



# **DIME SALUD**

Nº 1 • abril 2014 • gratuita • dimesalud@gmail.com

**DISTRIBUCIÓN  
GRATUITA**

**COMO VENCER EL  
TEMOR A LOS CHEQUEOS  
GINECOLOGICOS**

---

**DIETA PARA UNA  
PIEL PERFECTA**

---

**LAS 7 DISCIPLINAS  
JAPONESAS DE LA  
BUENA SALUD**

**EL CUIDADO INFANTIL TEMPRANO  
Y SU IMPORTANCIA**



**DIME  
SALUD**

COORDINACIÓN GENERAL  
ALEJANDRO MACKFARLANE

COORDINACIÓN EDITORIAL  
EDILBERTO MACKFARLANE

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN  
PEDRO PÉREZ

MARKETING Y PUBLICIDAD  
LIZBETH HINOJOSA  
PATRICIA AGUIRRE

REVISTA DIME SALUD  
DIMESALUD@GMAIL.COM

2014

TODAS LAS NOTAS PUBLICADAS EN EN  
ESTA EDICIÓN SON SUSTRADAS DE PÁ-  
GINAS ESPECIALIZADAS DE SALUD DE IN-  
TERNET, POR LO TANTO EL CONTENIDO ES  
RESPONSABILIDAD DE LAS MISMAS.

## EDITORIAL

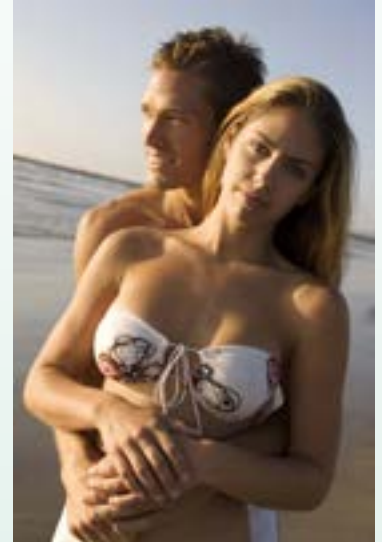
NUEVAMENTE AQUÍ, DESPUÉS DE MUCHO TIEMPO DE ESTAR ALEJADOS DE SUS HOGARES Y CONVERTIDOS ESTA VEZ EN UNA REVISTA DE FRECUENCIA MENSUAL Y DISTRIBUCIÓN GRATUITA. ESTAMOS EMPEÑADOS EN ACOMPAÑARLOS PUBLICANDO ARTÍCULOS QUE NOS PERMITA DIFUNDIR RESULTADOS DE INVESTIGACIONES O REFLEXIONAR SOBRE PROBLEMÁTICAS RELEVANTES DE LA SALUD-ENFERMEDAD-ATENCIÓN-CUIDADO (PSEAC).

HACIA ADELANTE EL RETO Y NUESTRO COMPROMISO EDITORIAL ES CONSOLIDAR LA CALIDAD DE LA REVISTA Y AMPLIAR SU VISIBILIDAD NACIONAL, CON EL TRABAJO Y LA DEDICACIÓN QUE NOS HA CARACTERIZADO DURANTE LOS AÑOS EN LOS QUE HE-MOS ESTADO PRESENTES COMO UN SUPLEMENTO DE SALUD.

## EN NUESTRO PRÓXIMO NÚMERO...

EN PAREJA

### FANTASÍAS Y MIEDOS



EN MOVIMIENTO

### ACTIVIDAD FÍSICA, CREENCIAS CIERTAS O FALSAS



ODONTOLOGÍA

### TRAUMAS DENTALES... QUE HACER?



# EL CUIDADO INFANTIL Y SU IMPORTANCIA



El cuidado infantil temprano, la crianza en la primera infancia o el concepto doméstico de la puericultura implica que los padres, o quienes cuidan al niño, puedan lograr que el crecimiento, la organización neuronal y la conducta alimentaria pueda expresarse en toda su potencialidad.

El concepto de puericultura resultaba quizá más familiar y práctico hace algunas décadas. Diferentes disciplinas o visiones han contribuido a generar volumen de conocimiento, gran parte del cual no ha sido traducido en consejos sencillos, pensados para quienes tienen la tarea cotidiana de criar un niño pequeño.

- La palabra crianza tiene varias acepciones. Su significado en términos de alimentación, salud, educación y formación de la conducta es ampliamente aceptado. Sin embargo, su origen latino *creare* hace referencia a la “creación” de un nuevo individuo, lo que implica la garantía de las oportunidades para su óptimo desarrollo físico, cognitivo, social, afectivo y la imprescindible instalación de un ambiente cercano (familiar) que genere confianza y seguridad, todo en su conjunto y articuladamente. De eso precisamente se trata el concepto de crianza o cuidados infantiles tempranos.

- ¿Por qué “Tempranos”? En la extensa expectativa de vida humana que hoy se ha corrido prácticamente hasta los ochenta años, hay una ventana estratégica muy breve, que comprende desde los nueve meses del embarazo y los primeros dos o tres años de vida. En ese breve período suceden tres cuestiones que permiten entender mejor el concepto:

- Cumplido el segundo año de vida, cualquier niño está en condiciones de aproximarse a la mitad de la estatura que alcanzará en toda su vida.

- En paralelo al crecimiento físico, se produce el desarrollo de un sinnúmero de funciones neurológicas y de organización de los estímulos (comprensión de palabras, la gesticulación, coordinación muscular, equilibrio, etc.).

- Por último, la capacidad del niño pequeño para diferenciar sabores, texturas, colores, gustos y disgustos de los alimentos y comidas, también se desarrolla en mayor medida en los primeros dos o tres años de vida.

