de una tensa paz en el mundo, recientemente el planeta sobrepasó los 8.000 millones de habitantes y la medicina ha conseguido un avance tan grande en tan poco tiempo, que, en conjunto con la explosión de la tecnología, vemos a las generaciones mayores elevándose en su calidad de vida y proyectado un estimativo de vivir por sobre los 80 y 90 años. Es así como las estadísticas han lanzado cifras que llevan al mundo en el 2050 a tener un no menor 25% de personas sobre los 60 años.

Chile no está ajeno a ello, y a pesar de que la nación no alcanza aún el rango de país desarrollado, si ha logrado extender la expectativa de vida al igual que muchos países del mundo, lo que nos estima que para el 2050, a lo largo de toda la franja, tengamos un 30% aproximado de nuestros habitantes sobre los 60 años.

Es por eso que nos vemos no solo en una revolución demográfica, también nos vemos sumergido en una imparable e inevitable revolución cultural. Acá surgen las preguntas sobre ¿qué está haciendo el país para adaptarse?

Las políticas de estado respecto a las personas mayores avanzan significativamente, y es visible que los organismos encargados como SENAMA, colaboran en ello, implementando constantemente programas por ellos mismo o para poder ser aplicados e impartidos por las municipalidades de todo Chile. Junto con ello, las medidas legales respecto a los derechos humanos de las personas mayores también han cobrado fuerza, estas se seguirán volviendo importantes a medida que esta revolución avance.

Pero paralelamente a las implementaciones que el estado pueda hacer respecto a las necesidades de las personas mayores, hay otro fenómeno que aparece muy sigilosamente y que se potencia de los avances tecnológicos actuales y la demanda social de la inmediatez, me refiero a la cultura anti senil.

Entendamos primero que el concepto de “senil” hace referencia a los grupos etarios mayores de 60 años, por ende, también podemos hacer referencia a un rango demográfico. Es por este motivo que muchos profesionales de la gerontología se molestan al escuchar el



concepto de “demencia senil”, porque no existe como tal, lo que existe es la demencia y todas sus aristas, pero el agregado de senil está demás, porque va ligado directamente a un concepto demográfico, sería como decir “un resfriado senil” “una amigdalitis senil”, etc.

Teniendo esto ya en consideración, podemos apreciar otro factor social, la necesidad de inmediatez. Todo hoy en día debe realizarse de manera rápida, caminar, pedir comida, conducir, comprar en algún supermercado, leer, entender, comprender, empatizar, todo debe pasar lo más rápido posible. Este fenómeno deja a entre ver un ala discriminatoria, porque dentro de tanta rapidez ¿quién piensa en las generaciones se criaron análogamente?, es ahí donde aparece el

concepto de cultura anti senil. Pero este fenómeno no lo vemos solamente en las instancias donde la digitalización golpea fuerte, cómo hacer trámites, sacar horas médicas o pagar cuentas.

También lo podemos ver, por ejemplo, en la infraestructura de las ciudades; faltas de barras de sujeción, pavimentación en mal estado, poca duración del tiempo de los semáforos, escases de rampas para accesibilidad, baja cantidad de estacionamientos y asientos preferenciales en los transportes, en la eliminación de cajeros e implementación de auto servicio, la jubilación de los teléfonos domésticos, el escaso uso del efectivo y la pésima mantención e implementación de ascensores.

Estos son solo aspectos de una cultura que, si bien es consciente del escaso tiempo que le queda antes de verse rodeado de personas mayores, también se ve al debe respecto a cómo abordar una revolución demográfica que es difícil de adaptar, todo esto debido a que es primera vez en siglos que nos vemos en una circunstancia así.

¿Qué hacer entonces? Es una buena pregunta que probablemente presente respuestas ambiguas. Pero creo que la mejor opción para una cultura que necesita reubicarse y resignificarse, es que las personas mayores logren tomar el lugar que les corresponde relacionado a la prioridad sistemática para muchos aspectos de la sociedad.

El aspecto prioritario no va relacionado al asistencialismo, sino a la dignidad. Un sistema debilitado respecto a las necesidades prioritarias de las personas mayores es un colaborador silencioso de la expansión del concepto anti senil. Para ello, sería bueno poder ser consciente de la demanda social, de la necesidad económica y del mundo emocional de las personas mayores, todo esto es una misión en la que el estado se ve carente. Cuando hablamos de dignidad a las perso-


nas mayores no hablamos solo de lo evidente, como las pensiones dignas, el buen pasar en los servicios de salud, una familia estable, redes que puedan ser una buena colaboración o poder cubrir las necesidades básicas como los suministros de agua y luz.

También hablamos de darles el espacio que merecen en la sociedad, la posición no privilegiada si no que merecida, donde puedan percatarse de que el mundo se adapta a su propia etapa del desarrollo. Esto incluye posturas tan importantes como el acompañamiento, la escucha activa, la integración, el fomento de la sociabilización, lo que incluye obviamente la participación social, la construcción de esta y el libre derecho de la opinión.

Hay un maltrato a las Personas Mayores relacionado a esto último, la opinión. La velocidad del desarrollo social ha hecho creer a muchos jóvenes, tanto por influencia ambiental como familiar, que las personas mayores no saben de lo que hablan, no entienden los tiempos actuales o no son capaces de comprender las circunstancias

que agitan esta sociedad. Existe un dicho italiano que dice: Quién camina lento llega lejos.

Probablemente esta cultura anti senil se verá colapsada con su propio ritmo, tendrá entonces un punto de quiebre que los llevará a replantearse las cosas, se darán cuenta de su ritmo agitado y de lo difícil que es sobrellevar tantas cosas con tan poco, tanta responsabilidad en espacios tan irresponsables, necesitaran de las personas mayores, de su sabiduría y su forma de como sobrellevar las cosas, para cuando el mundo se percate de esta realidad, se verán rodeados de ellos.

Esperemos que para entonces las cosas hayan mejorado, que este concepto de la cultura anti senil sea cosa del pasado y que al fin tengamos una sociedad inclusiva no solo en los aspectos más estéticos y éticos, sino que también en aspectos trascendentales del ser humano, como lo es la etapa de la senectud, donde cada paso se vuelve un escalón, y para eliminar esta mala cultura, tenemos que subir la escalera entre todos. 





# ¿Qué es la hipertensión arterial?

Es una afección cardiovascular que afecta al 25 por ciento de la población mundial y de ese porcentaje, un 70 % suele conocer su condición. El Dr. Rodrigo Águila, cardiólogo y miembro de la Sociedad Chilena de Cardiología, comenta en qué consiste esta

patología, sus principales consecuencias y entrega consejos para mantener la presión a raya.

La hipertensión es una enfermedad silenciosa y a la que, muchas veces, solemos quitarle importancia por desconocimiento a las

nefastas consecuencias para nuestra salud. Se trata de una patología en que se produce un aumento de la presión de los fluidos sobre los vasos sanguíneos, que hace que el sistema cardiovascular, es decir, el corazón y sus arterias, se deterioren más rápido de lo normal.

## La hipertensión tiene 2 causas:

- **Genética:** Es más frecuente que se presente en familiares, especialmente, en hijos de pacientes hipertensos.
- **Ambiental:** El aumento de consumo de sal, baja actividad física, obesidad, estrés, tabaquismo, ayudan a que se expresen los genes de hipertensión durante los años. Ésta, por lo general, suele presentarse a partir de los 40 años.

El Dr. Rodrigo Águila, cardiólogo y miembro de la Sociedad Chilena de Cardiología (Sochicar) indica que la hipertensión, al igual que la diabetes, la mayoría de las veces se detecta en algún examen de salud donde se les toma la presión a los pacientes. “La hipertensión arterial no tiene muchos síntomas. Hay personas que sienten dolores de cabeza en las mañanas cuando despiertan; algunas veces algún zumbido en el oído o mareo, pero son señales poco confiables. El gran problema de que esta patología sea asintomática es que va produciendo un daño al corazón y a los vasos sanguíneos. Y, con el

tiempo, muchos hipertensos se descubren por una complicación de la presión arterial alta o hipertensión, como insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal o cerebrovascular”, sostiene.

Por tanto, el especialista recomienda monitorear y tomarse la presión arterial cada cierto tiempo. Y explica que, en general, el sistema cardiovascular mantiene dos presiones: una presión alta o sistólica, que es cuando el corazón está eyectando la sangre, y una presión al final del ciclo cardíaco, denominada diastólica o presión baja. La presión alta debiera ser a todo

evento menor a 130 milímetros de mercurio; y la presión baja, menos de 80 milímetros de mercurio. “Una persona sana puede tomarse la presión un par de veces al año y si está dentro de lo normal, con eso está perfecto. Ahora, si alguien tiene factores genéticos importantes, con ambos padres hipertensos y, además, presenta factores de riesgos cardiovascular como obesidad, diabetes, tabaquismo, por supuesto el control de la hipertensión y la toma de presión debe ser más frecuente, con el fin de detectarla de manera inicial y poder tratarla”, aconseja.