Los hitos del desarrollo infantil, evaluados en la consulta pediátrica para analizar el desarrollo del niño, constituyen el desafío de los padres para prodigar cuidados tempranos. La importancia de los mismos nos obliga a considerar cuatro dimensiones:

1. Heredabilidad
2. Integralidad
3. Oportunidad
4. Calidad

- Los estudios que han intentado establecer el grado de heredabilidad de la inteligencia coinciden en un valor cercano al 33% (mientras que algunos rasgos físicos tienen grados muchísimos más elevados). Los cuidados y el ambiente son los que determinan el 66% restante.

- Con respecto a la obesidad, principal preocupación de la nutrición infantil contemporánea, sucede otro tanto. Aún cuando no es lo mismo ser hijo de un solo progenitor obeso que de ambos progenitores obesos o de ninguno, la heredabilidad de la obesidad también es baja comparada con el efecto ambiental (en el que son significativas las experiencias y actitudes aprendidas en los primeros años).

- A partir del nacimiento, la conducta alimentaria universalmente recomendada es la práctica de la lactancia materna, por sus múltiples ventajas nutricionales, inmunológicas y psicoafectivas, entre otras. Sin embargo, a partir del sexto mes de vida, la leche materna se muestra insuficiente para cubrir la recomendación de varios nutrientes, en especial el hierro.

- Asimismo, si en la dieta del niño pequeño se introduce tempranamente papillas de baja calidad nutricional, sin el aporte suficiente de nutrientes, se incrementa el riesgo de carencias en lo que ya definimos como el momento de principal crecimiento (el más exigente) y desarrollo de funciones cognitivas. En esta etapa, algunos nutrientes son fundamentales para sostener el crecimiento (zinc por ejemplo), otros, el desarrollo cognitivo (hierro) o la respuesta inmunológica o resistencia a infecciones (vitamina A).

En síntesis, los cuidados prodigados a los niños pequeños deben ser múltiples e integrales, deben favorecer el desarrollo de las funciones cognitivas (estímulos al niño pequeño), pero con atención a la demanda extraordinariamente elevada en materia de calidad de la dieta.

## El campo de la neurobiología

Esta ciencia reconoce una estrecha asociación entre la actividad neuronal de un niño pequeño y el desarrollo definitivo de logros cognitivos o conductuales. Cuando un niño pequeño es estimulado por la voz de los padres o una canción, su cerebro reconoce cada estímulo a través de una progresiva conectividad neuronal (sinapsis de neuronas que ganan en complejidad). De esta manera, el niño “aprende” a reconocer y querer esos estímulos, de manera progresiva (por repetición), en próximas ocasiones. Por el contrario, cuando el niño no es estimulado, pierde las neuronas o las conexiones “no utilizadas”.

Sin embargo, no es la cantidad de estímulos o cuidados que se prodiguen al niño lo que determina un mejor desarrollo, sino la calidad de los mismos.

## LA OPINION DEL ESPECIALISTA

“Estimulación oportuna y de calidad, la lactancia materna, la introducción adecuada de alimentos y comidas de buena calidad en sus nutrientes, los cuidados correspondientes en los controles básicos de salud y en el calendario de vacunaciones, el ambiente seguro e higiénico, mucho amor y paciencia son los ingredientes del cuidado infantil temprano que nuestros hijos necesitan y que representa nuestro desafío como padres”.

# MEDICINA DEL FUTURO AHORA EN BOLIVIA

Hace días la empresa GENETICELL, recibió la capacitación de la multinacional SOUTHGENETICS, que les permitirá brindar el servicio de test médicos y pruebas genéticas, de última generación, las mismas que permitirán PRE DIAGNOSTICAR las siguientes patologías:

- Cáncer de MAMA Y OVARIO.
- Cáncer de PROSTATA.
- TRISOMIA FETAL (DOWN, EDWARDS, PATAU) Prueba no invasiva.
- SCREENING NEONATAL (Descarta 54 enfermedades metabólicas en el bebé desde el 2do día de nacido).
- Alergias a los alimentos.
- Intolerancia a la lactosa.
- Enfermedad CELIACA.

Estas pruebas se las realiza tomando muestras de sangre, saliva u orina y se envían a los laboratorios más reconocidos en Estados Unidos, Canadá e Inglaterra donde las procesan y en un plazo de 15 días envían los resultados (con un 99% de confiabilidad y certeza). Estos resultados son revisados por nuestro director Médico-Científico Dr. Eduardo Aranda Torrelio, quien emite un informe final para el paciente y el médico tratante.



Personal de GENETICELL BOLIVIA durante la capacitación junto a Rodny Sebastiani de SOUTHGENETICS.

## Otras pruebas que ofrecemos, son los Test de diagnóstico rápido:

- ACTIM PROM (Permite verificar en mujeres embarazadas, si existe o no pérdida de líquido amniótico, en 5 minutos).
- ACTIM PARTUS (Ayuda a determinar cuando existe desprendimiento de la membrana placentaria, en 5 minutos).
- PANCREATITIS ACTIM (Nos permite diagnosticar la Pancreatitis en 10 minutos).
- ACTIM INFLUENZA A Y B (Nos permite diagnosticar la Influenza tipo A ó B, en 10 minutos).
- ACTIN COLON (Permite verificar la presencia de sangre en las heces fecales y pre-diagnosticar un cáncer de colon en 10 minutos).

Estas pruebas las debe realizar el Médico en su consultorio, pudiendo con esta ayuda, diagnosticar cualquiera de estas patologías rápidamente. GENETICELL se encuentra en las ciudades de La Paz, Cochabamba, Santa Cruz, Tarija, Potosí, Sucre y Pando. De esta manera se brinda una cobertura total dentro de nuestro territorio y se da la oportunidad de tomar acciones preventivas en casos necesarios.