## Recomendaciones para mantener a raya la presión arterial

- Mantén un peso saludable.
- Realiza ejercicios.
- No fumes.
- Baja el consumo de sal.
- Gestiona el estrés.

Ya sabes, entonces, monitorea tu presión cada cierto tiempo, sobre todo si tienes factores genéticos o factores de riesgo cardiovascular, para así detectar la hipertensión de manera inicial y poder tratarla a tiempo.

PROGRAMA PACIENTE  
CRÓNICO  
COLESTEROL E HIPERTENSIÓN



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

Entre sus beneficios podrá encontrar:

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

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

# DETRES®

VITAMINA D3 800 U.I.

LA NUEVA DIMENSIÓN DEL SOL



### Importancia de la **vitamina D3**:

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

**Solicite DETRES® en su Farmacia Independiente**

 **Gador**  
Al cuidado de la vida

Consulte a su médico.

# RECORDAMOS A SANTOS CÉLEBRES DEL MUNDO

## San Jorge (275-280, 303): El Santo militar

Durante el siglo III después de Cristo transcurre la vida de San Jorge, un soldado romano de la guardia de Diocleciano, emperador de Roma entre los años 284 d.C. y 305 d.C.

Este romano fue criado en la fe cristiana y desde niño se inclinó a la vida militar. Transcurrida toda su vida en el ejército, ya de adulto se vio enfrentado a una dura sentencia: el emperador Diocleciano tomó la decisión de exigirles a todos sus soldados cristianos que debían dejar de serlos y transformarse en soldados paganos. Rotundamente Jorge se negó.

El emperador intentó convencerlo de todas las formas para que aceptara, pero su negativa fue rotunda: no iba a dejar su amor a Cristo. Producto de esto, fue condenado a la ejecución.

Antes de entregarse a la muerte, Jorge donó sus riquezas a los pobres. Luego fue torturado de varias formas terribles, para al final ser decapitado en la ciudad de Nicomedia el 23 de abril del año 303.

Sin duda, la reconocida leyenda de San Jorge y el dragón contribuyó a su fama y a ser considerado patrón de muchas ciudades en el mundo. La historia reza así: “...un dragón o cocodrilo hace su



**San Giorgio e il drago (San Jorge y el dragón), pintura de Rafael Sanzio (1504).**

nido en la fuente que provee de agua a la ciudad de Silene en Libia o en la ciudad de Lida, depende de la fuente. Consecuentemente, los ciudadanos tienen que remover al dragón de su nido por un tiempo para recoger agua. Para lograr esto, cada día le ofrecen al dragón una oveja, y si una oveja no puede ser encontrada, entonces una doncella. La víctima es escogida en una lotería. Un día sucede que le toca a la princesa.

El monarca ruega que su vida sea perdonada pero no lo logra. Ella es ofrecida al dragón, pero es ahí donde aparece San Jorge en uno de sus viajes. Él se enfrenta al

dragón y se protege asimismo con la señal de la cruz, lo asesina y rescata a la princesa”.

Como relata el sitio National Geographic ([https://historia.nationalgeographic.com.es/a/leyenda-san-jorge-y-dragon\\_12574](https://historia.nationalgeographic.com.es/a/leyenda-san-jorge-y-dragon_12574)), “la leyenda del dragón, según la cual abatió a una bestia y liberó de su yugo a una ciudad o a todo un reino, contribuyó también a que fuera declarado patrón en diversos países –Inglaterra, Portugal, Bulgaria, Ucrania, Etiopía, Georgia...– y en otras tantas ciudades. En España es el patrón de localidades como Cáceres, Santurce (Vizcaya), Santurdejo (La Rioja), Alcoy y Banyeres de Mariola (Alicante), o Golosalvo y Madrigueras (Albacete). Y de comunidades autónomas, como la aragonesa y por supuesto Cataluña, donde la diada de Sant Jordi tiene una gran relevancia por ser a la vez el día de los enamorados y del libro. Para conmemorar la victoria sobre el dragón, así como a dos grandes de la literatura que también fallecieron un 23 de abril, pero de 1616, Shakespeare y Cervantes, las parejas, los amigos y los familiares se intercambian rosas y libros”.



# Onicomiasis

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

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

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



### Tratamiento tópico

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

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

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

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

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

(1) Faergemann 2003 (2) Effendy 2005 (3) Effendy 2005, Sigurgeirsson 2004, Faergemann 200 (4) Zaig 1993 (5) Polak 19933 (6) Pittrof 1992

LOCERYL®



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

### APLÍCALO UNA VEZ A LA SEMANA

En general la duración del tratamiento es de 6 meses (uña dedos) y 9 meses (uñas pies)



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

## Demencia: una enfermedad que afecta el buen vivir

Conversamos con el Dr. Víctor Cares Lay, Médico Geriatra

*“Cuando un paciente presenta un deterioro cognitivo y esto lleva a una alteración de su funcionalidad estamos en presencia de una demencia”*

*“Desde el punto de vista médico, no existe el concepto de demencia senil, por lo que es importante aclararlo. Cuando un paciente presenta un deterioro cognitivo y esto lleva a una alteración de su funcionalidad estamos en presencia de una demencia”, aclara desde un principio el Dr. Víctor Cares Lay, Médico Geriatra perteneciente a la Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile.*

La demencia es la pérdida de algunas funciones mentales que interfiere en la vida normal de una persona. Quien la sufre puede ver afectada una o varias de las siguientes funciones (Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, Medline-Plus):

- La memoria.
- Percepción visual (su capacidad de entender lo que ve).
- Habilidades del lenguaje.
- Solución de problemas del quehacer diario.
- La habilidad de enfocarse

y prestar atención.

Hay que ser claro al plantear que la demencia no es una parte normal del envejecimiento. Es un trastorno, una enfermedad que afecta el buen vivir.

Existen factores que en mayor o menor grado colaboran a aumentar este riesgo de pérdida de algunas funciones mentales. Quienes se reflejan en las siguientes conductas, condiciones o realidades están más propensos a sufrir demencia:

- Envejecimiento (mayor factor de riesgo).

- Fumar.
- Diabetes sin controlar.
- Presión arterial alta.
- Beber demasiado alcohol.
- Tener familiares cercanos con demencia.

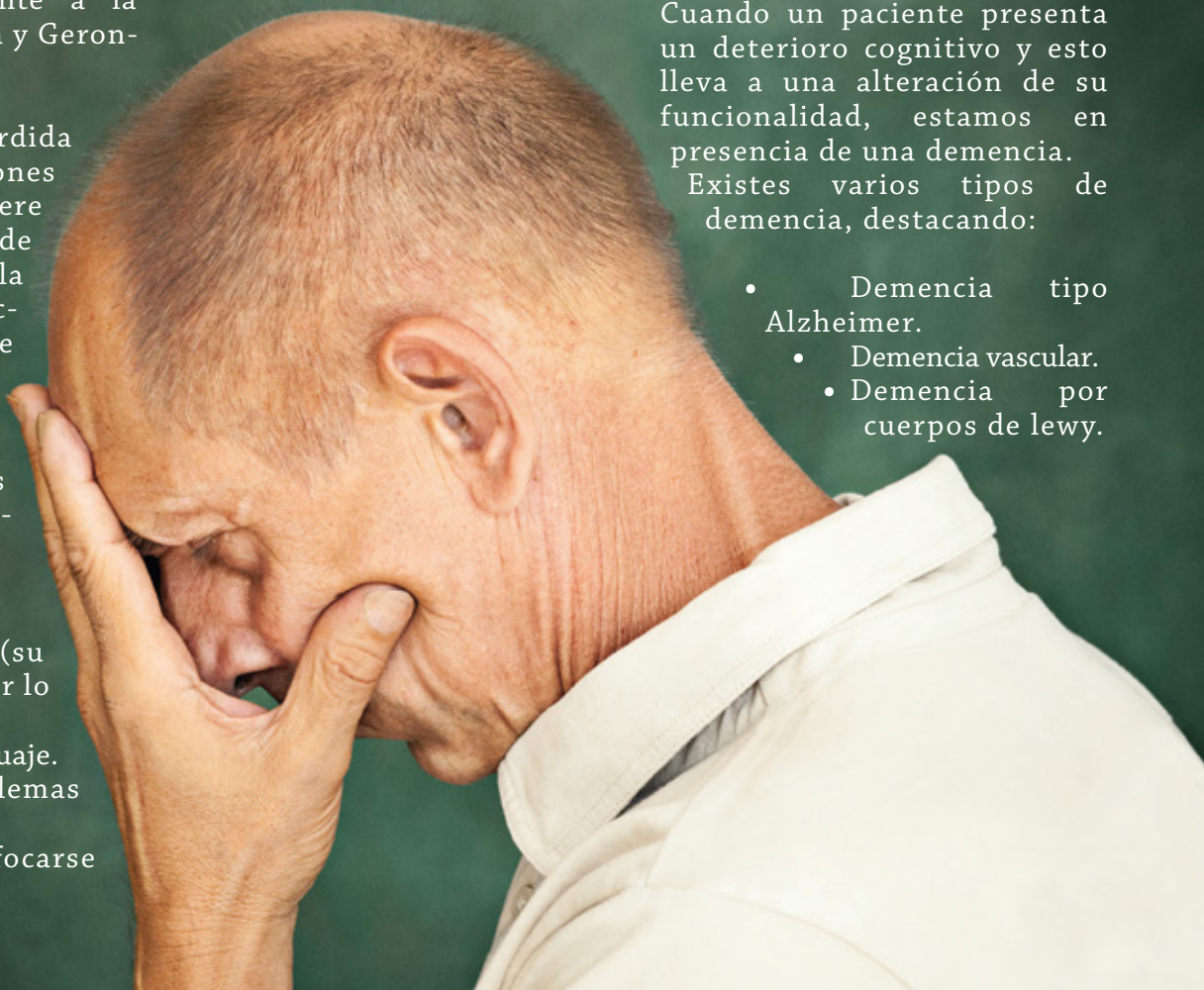
Para saber qué tipo de demencias existen, cómo diagnosticarlas, su prevención y tratamientos, conversamos con el geriatra Dr. Cares Lay.