# CÓMO VENCER EL TEMOR A LOS CHEQUEOS GINECOLÓGICOS



Existen mujeres de más de treinta años que nunca se realizaron Exámenes ginecológicos como el Papanicolaou, la Colposcopia ó Ecografías transvaginales, siendo tan importantes en la prevención de enfermedades. Algunas de ellas tampoco pueden tolerar la penetración en las relaciones sexuales, otras sí, pero no soportan la idea del examen médico. ¿A qué se debe esta situación? Las respuestas, a continuación.

Hoy en día muchas mujeres evitan los chequeos ginecológicos, a pesar de la abundante información acerca de los beneficios que tienen estos estudios a la hora de prevenir o tratar a tiempo enfermedades, entre ellas el cáncer uterino. ¿Por qué actúan así? Consultamos a la doctora Beatriz Literat.

## ¿Por qué motivos una mujer no va al ginecólogo ha realizarse los estudios adecuados?

La mayoría presenta un cuadro de mucho temor hacia lo que suponen como doloroso y hasta traumático: el sólo hecho de que el ginecólogo les proponga un examen como la colposcopia puede hacer que la paciente presente una crisis de ansiedad con palpitaciones, le baje la presión o simplemente se niegue a hacerlo preguntando si existen otras opciones. Muchas de ellas son mujeres que tampoco tienen relaciones sexuales con penetración pero otras sólo le temen al examen médico.

## ¿Qué hace el ginecólogo en esta situación?

En primera instancia le explica todo el procedimiento a la paciente para informarla y calmar su ansiedad. Puede indicarle algún medicamento ansiolítico y también puede sustituir ese tipo de examen por otro, como por ejemplo, la toma de Pap a través de un hisopo pequeño, pero con éste no se puede llegar a un diagnóstico como si el examen fuera completo.

## ¿Qué debe hacer la mujer en estos casos?

Muchas veces el profesional le indica una consulta con un sexólogo cuando detecta un vaginismo, una fobia u otro problema que en la consulta ginecológica no puede resolverse.

Lamentablemente, otras veces no se hace la derivación, por lo cual la misma paciente se encuentra ante la situación de no saber qué hacer. A una mujer una consulta sexológica, o no se le ocurre, o la imagina traumática y vergonzosa, por lo cual deja pasar el tiempo y la situación puede permanecer sin resolverse.

## ¿Por qué es necesaria la derivación a un sexólogo?

Porque el problema está dentro de la paciente, en su cabeza y en la conexión cerebro-muscular que ha creado reflejos condicionados de temor. Lo que se hace en las consultas es descondicionar esos reflejos y ayudar a reestablecer los reflejos fisiológicos. En primer lugar, la paciente tiene que saber que el sexólogo no va a tocarla.

## ¿Por qué se evita este tipo de consulta?

La falta de seguridad y de confianza en sí misma es lo que ocasiona una sensación de desprotección en la persona, al verse expuesta a un examen ginecológico.

Por otro lado, la prevalencia del miedo y la desconfianza tiene directa relación en el hecho de que muchas personas no consideran a sus problemas sexuales como temas de salud. Existe aún el mito de que el conocimiento sexual es algo que "se trae de nacimiento" y que la lectura o consulta con el médico sexólogo es algo inusual, vergonzante, casi marginal. A veces las pacientes temen compartir una situación tan íntima con alguien desconocido que pueda aconsejarlas mal, confundirlas, provocar la disolución de la pareja o que les diga que su problema no tiene solución.

## Cuándo se deriva a una consulta sexológica

### ¿Cuáles son los temores más frecuentes al consultar a un sexólogo?

Una situación muy común en la consulta sexológica es el sentimiento ambivalente que se produce al solicitar el turno por primera vez.

Aparecen pensamientos contradictorios como "necesito consultar pero tengo miedo a lo que me diga el profesional", "¿y si espero más tiempo a ver si esto se cura solo?".

Son razonamientos paralizantes que hacen que se demore en solicitar un turno con el especialista o que se cancele una vez pedido.

### ¿Qué suele ocurrir en la primera consulta?

En el transcurso de la primera consulta los pacientes señalan la diferencia entre lo que ellos creían y lo que realmente ocurre. Muchos expresan su alivio al poder despejar dudas, tabúes y miedos sin fundamento; también se permiten desahogar la frustración de haber sufrido sin perspectivas de solución durante mucho tiempo. Habitualmente surge el comentario "no puedo creer que yo haya postergado durante meses, por temor, esta oportunidad de solución y alivio".

## Los tratamientos indicados

### ¿Cómo se supera el temor a los chequeos?

Utilizamos ejercicios físicos que la paciente realiza sola en su casa, le damos información acerca de su anatomía, fisiología y función sexual, a través de diferentes recursos sencillos y utilizamos técnicas psicoterapéuticas cognitivo conductuales, entre otras, para modificar las creencias arraigadas equivocadas, por otras más realistas.

### ¿A qué se refiere con más realistas?

Las pacientes deben dejar de sentirse potenciales víctimas de sufrimiento y daño corporal por acción de otros y volverse seguras en el control de sus cuerpos, y de las situaciones que tienen que ver con otras personas. Tienen que poder ver a su ginecólogo y hacerse los exámenes sin temor, y saber que ellas mismas colaborarán en los procedimientos y eso, precisamente, es lo que aleja la posibilidad de sensaciones dolorosas o molestas. Por ejemplo, la paciente aprende a realizar por sí misma el procedimiento de una ecografía transvaginal y eso le causa gracia y calma su ansiedad, porque la situación ya no tiene secretos para ella, lo cual la hace sentirse poderosa y en control frente a su médico y no una víctima sometida dentro del consultorio.

### ¿Y en las relaciones sexuales?

Sucede igual, en lugar de esperar algo desagradable, incómodo o incluso sentirse lastimadas por su pareja, ellas mismas aprenden a manejar sus cuerpos y los de sus compañeros para sentirse en control y buscar sus sensaciones placenteras en forma activa durante la relación sexual con penetración. También aprenden a comunicarse y dialogar mejor con la pareja para que su compañero se vuelva un aliado de esta nueva actitud.

### ¿Cuánto tiempo puede durar un tratamiento con estas características?

Entre cinco y diez consultas por lo general; como profesional, realmente siento una gran satisfacción cuando terminan los tratamientos y veo a las mujeres alcanzar una vida normal en el cuidado de su salud y en su vida de pareja.

### ¿Qué perspectivas ofrecen los tratamientos sexológicos?

Hoy en día existen recursos para dar solución a más del 90% de los problemas sexuales. A esto debe agregarse que muchos trastornos persisten en el tiempo por falta de educación y desconocimiento de la fisiología propia y del compañero y ni siquiera tienen la categoría de enfermedades.

## Por qué son importantes los exámenes ginecológicos

El seguimiento ginecológico es fundamental para diagnosticar cualquier tipo de enfermedad en la zona vaginal.

### Papanicolaou (PAP)

Detecta en forma temprana alteraciones del cuello uterino, que pueden llegar a convertirse en cáncer. No duele para nada ni es riesgoso, los médicos lo recomiendan a partir del inicio de las relaciones sexuales, una vez por año.

### Colposcopia

Es la observación de los órganos genitales, la vagina y el cuello uterino, a través de un microscopio. Controla la aparición de HPV (Virus del Papiloma Humano) y de lesiones en esta zona.

### Ecografía transvaginal

Permite mejorar la visualización del ovario y del endometrio. Es muy bueno en los casos en que no se puede palpar el ovario con claridad, como en el caso de las

personas obesas.

### Mamografía

Permite ver anomalías en los senos. Se practica en tan sólo unos minutos y diagnostica cualquier patología que pueda asociarse al cáncer.

### Autoexploración mamaria: realizar una vez por mes

Para examinar la mama derecha, acuéstese boca arriba y coloque la mano derecha detrás de la cabeza; con la mano izquierda presione firmemente la mama derecha haciendo pequeños movimientos en círculos. Luego, de pie, examine la axila pues el tejido mamario se extiende hasta esta área. Presione suavemente los pezones y verifique si hay secreción. Repita el proceso en la mama izquierda. Luego, párese frente al espejo con los brazos a los lados, y mire en busca de cambios en la textura. Cualquier alteración, consulte a su ginecólogo/a.



# EL AMOR

## SINCRONIZA LOS CORAZONES ENAMORADOS

Una investigación de la Universidad de California descubrió que, cuando dos personas están enamoradas, sus corazones laten al unísono y, además, respiran al mismo ritmo.

"Estar en sintonía" es más que una simple expresión cuando de enamorados se trata. Este estudio, quizá el más romántico de los últimos tiempos, demostró que la conexión entre dos "tortolitos" puede literalmente llegar al corazón.

- Para llegar a esta conclusión, los investigadores sentaron a cada miembro de 32 parejas frente a su media naranja, a un metro de distancia. La consigna: mantener silencio y relajarse.
- Mediante maquinarias especiales, se les midió la presión, los latidos del corazón y el ritmo de la respiración, y sorprendentemente, descubrieron que el latido cardíaco de cada par de enamorados y su ritmo de inspiración y espiración del aire se producían al unísono.
- Por el contrario, esto no sucedía si los sentaban frente a otra persona.
- Asimismo, detectaron que las mujeres tienen más tendencia a adaptar sus latidos y respiración a los del hombre. Según los investigadores, esto puede suceder porque ellas poseen una mayor empatía y se amoldan más a su pareja.



Es un análisis genético  
en busca de alteraciones  
cromosómicas más  
comunes presentes  
en el feto.  
Trisomías fetales

# Harmony™

PRENATAL TEST



Telf. (591) 4296562  
mail. geneticellbolivia@gmail.com  
www.southgenetics.net

# StepOne®

SCREENING NEONATAL

Detectar o  
identificar  
tempranamente  
las patologías  
metabólicas  
y de carácter  
congénito



PerkinElmer  
For the doctor



Telf. (591) 4296562  
mail. geneticellbolivia@gmail.com  
www.southgenetics.net

## TEST DE INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Diagnóstico  
de intolerancia  
a los Lacteos



food  
safe  
allergy test

Prueba de  
Alergias  
Alimenticias



# PREVENCIÓN CONTRA LAS CARIES EN LOS NIÑOS

## SONRISAS INFANTILES CONTRA LA CARIES

¿Qué se debe hacer para evitar las caries?

Es mejor prevenir que curar las caries. El tratamiento dental de las caries es especialmente problemático si existe dolor. Algunos factores que pueden ayudar a prevenir las caries son chequeos regulares por el dentista y una dieta baja en azúcar y dulces. Aparte del cepillado diario, el uso de pastas dentífricas fluoradas constituye una medida preventiva siempre útil para evitar el desarrollo de las caries (incluyendo los zumos de frutas), y un buen ejemplo de los padres. Las medidas dietéticas que se deben poner en marcha para evitar las caries tienen como misión disminuir la materia prima (azúcares) sobre la que actúan las bacterias. Disminuir la frecuencia de exposición a los azúcares es más efectivo que reducir la cantidad total de los mismos. Favorece que tus hijos tomen alimentos ricos en fibra como la zanahoria o la manzana.

¿Cómo proteger de la caries a los bebés?