**Doctor, existen varios tipos de demencia senil...¿cuáles son?**

Desde el punto de vista médico, no existe el concepto de demencia senil, por lo que es importante aclararlo. Cuando un paciente presenta un deterioro cognitivo y esto lleva a una alteración de su funcionalidad, estamos en presencia de una demencia.

Existen varios tipos de demencia, destacando:

- Demencia tipo Alzheimer.
- Demencia vascular.
- Demencia por cuerpos de lewy.



- Demencia fronto-temporal.
- Demencia mixta (combinación de algunas de estas demencias).

Como pueden ver, no todas las demencias son Enfermedad de Alzheimer, aunque es la más frecuente (60% del total aproximadamente).

### ¿Cuáles son los primeros síntomas de los que hay que estar atentos?

Los familiares de los pacientes son quienes pueden detectar algunas alteraciones precozmente, frente a lo cual es fundamental consultar con un geriatra. Dentro de los síntomas podemos mencionar:

- Los pacientes pueden ser reiterativos, es decir, preguntar o contar lo mismo varias veces.
- Desorientación temporal: los pacientes no recuerdan las fechas.
- Desorientación espacial: los pacientes se pueden perder en lugares que conocían previamente, incluso en su propia casa.
- Olvidos peligrosos: por ejemplo los pacientes pueden dejar ollas en la cocina y quemar la comida, pueden dejar encendida la cocina, pueden dejar encendido el gas, pueden

dejar el agua abierta del lava manos o lava platos, entre otros.

- Los pacientes pueden confundir a sus familiares, en este punto lo relevante es que no reconozcan el parentesco, por ejemplo que no reconozcan a su pareja o a alguno de sus hijos (esto no incluye que confundan el nombre de algún familiar).

- Anosognosia: los pacientes no se dan cuenta de los problemas cognitivos que presentan.

Estas características corresponden a olvidos patológicos, los cuales no son parte del envejecimiento normal.

*“Los familiares de los pacientes son quienes pueden detectar algunas alteraciones precozmente, frente a lo cual es fundamental consultar con un geriatra”*

### ¿Cuáles son las formas de diagnosticarla?

Para el diagnóstico de una demencia debemos conocer todos los antecedentes médicos del paciente, debemos saber qué medicamentos utiliza (porque algunos pueden generar deterioro cognitivo), además es necesario conocer en detalle los síntomas que presenta el paciente y tener claridad que estos síntomas no son parte de la condición basal del paciente.

Es necesario realizar algunos exámenes de sangre y un TAC de cerebro sin contraste.

Además, es necesario realizar una evaluación neurocognitiva, que consiste en una serie de pruebas para evaluar todas las áreas cognitivas de un paciente y esos resultados se comparan con los de un paciente sano de la misma edad y del mismo nivel de educación.

Con todos esos elementos el geriatra podría realizar el diagnóstico de una demencia.

### ¿Se puede prevenir la demencia?

Para prevenir esta patología es factible tomar algunas medidas.

Mantener todas las patologías crónicas de los pacientes bien controladas (por ejemplo Diabetes, HTA, Dislipidemia, entre otras), en este sentido es



fundamental adherir a la terapia farmacológica indicada por su geriatra.

Mantener una alimentación saludable, idealmente una dieta mediterránea que consiste en el consumo de frutas, verduras, legumbres, alimentos integrales, pescado, carnes con poca grasa, 1 copa de vino al día, aceite de oliva, entre otros. Algunos ejemplos de platos que son parte de la dieta mediterránea son el charquicán, porotos con pilco o pescado con ensalada.

Mantener actividad física regular, idealmente mínimo 30 minutos al día. En caso de pacientes sedentarios, el hecho de lograr caminar 30 minutos al día ya es un primer paso con un beneficio en su salud.


Mantener una vida social y familiar lo más activa posible. Participar de actividades recreativas en que compartan

con otras personas es fundamental.

Mantener estimulación cognitiva permanente, dentro de estas actividades podemos mencionar hacer puzzles, sudoku, jugar lotería, jugar cartas, jugar dominó, leer, escribir u otras actividades de este tipo que sean de interés del paciente.

En caso de hipoacusia, se sugiere una evaluación por otorrino para definir la utilidad del uso de audífono.

**¿Existen tratamientos para esta enfermedad? ¿Qué tan efectivos pueden llegar a ser?**

Lo principal es la prevención de esta patología, en caso de pacientes que ya tengan demencia se deben mantener estas medidas para intentar disminuir la velocidad del deterioro que presentan. Respecto al tratamiento farmacológico existen muchos mitos sobre algunos medicamentos que podrían ser útiles, sin embargo la mayoría no tiene evidencia científica. Existen pocos medicamentos aprobados para el tratamiento de la demencia, pero lamentablemente son útiles solo en el 30% de los casos, por lo cual, es fundamental que el paciente sea evaluado por su geriatra precozmente para definir la terapia apropiada. 

***“La Enfermedad de Alzheimer es el tipo de demencia más frecuente (60% del total aproximadamente).”***





# ¿Qué es y cómo detectar de forma temprana el Cáncer de Próstata?



Durante noviembre el llamado es para la población masculina que, desde los 40 años, debe ocuparse de revisar su próstata así cuenten con una vida saludable. ¿Cómo hacerlo?, lo veremos más adelante.

Partamos por lo más sencillo, definamos qué es la próstata. Es una glándula ubicada debajo de la vejiga que envuelve el conducto urinario por atrás del recto y del intestino. Dentro del tejido de la próstata es donde se desarrolla el cáncer.

Pero, ¿qué es el cáncer? El cáncer es la reproducción descontrolada de células que se vuelven agresivas, invaden el propio órgano y puede invadir órganos vecinos, a esto se le llama metástasis.

El cáncer de próstata es una de las causas de muerte más comunes hoy en día en Chile, es la segunda causa por muerte de cáncer y determina del orden de más de mil muertes al año.

## ¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE DETECTARLO A TIEMPO?

Es muy importante la detección temprana porque NO hay factores que permitan prevenirlo. Lo único que se puede hacer, es detectarlo precozmente, porque así se puede comenzar un tratamiento adecuado y lograr la mejoría.

El urólogo, Hugo Ramírez, comenta, "hoy en Chile esto no sucede, porque la detección es tardía por la falta educación a nuestra población. Hay mitos como, por ejemplo, que si tú no tienes síntomas no eres portador de cáncer y eso no es así; el cáncer de próstata cuando tenemos que abordarlo y lograr la mejoría es cuando es asintomático que no da absolutamente ninguna molestia. Otro mito que hemos detectado es que se mira en menos, por decirlo de alguna manera, al antígeno prostático".

## ¿QUÉ ES EL ANTÍGENO PROSTÁTICO?

Es un examen de sangre que detecta una sustancia que produce la próstata y cuando esa producción se ve alterada, entre otras causas, es por la aparición de un cáncer. Este examen permite visualizar a tiempo el tumor que se está desarrollando y que no está dando síntomas.