En los lactantes, es importante evitar el contacto prolongado de los dientes con la tetina de los biberones (no más de 15-20 minutos por toma). Tampoco es conveniente darles biberones por la noche o a la hora de la siesta; sobre todo, evita endulzar sus chupetes con miel o con azúcar y procura que no ingiera zumos de frutas mediante biberón, es preferible hacerlo en vaso.

¿Qué hacer con las meriendas altas en azúcar?

Son las que mejor sabor tienen y despiertan una amplia sonrisa en su rostro, pero no son buenas para los dientes ni para la correcta nutrición de nuestros hijos. Los dulces, bizcochos, galletas y otras comidas azucaradas les encantan a los niños, pero pueden causar caries en los dientes de leche o definitivos. Las meriendas azucaradas contienen diferentes tipos de azúcar. También, algunas comidas altas en azúcar contienen mucha grasa. Los alimentos con almidón se descomponen en azúcares cuando están en la boca.

¿Cómo atacan los azúcares a los dientes?

Los gérmenes invisibles, llamados bacterias, se encuentran en la boca todo el tiempo. Algunas de estas bacterias forman un material pegajoso, llamado placa, en la superficie de los dientes. Las bacterias de la placa destruyen el azúcar que llega a la boca, y lo convierten en ácidos. Estos ácidos son muy potentes y disuelven el esmalte que cubre los dientes. De esa manera, se forman las caries dentales. Si comemos menos dulces, las bacterias producirán cantidades más pequeñas del ácido que destruye el esmalte del diente. Evita el uso de sacarosa y utiliza en su lugar, xilitol y sorbitol, que desarrollan una flora bacteriana con menor capacidad de desarrollar caries.

¿Los masticables son un peligro para la salud dental?

Evita dar a los niños alimentos que se peguen a los dientes como chicles y ca-

ramelos blandos. Por su permanencia prolongada en la superficie de los dientes causan caries más fácil y rápidamente. Los dulces pegajosos dan a los dientes un baño largo de azúcar, porque se quedan en la boca más tiempo que las comidas que se mastican y se tragan rápidamente. Un niño genera ácidos dañinos en su boca cada vez que picotea masticables. Los ácidos continúan afectando a sus dientes durante 20 minutos, antes de ser neutralizados y dejar de causar daño. Eso quiere decir que mientras más dulces coman durante el día, más a menudo proveen de alimento a las bacterias que causan la caries dental. Si vas a dar un dulce a tu hijo, es mejor hacerlo después de una comida. Pero no olvides el cepillado de los dientes después. La comida y la merienda de los niños deben incluir alimentos variados y de los grupos alimenticios básicos, como frutas y vegetales; granos, incluyendo pan y cereal; leche y productos lácteos; y carne, nueces y semillas.

¿Qué es el flúor?

Es un nutriente esencial, que mejora la calidad del esmalte dental, logrando que los dientes sean más resistentes a las caries. El uso del flúor previene la aparición de las caries interfiriendo en el metabolismo de las bacterias y reduciendo su papel patógeno. Además, la presencia de flúor facilita la incorporación del calcio a los tejidos duros del diente y a su remineralización. En nuestro medio, se puede ingerir la cantidad adecuada usando sal fluorada en la preparación de las comidas. No obstante, existen diversas presentaciones comerciales de flúor y se incluye en pastas dentífricas, geles, pastillas o barnices. Es conveniente consultar con el pediatra cuál debe ser la mejor opción para cada niño. Algunas de estas presentaciones son de uso profesional y se administran bajo la supervisión de un odontólogo en consulta. En algunas áreas urbanas, el agua de consumo se somete a fluoración. Este método produce una disminución de la incidencia de caries de hasta el 50 por ciento. Es el método recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

¿El sellado de fisuras previene las caries en los niños?

El sellado de fosas y fisuras es una técnica de prevención ampliamente extendida en la odontología actual, que ofrece excelentes resultados en la prevención de las caries. Consiste en la modificación de las áreas anatómicas más retentivas de la cara masticatoria de los dientes, las fosas y las fisuras, mediante la utilización de diversas técnicas y materiales de empaste. El sellado ha sido una de las principales medidas preventivas empleadas para combatir la caries en niños con especial tendencia a sufrirlas. Fuente consultada: Organización Mundial de la Salud (OMS)



# LAS 7 DISCIPLINAS JAPONESAS DE LA BUENA SALUD

**No sólo previenen enfermedades, armonizan y favorecen el autoconocimiento y la evolución personal.**



No sólo previenen enfermedades, armonizan y favorecen el autoconocimiento y la evolución personal.

Japón ocupa el primer puesto en la lista de países más longevos del mundo, con una esperanza de vida de 82,2 años. ¿Qué ha hecho tan sana a la población nipona? Las investigaciones apuntan a un sistema de salud ejemplar, inclusivo, que garantiza a todos los ciudadanos una asistencia básica enfocada en la prevención. Actualmente, los japoneses acuden al médico una media de 13,4 veces al año, (5 veces) más del doble que los ingleses. Además, algunas empresas japonesas financian revisiones médicas para prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas y detectar el cáncer en sus fases más tempranas. Pero esta denodada ocupación, más que preocupación, por

la salud está arraigada en una tradición cultural que apunta a la higiene en todos los aspectos de la vida diaria. Según los estudios sociológicos, a esta higiene contribuye una compleja interacción de cultura, educación, clima, medio ambiente y tradiciones. Así pues todas las disciplinas japonesas de la salud, las artísticas y educativas comparten bases comunes de orden, higiene, valoración de lo sencillo y de la belleza natural, de la disciplina y el esfuerzo. Practicar cualquiera de ellas implica asimilar y ejercer ideales y hábitos que pueden mejorar nuestra calidad de vida. En esta nota presentamos siete opciones japonesas, no excluyentes, que invitan a prevenir enfermedades, a la armonización personal y al autoconocimiento.