## ANTÍGENO PROSTÁTICO VS. TACTO RECTAL

Se cree que el tacto rectal es el arma fundamental para detectar el cáncer de próstata y se menosprecia el realizar el examen de sangre que es el antígeno prostático, pero la realidad es que es lo contrario. El Urólogo comenta que "El tacto rectal es importante, pero es complementario a lo que es fundamental, que es el control una vez al año con el antígeno específico que nos va a permitir detectar precozmente un cáncer. La única manera de disminuir la mortalidad que hoy día tenemos por cáncer de próstata en Chile, es la detección precoz y esta se logra al realizar una vez al año en toda la población mayor de 40 años un antígeno específico prostático".

## FACTORES DE RIESGO

El profesional asegura que científicamente probados hay dos: La edad y los antecedentes familiares. Si bien el llevar una vida saludable, tener un peso adecuado, una buena alimentación, siempre serán aliados para cualquier patología, en el cáncer de próstata no se denominan como los principales riesgos para ser más o menos propenso.

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

*con TENA® sigo siendo yo*

**100% DISCRETO  
PARA QUE TÚ  
TENGAS  
EL CONTROL**



**Diseñado para la anatomía masculina**

- NEUTRALIZA OLORES
- GEL SÚPER ABSORBENTE
- AJUSTE ANATÓMICO





# PROTECCIÓN SOLAR

Las personas preocupadas por su salud, como usted, quieren protegerse de los dañinos rayos solares. Hay muchos términos utilizados para la protección solar, así que vamos a empezar con las definiciones.

**FPS:** Factor de protección solar, un sistema de clasificación para indicar el grado de protección contra la radiación UVA. Cuanto mayor sea el número del factor, mayor será el nivel de protección. El FPS puede ir de 2 a 100. Si normalmente se produce una quemadura solar en 10 minutos, un producto con FPS 15 prolonga ese tiempo 15 veces, hasta 150 minutos, antes de quemarse.

**Índice UV:** abreviatura de índice ultravioleta, una escala internacional derivada por la Oficina de Meteorología para indicar la cantidad de radiación UV que llega a la superficie de la Tierra. La escala va de 1 a 20; el nivel 3 y superior puede empezar a causar daños en la piel.

**Rayos UVA:** Rayos que pueden hacer envejecer las células de la piel y causar daños a largo plazo en la piel, incluidas las arrugas. Según la Sociedad Americana del Cáncer, se cree que estos rayos también desempeñan un papel en algunos cánceres de piel.

**Rayos UVB:** Rayos que pueden dañar directamente las células de la piel y pueden causar quemaduras solares. Según la Sociedad Americana del Cáncer, se cree que estos rayos causan la mayoría de los cánceres de piel.

**Epidermis:** La capa más externa de la piel que protege al cuerpo de las bacterias, los virus y las infecciones. Aunque ayuda a filtrar los rayos UV, no puede detener por completo el daño causado por los rayos UV, por lo que es necesario proteger la piel.

**Dermis:** Capa situada debajo de la epidermis y por encima de la hipodermis. Controla la secreción de aceites que sirven de barrera protectora.

**Hipodermis:** También conocida como capa subcutánea. Capa inferior y más profunda de la piel formada por grasa y tejido conectivo, que proporciona insolación y almacenamiento de grasa.

**Melanina:** La pigmentación natural de la piel que ayuda a proporcionar cierta protección a la piel filtrando los rayos UV. No puede detener por completo el daño causado por los rayos UV, por lo que hay que tomar medidas para proteger la piel

**Colágeno:** una proteína estructural que se encuentra en la piel y otros tejidos conectivos. Cuando el sol hace que los labios se quemen, pueden producirse daños duraderos. El colágeno, por ejemplo, puede verse alterado. El colágeno es la proteína que da cuerpo y resistencia a los labios, y ayuda a evitar la formación de arrugas.

**Protección solar de amplio espectro:** Producto que te protege de los dos tipos de rayos UV, UVA y UVB, ayudando a reducir el riesgo de cáncer de piel.

## CONSEJOS PARA CUIDAR LOS LABIOS DEL SOL

### COMO CUIDAR TUS LABIOS DEL SOL:

Con tu activo estilo de vida, es poco probable que puedas evitar por completo el sol. Pero como tus labios son diferentes y necesitan un cuidado especial en comparación con el resto de tu piel, aquí tienes algunos consejos sobre cómo proteger tu piel y tus labios cuando disfrutas del aire libre:

- Utiliza un sombrero grande para proteger tu cara.
- Utiliza gafas de sol para proteger tus ojos.
- Utiliza crema solar para proteger la piel de tu cuerpo.
- No se lama los labios, la saliva actúa como una lente para intensificar la exposición al sol.
- Utiliza un bálsamo labial con un valor de SPF de al menos 15 y aplícalo temprano y con frecuencia a lo largo del día.

Para el cuidado diario el cuidado diario de tus labios, Blistex Chile tiene una completa gama de balsamos labiales con SPF 15 y SPF 50.

# SALUD

## La salud bucal de las Personas Mayores en Chile.

Entrevista a Jorge Gamonal A., Cirujano Dentista, Investigador  
CIES - CEVEO, Universidad de Chile.

*La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que cerca de la mitad de la población mundial actual sufre algún problema de salud bucal.*

### “Una boca sana y completa tiene un total de 32 dientes”

Las enfermedades que afectan a la salud bucodental son muy comunes a nivel mundial, y aunque su prevención es la forma más efectiva de evitarlas, su nivel de incidencia es altísimo. Afectan a la población durante toda su vida y causan dolor, molestias y dificultades en la autoestima, la masticación y la correcta función del sistema bucodental. Esta realidad se produce por una serie de factores que juegan en conjunto: la falta de prevención y cuidado personal, la falta de sistemas de cobertura de salud públicos, el elevado costo de la atención odontológica privada, la falta de importancia que las personas le dan a su cuidado bucal, entre otros. Como detalla la OMS (<https://www.who.int>), “las enfermedades bucodentales son el producto de diversos factores de riesgo modificables que son comunes a muchas enfermedades no transmisibles (ENT), como la ingesta de azúcar, el consumo de tabaco y de alcohol y una higiene

*deficiente, así como sus determinantes sociales y comerciales subyacentes”.*

A nivel país, y ante el envejecimiento poblacional que vive Chile, mantener la salud general (incluida la oral, mirada a menos muchas veces), es de suma importancia para que se envejezca con una mejor calidad de vida.

Las principales afecciones bucales son la caries dental, la gingivitis y la periodontitis principalmente. Estas son abordables efectivamente con visitas al odontólogo y un tratamiento de higiene correcto diario, que implica cepillado dental dos veces al día, más una reducción en la dieta de comidas y bebidas azucaradas. Se recomienda también no consumir tabaco. Pero cuando estas enfermedades son descuidadas y no se tratan a tiempo, pueden llegar a producir la pérdida de la o las piezas dentales afectadas.

## Caries

La caries dental es un problema de salud bucal muy común en todas las poblaciones del mundo. Básicamente, la caries es el daño en la superficie o esmalte de un diente. Ocurre cuando bacterias en la boca fabrican ácido que ataca el esmalte.

El sitio de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, MedlinePlus (<https://medlineplus.gov>) explica detalladamente cómo se forma esta afección bucal. “Nuestras bocas están llenas de bacterias. Algunas bacterias son beneficiosas, pero otras dañinas, incluyendo las que causan las caries. Estas bacterias se mezclan con la comida para formar una capa pegajosa llamada placa bacteriana. Las bacterias usan el azúcar y el almidón que usted come y toma para fabricar ácidos. Estos ácidos corroen los minerales del esmalte. Usted obtiene el flúor de la pasta dental,

agua y otras fuentes. Este flúor, junto a la saliva, ayuda al esmalte a repararse a sí mismo al reemplazar los minerales perdidos. Sus dientes pasan por este proceso de perder y recuperar minerales durante el día. Pero si no cuida sus dientes y/o come muchos alimentos azucarados, su esmalte seguirá perdiendo minerales. Esto conduce a la aparición de caries”, explica la institución.

En el caso de las Personas Mayores, muchas de ellas sufren un retroceso en sus encías y más desgaste en los dientes, lo que aumenta el riesgo de caries en las superficies expuestas de las raíces de sus piezas dentales.

## Gingivitis y periodontitis

La gingivitis es una enfermedad que produce la inflamación de las encías en la boca. Si no es tratada, esta inflamación avanza y afecta a los ligamentos y huesos que sirven de soporte a los dientes, pasándose a llamar periodontitis. Esta pérdida de soporte tiene como consecuencia que las piezas dentales se tornen móviles, se suelten y se caigan.

La periodontitis es la causa principal de la caída de los dientes en los adultos y en los Mayores.

La sintomatología de la periodontitis la menciona Medline-Plus (los síntomas iniciales son similares a los de la gingivitis):

- Mal aliento (halitosis).
- Encías que presentan un color rojo brillante o rojo purpúreo.
- Encías que sangran con facilidad (con el cepillado o al usar el hilo dental).
- Encías que pueden ser sensibles al tacto.
- Dientes sueltos.
- Encías inflamadas.
- Espacios entre los dientes y las encías.
- Dientes fuera de lugar.
- Depósitos amarillos, verde-marrón o blancos y duros en los dientes.
- Sensibilidad dental.

Para realizar un correcto diagnóstico de esta infección e inflamación es necesario realizar radiografías dentales para determinar la profundidad y gravedad del daño de la pérdida del hueso de soporte. El tratamiento se enfoca en reducir la inflamación, eliminar las bolsas en las encías y tratar cualquier causa subyacente de la enfermedad periodontal.

## Salud bucal de las Personas Mayores de Chile

Para conocer más de la realidad que las Personas Mayores viven en relación a su salud bucal, Revista la Voz de los Mayores conversó con **Jorge Gamonal A., Cirujano Dentista**, Investigador CIES - CEVEO, Universidad de Chile.

### En general, ¿cuál es el nivel de la salud bucal de la población Adulta Mayor chilena?

La salud oral impacta fuertemente la calidad de vida de la población en Chile y su deterioro tiene diversas consecuencias negativas sobre la salud general. En nuestro país, según la encuesta nacional de salud 2017, el 59% de la población de 65 años y más, percibe su salud bucal como regular o mala, un 82% presenta dentición no funcional y un 66% usa prótesis dental removible. En promedio, las

**“En promedio, en Chile las Personas Mayores tienen 16 dientes y el 25% de ellos es desdentado total”**

Personas Mayores tienen 16 dientes y el 25% de ellos es desdentado total. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda medir la salud en Adultos Mayores en base a la evaluación de la pérdida de funcionalidad. No obstante, las políticas de salud no consideran la pérdida dentaria como una pérdida funcional, como tampoco la mejoría de funcionalidad por medio de la mantención y/o rehabilitación de los dientes perdidos.

### **¿Cuáles son las afecciones odontológicas que con mayor frecuencia se dan en la tercera y cuarta edad?**

La población chilena tiene una alta carga de daño oral, la población Adulta Mayor entre 65-74 años presenta una prevalencia de caries del 99.4%, prevalencia de periodontitis del 97.6% y un promedio de dientes perdidos igual a 15.8 dientes. En la presentación de resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017, se vio que entre todos los grupos etarios, las Personas Mayores tienen la proporción más elevada de una mala o muy mala percepción de su salud bucal. Por otro lado, en la misma encuesta, un 61,3% de las Personas Mayores reportó que su última visita al odontólogo(a) fue hace más de

un año atrás; a lo que se suma a un 3,1% que no lo ha visitado nunca. Si bien las caries son un problema importante y similar entre todas las edades, la presencia de dentición no funcional, es decir, tener menos de 20 dientes en boca, es mucho mayor en las Personas Mayores, alcanzando el 77,5% del grupo.

### **¿Cuáles son los efectos que tienen en una persona, específicamente una Mayor, la falta de una o más piezas dentales?**

El daño dental impacta la funcionalidad de las Personas Mayores, y quizás lo más importante es que además empeora su calidad de vida. Perder

dientes no solo afecta la cavidad bucal, sino también a nivel de estructuras superiores del sistema nervioso central. La evidencia científica ha demostrado una significativa correlación entre el estado de salud bucal, la masticación y las funciones cerebrales superiores. Esto se hace más determinante en Personas Mayores, en quienes se ha establecido que la masticación juega un importante rol en las funciones cognitivas y de memoria, y su deterioro puede relacionar el daño cognitivo con la pérdida de la funcionalidad oral. Además, se manifiestan dificultades para masticar y disminución del consumo y variedad de alimentos. 🍌



# Caja Los Andes comprometida con las Personas Mayores



**La institución de seguridad social implementó durante el presente año talleres de capacitación con el propósito de acortar la brecha tecnológica y acercar la digitalización a este importante segmento.**

La aspiración y propósito de Caja Los Andes es crear y liderar una nueva forma de hacer seguridad social, reafirmando su compromiso y mejora continua enfocada en sus afiliados y afiliadas, entregando un mayor bienestar social hoy.

En la institución de seguridad social están firmemente comprometidos con el desarrollo personal, laboral y social de todos los pensionados y pensionadas de Chile. Por tal motivo, trabajan diariamente por entregar mejores productos y beneficios sociales a las Personas Mayores.

Es así como para Caja Los Andes las Personas Mayores están y deben seguir estando más vigentes que nunca, y su bienestar es un valor para toda la familia. Como organización le interesa que tengan un envejecimiento positivo y a la altura de los tiempos actuales.

La gerenta de Pensionados, Iris Arcaya, afirmó que **“en Caja Los Andes constantemente nos desafiamos en entregar más y mejores beneficios para nuestros afiliados y afiliadas**, atinentes a sus necesidades y con una mirada integral”, destacó.

En esa línea, precisó la ejecutiva que *“sabemos que las Personas Mayores no lo pasaron bien durante la pandemia, estando expuestos a soledad y aislamiento, lo que incluso desmejoró su salud*

*mental. Un factor clave en este periodo fueron las actividades de Centro Club, que mes a mes les permitieron reunirse y estar conectados con otros de manera virtual, manteniendo a parte importante de ellos activos y acompañados con sus pares”, enfatizó.*

Asimismo, en Caja Los Andes tienen la seguridad de que los pensionados y pensionadas tienen mucho por aprender y aún más por entregar. Saben que las Personas Mayores comienzan a experimentar diversos cambios con el pasar del tiempo. Por dicha razón y tras meses de pandemia, a principios de año realizaron uno de sus hitos principales con la reapertura de su edificio de Pensionados de Alonso de Ovalle al desarrollar la primera Feria de Beneficios y Servicios, una jornada que contó con atractivas actividades y entretenimiento para este segmento a cargo de Patricio Torres y Pablo Aguilera.

En esta instancia de interacción se dio a conocer ampliamente la propuesta de valor, principales beneficios y productos dirigidos a este importante segmento para el país.

Asimismo, Caja Los Andes retomó los talleres de capacitación con el objetivo de acercar la digitalización a pensionados y pensionadas, y así acortar la brecha tecnológica, teniendo hoy en día Adultos Mayores mucho más nativos digitales.

Como efectos positivos para los Adultos Mayores, este tipo de aprendizajes les permitirán aprovechar el acceso a internet a través del teléfono para facilitar trámites, para comunicarse con mayor destreza, para su seguridad personal y para acceder a los diferentes servicios que Caja Los Andes tiene para ellos en las plataformas digitales, entre otros conocimientos.



# Centro Club Pensionados

En esa línea, y al reabrir el Centro Club Pensionados, modificamos la oferta, la que durante los meses de pandemia fue digital, pasando a la presencialidad, lo que nos ha permitido en la actualidad contar con ambos formatos.

Iris Arcaya reconoció que *“si bien es cierto que la pandemia aceleró el uso de las redes sociales y las tecnologías, aún vemos que existe una oportunidad en acortar la brecha digital en Personas Mayores por lo que nos hemos propuesto educarlos digitalmente, el año en curso tuvimos cursos online gratuitos de digitalización con Travesía 100 y en noviembre comenzaremos talleres presenciales gratuitos, cubriendo el 75% de las comunas de la región de los Lagos en Alianza con Biblioredes, red de bibliotecas públicas”*, precisó.

Siguiendo en la línea de la partici-



pación en esta “nueva normalidad”, la profesional detalló que *“retomamos las actividades presenciales en las cuales los pensionados lo pasan bien y se encuentran con sus pares y amigos, realizando diversas actividades como malones bailables en alianza con municipalidades a lo largo de Chile, bingos, charlas, clubes de permanencia y hemos habilitado espacios en nuestra amplia red de sucursales para que los pensionados se junten a jugar y pasarlo bien. Asimismo, para no dejar a nadie fuera mantuvimos el Bingo*

*Virtual de Caja Los Andes “Tombolandes” que nos permite llevar la entretención y buenos premios a todos los rincones del país, conectando a mil personas cada vez”*.

La gerenta de Pensionados aseveró que *“sabemos cuánto representa el gasto de salud en el presupuesto de las Personas Mayores por lo que tenemos excelentes beneficios en esa línea. Los pensionados pagan sólo \$700 pesos en consultas de medicina general y de especialidad, teniendo \$40.000 pesos al año para los gastos de laboratorio clínico. También, tenemos descuentos importantes de hasta un 80% en farmacias, reembolsamos también en compra de lentes, prótesis dental, audífonos, siendo parte de estas prestaciones de costos importantes para nuestros afiliados y afiliadas”*, puntualizó.