## 1. SHIATSU: PRESION ANTI DOLOR

Shiatsu es una terapia manual japonesa con raíces en la medicina tradicional china. El término está compuesto por dos significados: Shi, que se traduce dedo y atsu, presión. Comparte principios con la digitopuntura china, pero se diferencia de ella en las técnicas usadas. Hoy día se practican distintos estilos de Shiatsu, pero básicamente esta terapia consiste en ejercer con manos, dedos, codos y hasta pies una presión graduable y perpendicular sobre puntos estratégicos del cuerpo. Además de lo que el paciente refiere como malestar, el terapeuta evalúa al tacto la temperatura corporal y el grado de tensión o falta de tonicidad, lo que le permite diagnosticar qué órgano está afectado y qué emociones involucra. Donde encuentra acumulación o exceso de Ki (energía), la presión es más rápida para dispersar el bloqueo. Cuando detecta falta de Ki, realiza una presión más profunda y prolongada. Las sesiones se realizan en el piso, sobre un tatami japonés. El paciente está vestido, acostado o sentado.

### Beneficios

Está recomendado en procesos dolorosos

crónicos, para calmar la ansiedad, dejar de fumar, perder kilos, en dolores musculares, estrés, insomnio o depresión. También tiene aplicación estética.

## 2. REIKI: ENERGÍA QUE SANA

Reiki es un sistema de sanación natural, una forma de canalizar energía a través de las manos. Su nombre viene de dos palabras japonesas, **Rei** que significa universal, y **Ki** que significa energía de la vida. El Reiki es un sendero espiritual de armonización redescubierto por el monje japonés Mikao Usui después de un ayuno y meditación de 21 días en Monte Kurama, en 1922. Pero ya desde hace miles de años se venía practicando, la imposición de manos con fines sanadores. Todo el mundo puede canalizar Reiki una vez que ha recibido una iniciación. Para recibir Reiki no es necesario estar enfermo, se recibe vestido generalmente acostado en una camilla. Las manos del reikista pueden o no hacer contacto directo, y van recorriendo los centros energéticos del cuerpo, donde el paciente puede sentir calor o frío o incluso un cosquilleo.

### Beneficios

Es un método de relajación y bienestar que

produce una profunda sensación de descanso. Debe ser usado como terapia complementaria, ya que no sustituye sino que complementa los efectos de la medicina alopática y disminuye efectos secundarios de medicamentos o tratamientos. En Estados Unidos, este método está dentro del sistema hospitalario y se lo usa para aliviar el estrés de sanos y enfermos.

### 3. TAIKO: EL ESPIRITU DEL GRAN TAMBOR

Taiko significa tambor en japonés, se refiere tanto a los instrumentos como al arte de ejecutarlos. Por su potencia, en la antigüedad los taikos se empleaban en rituales agrarios para marcar y amenizar el ritmo de trabajo, y como vía de comunicación con las divinidades y los antepasados. En el ámbito militar, se usaban para elevar la moral de las tropas o para intimidar a los oponentes. También se empleaban con fines territoriales y como señal para convocar a la población en caso de incendios, tormentas u otros imprevistos.

El Kumidaiko es el ensamble de Taikos, una disciplina grupal que se caracteriza por su intensidad rítmica y por una rigurosa disciplina marcial. Es un arte de alta exigencia física, mental, y espiritual, que no se focaliza tanto en el virtuosismo individual como en la precisión de la ejecución colectiva y la primacía del pulso. Su práctica extendida por el mundo fascina e impacta por la destreza de sus practicantes, su movilizador sonido, la dinámica corporal que involucra basada en las artes tradicionales y marciales.

#### Beneficios

Excede la práctica artística, es en sí un vehículo del Dō (término japonés que hace alusión a un camino de desarrollo personal y de autoconocimiento). Focaliza en la actitud postural y el manejo de la energía como si se tratara de un arte marcial. Fomenta el temple del carácter, el trabajo en equipo, la coordinación de los movimientos, la tonificación muscular, la meditación en movimiento. Requiere de un intenso entrenamiento físico por lo que su aprendizaje se orienta a niños y jóvenes.

### 4. TAIISO: LA GYM PARA LAS ARTICULACIONES

Taizo es una gimnasia de origen japonés orientada a la preservación de la salud que se practica hace más de 800 años. En la actualidad, sus beneficios son plenamente conocidos fuera de Japón y gracias a sus movimientos dinámicos pero suaves pueden practicarla desde niños hasta ancianos, en empresas, clubes, gimnasios y escuelas. Se realizan ejercicios suaves, distendidos buscando la mayor amplitud en el movimiento, siempre respetando las limitaciones individuales y de cada articulación. Se trabaja en varias posturas, y en cada una de ellas se combina movilidad articular, elongación y fuerza muscular buscando flexibilizar las articulaciones. No se realizan esfuerzos para lograr una gran elongación sino que se utiliza sólo el peso del cuerpo.

#### Beneficios

Taizo emplea movimientos dinámicos que pueden ser practicados sin preparación previa.

Corrige vicios posturales, nutre y lubrica las articulaciones, mejora la coordinación muscular, alivia contracturas, dolores articulares y musculares originados por la rigidez articular y la tensión muscular, facilita un estado de relajación y distensión. Es una

gimnasia ideal para niños pero también para personas de la tercera edad.