Un hecho destacado que Caja Los Andes implementó durante la pandemia, que resaltó Iris Arcaya, fue la línea de atención psicológica y consultas gratuitas con profesionales del ámbito de la psicología, trabajo social y nutrición. *“Como institución de seguridad social estamos en constante revisión de nuestra propuesta de valor, buscando siempre impulsar al pensionado a ser protagonista de su bienestar, su seguridad e integridad, en línea con nuestra aspiración y propósito, liderar una nueva forma de hacer seguridad social”*, expresó.



# ANAMCHILE EN TERRENO


Se celebró en Chillán, el 30 de Septiembre 2022

## ANAMCHILE festejó el Día Internacional de las Personas Mayores

El 1 de octubre de cada año se celebra a nivel mundial el Día Internacional de las Personas de Edad, fecha instituida por Naciones Unidas en el año 1990 para reivindicar sus derechos y buscar mayor sensibilización de las sociedades sobre la importancia que las Personas Mayores tienen.

En esta oportunidad, la Asociación Nacional de Adultos Mayores de Chile – ANAMCHILE, destacó esta fecha tan significativa celebrando un evento conmemorativo en la Casa de Ejercicios Tabor, en la ciudad de Chillán. Cerca de un centenar de asistentes se hizo presente. Se realizó un desayuno con los invitados, una oración a modo de reflexión, se presentó virtualmente el nuevo número de la revista la Voz de los Mayores, los sponsors que continuamente apoyan a las Personas Mayores se hicieron presente con un saludo en video y regalos para los asistentes. Caja Los Andes estuvo presente en

forma presencial y orientó a los asistentes sobre las cajas de compensación. **Hugo Guíñez Mardones** de ANAMCHILE ofreció un discurso para los asistentes, para finalizar el encuentro con una intervención artística-folclórica.

Conozca algunas imágenes de este fraternal encuentro. 







# Uno de cada tres hombres sobre 60 años presenta disfunción eréctil en Chile, advierte especialista

*Urólogo afirma que la salud sexual es tan importante como otros aspectos de la salud global y existen alternativas para tratar la disfunción eréctil de manera efectiva y segura.*



La disfunción eréctil o impotencia sexual se refiere a la imposibilidad de lograr o mantener una erección lo suficientemente firme o rígida para lograr una relación sexual satisfactoria, condición que debe ser reiterativa y estar al menos presente en los últimos tres meses. Así lo explica el doctor Francisco Pinto, urólogo de Redsalud y del Hospital Clínico San Borja Arriarán, quien insta a los hombres a tener la confianza de consultar tempranamente en caso de presentar esta condición.

*“Con respecto a la prevalencia de la disfunción eréctil en Chile, las cifras son bastante altas en hombres, uno de cada tres pacientes sobre 60 años cuenta con esta problemática y llega a más del 50%, en hombres sobre los 70 años, coincidiendo con las cifras internacionales”, remarca.*

El especialista hace un llamado a los pacientes a que consulten de forma temprana al urólogo con el fin de descartar otras patologías asociadas a esta condición y recibir tratamiento adecuado. Respecto de cuándo se debe consultar, precisó que “se debe hacer cuando la disfunción eréctil se hace recurrente, cuando esta situación esté provocando alteraciones en la vida con la pareja o bien, cuando está generando problemas de ansiedad o de autoestima en el paciente”.

**En relación con los síntomas, los más frecuentes son menor rigidez del pene o no lograr mantener una erección. Algunas veces estos síntomas pueden estar asociados a bajo deseo sexual o alteraciones de la eyaculación.**

En ese contexto, el especialista expresa que un aspecto muy importante de la salud corresponde a la salud sexual por lo que esta

condición requiere un tratamiento adecuado, existiendo alternativas efectivas y seguras. “En la evaluación inicial es importante generar un buen vínculo, acoger su preocupación, y explicar que existen distintas alternativas para solucionar su patología con el fin de apoyar a la mejora de la autoestima y la relación de pareja si es que hubiese”, expresa.

Luego, es importante descartar factores de riesgo cardiovascular, indagar en hábitos, medicamentos y síntomas de salud mental que puedan estar asociados. Con respecto al tratamiento, es indispensable aconsejar en modificaciones del estilo de vida como la dieta, aumentar la actividad física, dejar de fumar, bajar de peso, el control de enfermedades crónicas y en algunos casos, también derivar al paciente a otros especialistas si lo requiere.

En cuanto a los tratamientos farmacológicos orales, el doctor Pinto señala que los más usados y disponibles en Chile son el sildenafil, vardenafilo y tadalafilo. Este último medicamento está aprobado para el uso diario (versión de 5 mg) en casos de disfunción eréctil y/o para pacientes con hiperplasia prostática benigna. Además, explica que “dentro de los beneficios de este fármaco de toma diaria es que en algunos pacientes disminuye la ansiedad de tener que estar preparado para tomarse un medicamento previo al acto sexual ayudando así al tema de la espontaneidad”.

**De igual manera, apunta que “es importante recalcar que el uso de estos fármacos orales tiene un perfil de seguridad importante y que debe existir un estímulo sexual para que tengan efecto”.**

## Encierro y ansiedad

Respecto de cómo afectó el confinamiento y situaciones como el estrés en la disfunción eréctil, el doctor Pinto manifiesta que durante la pandemia aumentaron las consultas relacionadas a esta condición. Añade que, “la ventaja en ese contexto fue que las consultas se realizaron en forma online y los hombres aparentemente se sintieron más confiados al estar detrás de una pantalla para preguntar por su enfermedad. **Esto porque los pacientes habitualmente se avergüenzan al consultar por temas de salud sexual. Por ello, el mensaje es acudir junto a su pareja si fuese necesario y enfrentar este tema como motivo central en la consulta”.**

En cuanto a si es posible asociar la disfunción eréctil a alguna patología el especialista explica que, por lo general, la disfunción eréctil se asocia a factores de riesgo y enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, la dislipidemia, la obesidad, el tabaquismo, el sedentarismo, la diabetes, el síndrome metabólico y la apnea obstructiva del sueño, como también a patologías del área de salud mental.



# Imprescindibles para el mejor cuidado bucodental e implantes

# CURAPROX

Cuida de tus dientes e implantes dentales manteniendo una rutina de higiene dental con Curaprox.

Las caries dentales y las enfermedades periodontales, son algunas de las principales causas de la pérdida dentaria, afectando el desenvolverse con naturalidad en la vida cotidiana de las personas mayores en diferentes aspectos. Ante este panorama tus dientes y encías pueden permanecer sanos si los cuidas adecuadamente, y CURAPROX está aquí para ayudarte. Puesto que nuestra filosofía es la de prevenir antes que reparar, hemos diseñado nuestros productos para mantener sana toda la boca de manera no abrasiva y con una suavidad única.

Los siguientes productos desarrollados y recomendados por dentistas te ayudarán en tu rutina de limpieza diaria:



## 1. Usa cepillos interdentes

No cepillarse en los espacios interdentes –los espacios entre los dientes– es un riesgo importante para la salud. Hazlo antes o después de lavarte los dientes por la noche. Consulta a tu dentista cuál es el cepillo interdental adecuado para ti y sigue su recomendación.



## 3. Pasta de dientes equilibrada

CURAPROX Enzycal 1450 es una pasta de dientes diseñada para la prevención y la protección. Su principal objetivo es proteger la mucosa bucal. Especialmente útil para las personas con llagas en la boca, úlceras, sequedad bucal y las que reciben quimio o radioterapia.



## 2. Utiliza cepillos innovadores

Cuida tu higiene bucal con el cepillo CS 5460, eficiente contra la placa bacteriana y tan suave que no daña las encías. Posee 5.460 filamentos ultrafinos densamente embalados en el cabezal y un mango octagonal que ayuda a los usuarios a cepillarse en el ángulo correcto.

### CEPILLO DE LIMPIEZA BDC

El cepillo espiral omega limpia los puntos inalcanzables en las superficies internas de las dentaduras postizas.



### CEPILLO CS 708

Lava tus implantes dentales con el cepillo de dientes para implantes Curaprox CS 708. Posee siete penachos de filamentos finos de Curen® que elimina la placa fácilmente y un cabezal pequeño.



## 4. Cepillo simple de alta densidad

Si prefieres los cepillos de dientes eléctricos, el Curaprox Hydrosonic pro fue desarrollado específicamente para personas con implantes, ortodoncia o problemas de encías.

El Hydrosonic pro llega a las zonas críticas de los implantes gracias a que cuenta con las siguientes características:

Tres cabezales diferentes, incluyendo el cabezal de cepillo “single”, para acceder a todas las superficies alrededor del implante. Siete niveles de limpieza diferentes, con hasta 42.000 maravillosos cepillados suaves por minuto.

**La base del mejor cuidado bucodental es la misma para todos:**

Lávate los dientes dos veces al día.

Usa cepillos interdentes una vez al día.

Reduce el consumo de comida y bebida azucarada.

Visita a tu dentista regularmente.

Finalmente recuerda que si cuidas tus dientes y surcos gingivales, todo tu cuerpo incluyendo tus arterias, corazón y cerebro se beneficiarán.



# CÁPSULA JURÍDICA

## El Testamento

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

El testamento es un documento por el que una persona dispone de todo o parte de sus bienes. Dichas disposiciones tendrán efecto para después de sus días, y la persona conserva la facultad de revocar o dejar sin efecto el testamento mientras viva.

### Cuáles son las ventajas de realizar un testamento:

1- Es la última posibilidad que tengo de manifestar mi voluntad, por ello distribuir libremente mis bienes entre quienes yo quiera al menos un cuarto de mis bienes.

2- En caso de existir cónyuge o conviviente civil, un hijo, un nieto, un bisnieto, un padre, un abuelo y/o un bisabuelo, puedo distribuir libremente la mitad de mis bienes entre ellos, pudiendo incluso dejarle dicha mitad a uno cualquiera de ellos.

3- Si no se hace testamento, la ley ordenará distribuir los bienes conforme a las reglas del caso.

El único inconveniente de testar, son los costos asociados al mismo

(notaria y trámites posteriores para su ejecución).

En Chile no existe libertad absoluta de testar ya que existen las asignaciones que se deben efectuar de manera forzosa a ciertas personas que establece la ley, estas asignaciones son: las legítimas y la cuarta de mejora.

**Las Legítimas**, corresponde a la mitad de la herencia que debe ser dividida entre los legitimarios que son, los hijos, ascendientes, cónyuge sobreviviente o conviviente civil sobreviviente.

**La cuarta de mejoras**, corresponde a un cuarto de la herencia que el causante pueda distribuir como quiera entre sus descendientes, cónyuge o conviviente civil sobreviviente o sus ascendientes.

La ley además establece causales para desheredar a algún asignatario forzoso, éstas causales son:

- Atentar contra la vida, salud, bienes u honor del testador o su familia.
- No socorrer al testador en estado de demencia, enfermedad grave o destitución.
- Ejercer fuerza o dolo para impedir que el causante otorgue testamento.
- Cometer un delito que merezca pena afflictiva o llevar una vida viciosa y licenciosa.
- Casarse siendo menor de edad sin contar con el consentimiento de un ascendiente.

Es recomendable realizar un testamento para así evitar a quienes le sobrevivan.



# MÁS BENEFICIOS PARA ESTAR SIEMPRE QUE NOS NECESITES

## CENTROS TURÍSTICOS

YA ABRIMOS NUESTROS CENTROS VACACIONALES A LO LARGO DE CHILE, **RESERVA HOY TU ESTADÍA.**

- AZAPA
- LA HUAYCA
- HUALLILEMU NORTE
- HUALLILEMU SUR
- PARADOR DE DARWIN
- LAGO RANCO
- LA SERENA
- PALOMAR
- LAS MELLIZAS
- LLANURAS DE DIANA
- RÍO SERRANO
- HORNITOS
- COSTANERA
- PUNTA LARGA

PARA MÁS INFORMACIÓN  
[WWW.CAJALOSANDES/TURISMO](http://WWW.CAJALOSANDES/TURISMO)

## SALUD

### BONIFICACIONES EN:

- CONSULTA MÉDICA GENERAL Y ESPECIALIDAD.
- LABORATORIO CLÍNICO.
- IMAGEONOLOGÍA SIMPLE.

### DESCUENTO EN:



#### MEDICAMENTOS GENÉRICOS.

**80% DCTO.**

CON RECETA MÉDICA,  
TOPE \$ 40.000 MENSUAL.

#### MEDICAMENTOS GENÉRICOS.

**45% DCTO.**

SIN RECETA MÉDICA,  
TOPE \$ 200.000 MENSUAL.

#### MEDICAMENTOS DE MARCA.

**40% DCTO.**

CON RECETA MÉDICA,  
TOPE \$ 40.000 MENSUAL.

#### MEDICAMENTOS DE MARCA.

**12% DCTO.**

SIN RECETA MÉDICA,  
TOPE \$ 200.000 MENSUAL.

 **VITAMINAS Y MINERALES VITAMINLIFE & HEALTHY. DESCUENTOS EN MEDICAMENTOS Y PRODUCTOS.**

### DESCUENTOS EN FARMACIAS:



[CAJALOSANDES.CL/SALUD/PENSIONADOS-PLAN-SALUD](http://CAJALOSANDES.CL/SALUD/PENSIONADOS-PLAN-SALUD)

## SALUD AUDITIVA

### CONVENIOS Y DESCUENTOS EN AUDÍFONOS Y EXÁMENES EN:



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

## ÓPTICA



RED DE ÓPTICAS REGIONALES  
ALIANZA RODENSTOCK.

128 ÓPTICAS / 15 REGIONES / 92 COMUNAS

**20% DCTO.**

\* CRISTALES Y ARMAZONES ÓPTICOS.  
\* LENTES DE SOL.

**10% DCTO.**

\* LENTES DE CONTACTO.  
\* AUDÍFONOS.

PARA MÁS INFORMACIÓN PUEDES LLAMARNOS AL  
**600 600 1212**

CONSTRUYENDO **VALOR SOCIAL.**



*¿Sabes qué es lo mejor para reunir a la familia  
con cosas ricas y sanas?*

La familia de productos Naturalist, los mejores endulzantes y línea de repostería para preparar las más ricas recetas y reunir a tus seres queridos en torno a la mesa.

*Felices Fiestas te desea Naturalist*



**Natura  
list**<sup>®</sup>

El Endulzante de Chile

© Naturalist\_cl f Naturalistcl

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

DISFRUTAR UN POSTRE  
TAMBIÉN ES  
SENTIRSE VIVO



# HUMOR MAYOR

Tiras cómicas gentileza del caricaturista chileno Carlos Fernández en su blog <http://donserapio.blogspot.com/>







Somos una empresa del sur de Chile que nació por una necesidad familiar enfocada en encontrar una solución para niños con alergias alimentarias. En la búsqueda descubrimos la leche de burra, sus propiedades y múltiples beneficios para la salud. Las principales investigaciones académicas que hoy existen en torno a este superalimento, apoyan su uso como una gran alternativa en el tratamiento de alergias alimentarias y así también para reforzar el sistema inmune.

Durante siglos, las distintas civilizaciones han utilizado la leche de burra con fines cosméticos y de salud, en particular los antiguos griegos y egipcios. Hipócrates, considerado el padre de la medicina, fue el primero en escribir sobre las virtudes medi-

cinales de la leche de burra, mientras que la reina Cleopatra y Pauline Bonaparte, hermana del conocido emperador francés, solían tomar baños con esta leche en medio de su obsesión por mantenerse jóvenes y hermosas.

Esta realidad no ha cambiado y, en la actualidad, los especialistas sostienen que La leche de burra es muy parecida a la leche materna humana, ya que tiene proteínas de alto valor biológico, como Inmunoglobulina y Lizozima que tienen la propiedad de ser bactericidas, antimicrobianas y antiinflamatorias y le dan una propiedad de alimento funcional. Además, tiene un bajo nivel de grasa, lo que la hace un alimento muy favorable para el consumo de niños, personas mayores, deportistas y para la población en general. Lo cierto es que este producto adquiere cada vez mayor relevancia, sumado a que el contexto de salud invita a poner los ojos sobre este “pharmafood” o alimento funcional, como fue denominado por un paper del Journal of Food Science, como una alternativa natural para el cuidado y prevención de la población.

La leche de burra es muy rica en micronutrientes. En vitaminas como la A, B1, B2, B6, Vitamina C, D y E, así como en antioxidantes, ácidos grasos Omega 3 y en una alta concentración de calcio muy biodisponible, eso quiere decir que casi toda la leche de burra que consumimos pasa a nuestro torrente sanguíneo, por lo que después podemos assimilarla en nuestro cuerpo lo cual le da un carácter de un superalimento.

Si bien en Chile la forma antigua y tradicional de acceder a este superalimento era esperando al clásico burrero de barrios el cual ofrecía “dedales de leche” extraída directamente desde la burra. Nuestra empresa hoy en día ofrece la leche de burra en 2 formatos. La botella de 900cc 100% leche de burra y el formato petit de 6 shots de 70cc cada uno de leche 100% de burra, fortalecidos con prebióticos y un exquisito sabor a vainilla. Todos nuestros productos son procesados en sala de proceso exclusiva para leche de burra, pasteurizada y ambos formatos se comercializan congelados.



Nuestros productos los puedes encontrar en [www.laburra.cl](http://www.laburra.cl)

o directamente al WhatsApp  
**+56985627281**

Síguenos en instagram y facebook en la cuenta  
**@LecheLaBurra**

# Dieta mediterránea, aliada de la salud

Controlar enfermedades crónicas, reducir el riesgo de infartos y diabetes, y prevenir el cáncer son parte de los beneficios de esta dieta, que, a la vez, se caracteriza por ser deliciosa.