### 5. CEREMONIA DEL TÉ: Meditación antioxidante

La ceremonia del té (chanoyu), también conocida como el “camino del té”, es la preparación y el ofrecimiento ritualizados de té verde en polvo en presencia de invitados. Una ceremonia formal y completa incluye una comida y dos clases de té, y dura aproximadamente cuatro horas, durante las cuales, el anfitrión y los huéspedes se centran en realizar una purificación espiritual y estar en armonía con la naturaleza. Puede practicarse en cualquier lugar, ya sea en el hogar o en una casa de té. La esencia de la ceremonia se ve reflejada en sus 4 principios:

- Armonía (con el resto de la gente y con la naturaleza).
- Respeto (hacia los demás).
- Pureza (de la mente y de los sentidos).
- Tranquilidad (paz mental y apreciación de la abundancia de la naturaleza).

#### Beneficios

Además de las comprobadas propiedades antioxidantes y depurativas del té, la práctica de la ceremonia del té da una lección de vida y de humildad a los participantes al concentrar la atención en la profunda belleza de los aspectos más sencillos de la naturaleza —como la luz, el sonido del agua y el brillo del carbón vegetal ardiendo— y en la fuerza creadora del universo que se manifiesta a través del esfuerzo humano como la creación de objetos hermosos. Es un sendero de meditación y de elevación espiritual.

### 6. NUTRICIÓN: La dieta de la longevidad

La dieta tradicional japonesa se ha sostenido por siglos y es uno de los factores fundamentales para que la sociedad nipona sea una de las más longevas y saludables del planeta. Las diferencias con la alimentación occidental son notorias.

La dieta japonesa se basa en pescado, arroz, vegetales, frutas, algas, soja y té. Los japoneses comen cantidades chicas de variados alimentos en la misma comida, en lugar de un plato grande de pasta o arroz con pollo. Prefieren la comida fresca de la estación y no consumir productos industriales. Comen postres pero en cantidades chicas y esporádicamente. Consumen en pequeña cantidad la carne roja, el pollo y utilizan de manera reducida el azúcar. Usan caldos de pescado y vegetales para dar sabor en lugar de usar aceite, manteca o salsas pesadas. Caminan mucho o usan bicicletas (hacen algún deporte). La comida japonesa incluye la fritura pero es baja en grasa. Sobre todo grasas saturadas y al consumir pescado están consumiendo grasas favorables para el organismo.

#### Beneficios

La dieta promedio contiene alimentos ricos en minerales, vitaminas, antioxidantes, fitoesteroles, grasas insaturadas, aporta unas 2300 calorías por día a los varones y unas 1950 calorías a las mujeres. Esto permite la bajísima tasa de obesidad (2,9% de la población) y evita la ocurrencia de otras enfermedades que incrementan el riesgo cardiovascular.

### 7. PRÁCTICA ZEN:

Pausas que limpian

El budismo Zen

surgió en la India, después pasó a China hacia el año 520 y posteriormente, en el siglo XIII, llegó a Japón. Zen es la forma abreviada de la palabra japonesa zenna, que equivale en sánscrito a dhyanā. El Zen es un método budista para conseguir una comprensión directa de la realidad de la vida. En su esencia esta palabra reúne doble aspecto de “pensamiento” y “ejercicio”, que al castellano puede traducirse como “meditación”, “contemplación”, “aquietamiento” y “concentración mental”. El Zen ha tenido una profunda influencia en la sociedad japonesa abarcando todos los dominios de la vida popular (arquitectura, artes, jardinería, los ejercicios físicos, manualidades, comercio, decoración, etc.). Zazen, significa meditación Zen, y es la técnica tradicional de meditar sentados, con las piernas cruzadas sobre un almohadón redondo mirando la pared manteniendo la espalda derecha, el cuerpo relajado, los ojos semicerrados, y la respiración profunda, poniendo la máxima atención posible a la postura, la respiración y la actitud de espíritu.

Sin embargo, el Zen no se aferra a la meditación quietista y pasiva, otra forma de practicarlo es a través del kinhin (meditación caminando) y el samu (trabajo). Samu significa servicio, y se refieren a un trabajo manual (ikebana, origami, caligrafía, etc.) que se realiza en plena conciencia y atención de modo que el alma trasciende el ego, es decir, se zazen en movimiento.

#### Beneficios

La práctica asidua de la meditación tiene beneficios orgánicos y emocionales. La meditación refuerza el sistema inmunológico, calma la ansiedad y combate la depresión. Ayuda a encontrar la lucidez, la calma y las energías necesarias para resolver con soltura y eficacia las situaciones cotidianas.





**GENETICELL** 

# BRCA 1/2

**DETECTA**

**SÍNDROME  
HEREDIATARIO  
DE CÁNCER DE  
MAMA Y OVARIO**



**PROGENSA™**  
PCA3



**Análisis genético  
para ayudar al  
diagnóstico del  
cáncer de próstata**

Telf. (591) 4296562  
mail. [geneticellbolivia@gmail.com](mailto:geneticellbolivia@gmail.com)  
[www.southgenetics.net](http://www.southgenetics.net)



## PRINCIPIOS UNIVERSALES PARA MEJORAR NUESTRAS VIDAS

**¿Está dispuesto a destinar diez minutos del día para cambiar su vida? Entonces concéntrese en...**

- Recordar todas las cosas por las que se está agradecido.
- Practicar la respiración profunda consciente.
- Detectar tensión en su cuerpo, respirar y liberarla.
- Reconocer las emociones y sentimientos sobre algo.
- Enviar amor a alguien.
- Perdonarse a sí mismo o a otra persona.
- Decirle a alguien lo que aprecia de él.
- Escribir una idea creativa.
- Sentir la presencia del Espíritu en su vida.