Este **tipo de alimentación está basada en las cocinas tradicionales de Grecia, Italia y otros países que rodean el Mar Mediterráneo**. Sus múltiples beneficios para la salud han sido ampliamente estudiados, llegando a ocupar el 1er lugar del Ranking de Dietas Saludables para el Manejo de Enfermedades Crónicas (US News & World Report).

## ¿De qué se compone la dieta mediterránea?

Su secreto está en la variedad de alimentos, ya que promueve el consumo de **frutas, carnes magras como pollo, pavo, pescado y cortes bajos en grasas de cerdo**, además de **verduras, cereales integrales, frutos secos y especias**.

A esto se suma el protagonismo del **aceite de oliva, el cual es su principal fuente de grasas**.

Como resultado, tenemos una dieta con un **bajo consumo de carnes rojas y azúcares** y, al mismo tiempo, **alta en grasas saludables y con un gran aporte de fibra**.



## Una guerrera contra las enfermedades crónicas

Por ser baja en grasas saturadas, grasas trans, colesterol y azúcares refinados, se ha comprobado que **la dieta mediterránea ayuda a prevenir enfermedades** como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, cáncer de mamas, obesidad y enfermedades neurodegenerativas.



# ¿Cómo se ve un menú mediterráneo?



**Desayuno:**  
omelette de  
tomate y  
albahaca.

**Colación:**  
avena con leche  
descremada,  
manzana  
y canela.

**Almuerzo:**  
pollo al horno con  
aceitunas y limón,  
acompañado de  
coliflor y brócoli  
al romero.

**Once:**  
té con leche  
descremada. Pan  
integral con palta y  
hummus de  
garbanzos.

## ¿Puedo consumir la dieta mediterránea en Chile?

¡Sí! De hecho, somos privilegiados, ya que **la zona centro de nuestro país es parte de los cinco ecosistemas mediterráneos del mundo**, es decir, compartimos y disponemos prácticamente los mismos productos que nos permiten llevar adelante este tipo de alimentación.

Algunos platos chilenos compatibles con esta dieta son el **charquicán**, **porotos con riendas**, **caldillo de congrio** y **plateada de cerdo**.

## EL JUREL Y LOS BENEFICIOS PARA LA TERCERA EDAD

Al ser considerado un superalimento, Jurel UNICO es imprescindible para obtener una alimentación que vaya en pro de la buena salud en la tercera edad, ya que ayuda a mantener una dieta sana, equilibrada, versátil, pero, sobre todo, es un alimento que tiene múltiples beneficios para el organismo, al ser rico en vitaminas y minerales que reducen considerablemente el riesgo de sufrir Alzheimer, problemas de memoria y diversas patologías degenerativas. También contiene proteínas, colágeno, calcio, vitamina D, hierro y gran cantidad de Omega 3 que, entre otros grandes beneficios, ayuda a cuidar la salud ocular, mantiene al cerebro saludable y una presión arterial estable.

Ahora te dejamos una receta para hacer en familia y sacar el máximo provecho de jurel UNICO



## Tortilla de Jurel UNICO con verduras.

### INGREDIENTES

- 1 Lata de Jurel UNICO
- 1 Pimentón
- ½ Cebolla
- 6 a 8 Huevos
- Ajo
- Aceite
- Perejil
- Sal y pimienta a gusto

### PREPARACIÓN:

Desmenuzar y quitar las espinas al Jurel UNICO. Hacer un sofrito con aceite de oliva, ajo, cebolla en cubitos, pimentón, sal y pimienta. Mezclar el sofrito con el Jurel UNICO, perejil y 6 huevos. Echar la mezcla en un sartén antiadherente y mover para evitar que se pegue. Dorar por ambos lados.

¡Listo! Disfruta de esta exquisita y saludable receta con Jurel UNICO

Recuerde que en nuestra web [www.unicochileno.cl](http://www.unicochileno.cl) semana a semana las mejores recetas para que se alimente de forma rica y saludable.



# ENTRETENCIÓN

## Juegos cognitivos para mantener activas las capacidades mentales

En esta oportunidad presentamos algunos ejercicios de los “Cuadernillos de Estimulación Cognitiva: 30 Días de Ejercicios para Mantener la Mente en Movimiento” desarrollado por el Centro de Atención Psicológica para el Adulto Mayor CAPAM de la Ilustre Municipalidad de La Cisterna, en Santiago, Chile ([https://web.sanmiguel.cl/Cuad\\_Estimulacion\\_Cognitiva\\_V2.pdf](https://web.sanmiguel.cl/Cuad_Estimulacion_Cognitiva_V2.pdf)).

### Juego 1.

Realice las siguientes sumas y restas.

A.-  $1+3+4+5+4=$

C.-  $14+6+12+7+5+3=$

E.-  $15-7-4-2=$

G.-  $7-5-5+1=$

I.-  $12+6-3+3=$

B.-  $7+4+5+7=$

D.-  $38-3-6-9=$

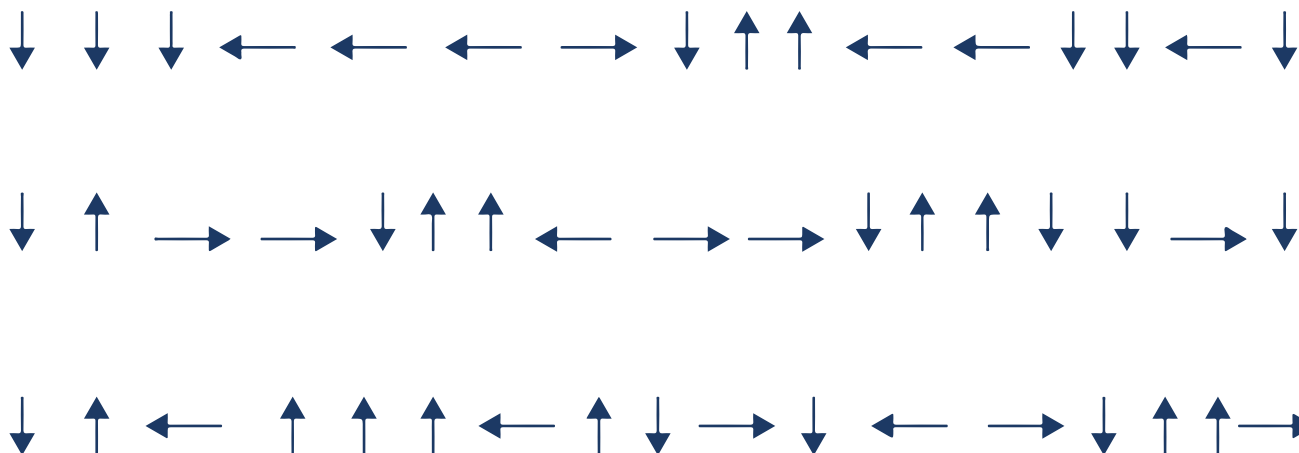
F.-  $27-6-9=$

H.-  $15+10-2+8-4=$

J.-  $14-4+7+8+2=$

### Juego 2.

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



## Juego 3.

Una con una línea la frase que continúa del refrán...

Perro que ladra...	buenas son las tortas
A caballo regalado...	buena cara
A falta de pan...	mona queda
A río revuelto...	la consigue
Al mal tiempo...	no se le miran los dientes
Al que madruga...	poco aprieta
Aunque la mona se vista de seda...	no muerde
Cuando el gato sale...	que cien volando
El que la sigue...	para creer
El que mucho abarca...	ganancia de pescadores
Más vale pájaro en mano...	Ni tonto que los aguante
Una mano lava a la otra...	los ratones están de fiesta
Ver...	Dios lo ayuda
No hay mal que dure cien años...	y las dos lavan la cara

# IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



Reunión de dirigentes ANAMCHILE en Valparaíso.



Reunión en el Palacio de La Moneda.



Visita al Centro de Adultos Mayores de Lampa.



Misa de los Mayores, 1° Octubre, Chillán.



Charla sobre envejecimiento en Temuco.



ANAMCHILE junto al Club de Adultos Mayores de la Junta de Vecinos N° 36, Ñuñoa.



ANAMCHILE en seminario en Casa Betania en Concepción.



¡Pasamos Agosto!



# QUEREMOS QUE SEAS PARTE DE CAJA LOS ANDES

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

Súmate a Caja Los Andes y obtén beneficios en:

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



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



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



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

DESCUBRE MÁS BENEFICIOS PENSADOS EN PENSIONADOS COMO TÚ EN:

**CAJALOSANDES.CL/PENSIONADOS**

CONSTRUYENDO **VALOR SOCIAL.**