Existen principios universales que gobiernan cada aspecto de nuestras vidas, incluida la salud, la abundancia, el éxito, la carrera y las relaciones. Practicarlos le permitirán crear cambios en el ámbito que se propongan:

- Sus creencias personales crean su realidad personal. Cuando cambian las creencias que la limitan, su realidad exterior cambia.
- Su mente es creativa. Cuando aprende a pensar y hablar de formas nuevas, se abren maravillosas posibilidades.
- Cada uno de nosotros está conectado a una Sabiduría Divina que nos guía si estamos dispuestos a quietarnos y prestarle atención. La meditación es una técnica para aprender a escuchar a esa guía interna.
- Hay suficiente amor, alegría, belleza y dinero en este planeta para todos.
- Aprender a amarse y aprobarse es una de las llaves para crear una vida próspera. Debe aceptarse tal cual es, incluyendo las partes que está juzgando como inaceptables (como adicciones, apariencia física, incapacidades, etcétera).





PerkinElmer Labs  
NTD

PRECLAMPSIA DE  
APARICIÓN TEMPRANA  
**EL PODER  
DE SABER  
ANTES**

Telf. (591) 4296562  
mail. geneticelbolivia@gmail.com  
www.southgenetics.net



## PATER TEST

Estudios de paternidad por ADN



**Confiable, Seguro y Discreto**

Telf. (591) 4296562  
mail. geneticelbolivia@gmail.com  
www.southgenetics.net



## MI PRUEBA DE ALERGIA



### ENCUENTRA LA CAUSA Y DESCUBRE LA SOLUCIÓN

Es una prueba en sangre para detectar  
alergia a los alérgenos

Telf. (591) 4296562  
mail. geneticelbolivia@gmail.com  
www.southgenetics.net



## Estudio Genético Preconcepcional

**¿Estas  
pensando  
en formar  
una familia?**

Telf. (591) 4296562  
mail. geneticelbolivia@gmail.com  
www.southgenetics.net

## SINDROMES CAPILARES

# SABE SI SU CABELLO ESTA AFECTADO POR ALGUNO DE ELLOS?

**Los cambios de temperatura, los agentes externos y la utilización de algunos productos térmicos como la planchita y el secador atentan contra la salud de nuestro cabello. En esta nota le damos una solución para los problemas más frecuentes.**

Existen días en que el pelo se muestra más rebelde e inmanejable que otros y esto puede deberse a muchos factores. El sol, la lluvia, el viento, la humedad, el aire seco frío y el excesivo calor son los principales enemigos.

Por este motivo, son muchos los productos y consejos que los especialistas en tricología brindan para mantener nuestro cabello en buen estado. Sin embargo, no todas las personas presentan los mismos problemas. Conozca cuáles son los síndromes más habituales y detecte cuál es el que se corresponde con el estado de su estructura capilar.



- El Síndrome del Sahara: Se observa en cabellos quebradizos, secos y encrespados a causa de los cambios bruscos de temperatura. La calefacción y el uso frecuente del secador o planchita deshidratan el cabello y lo resecan.

Cómo curarlo: Controle la humedad en el hogar y aplique semanalmente un acondicionador hidratante que deberá dejarlo actuar con un papel film o gorrita de tintura unos treinta minutos para que el cabello absorba sus propiedades. Luego, enjuague y peine con un cepillo de cerdas naturales en vez de plásticas. Deje secar naturalmente.

- El Síndrome del pelo triste: El cabello luce apagado y sin brillo. Se trata de una cabellera que resulta muy sensible a la lluvia y a la alta humedad en el aire, asociadas a la falta de sol.

Cómo curarlo: Seque el pelo a temperatura baja, restrinja el uso de rizadores y planchitas y utilice productos de fijación que realcen el brillo del cabello como un aceite de siliconas o de almendras.

- El Síndrome del gorro: Presenta un pelo sin volumen, grasoso en la raíz y estático en las puntas. El uso de gorros y sombreros incrementa la sudoración en el cuero cabelludo, dejando en la raíz una sensación de suciedad y un aspecto reseco en las puntas que quedan expuestas al viento, el frío y la lluvia.

Cómo curarlo: Lave el cabello con un champú purificante para quitar el exceso de suciedad y aplique una protección acondicionadora intensa.

- Síndrome del erizo: Se trata de un problema típico del invierno cuando el aire es seco a causa de la calefacción y se camina sobre suelos alfombrados generando descargas eléctricas en el cuero cabelludo. Esto hace que el pelo se recargue eléctricamente y tenga frizz.

Cómo curarlo: Aplique un spray en su cepillo y peine. Los polímeros del spray funcionan como una capa que aísla el cabello y le quita la descarga estática.

# EL RUNNING Y SUS 7 MITOS

EN EL GIMNASIO Ó AL AIRE LIBRE, SOLO Ó EN GRUPO, CORRER ES UNA ACTIVIDAD CON GRANDES BENEFICIOS PARA EL CUERPO Y QUE CADA VEZ SUMA MÁS SEGUIDORES. MUCHAS SON LAS CREENCIAS QUE RODEAN A ESTA ACTIVIDAD, ALGUNAS CIERTAS Y OTRAS FALSAS. ¿CUÁLES SON FALSAS Y CUÁLES VERDADERAS?

AQUÍ SE LO HACEMOS SABER.



**1. “Si corro, tengo más posibilidades de desarrollar várices”.**

**FALSO.** Las várices se originan cuando la válvula en una vena de la pierna no funciona correctamente impidiendo el retorno de la sangre hacia el corazón acumulándose en diferentes lugares. Son varios los factores que pueden desencadenar en este problema: cuestiones genéticas, hormonales, el sobrepeso o los hábitos (como fumar). Al contrario, para combatir este problema se debe realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física, ya sea andar en bicicleta, caminar o correr, fortalece los músculos de las pantorrillas obligando a mejorar el flujo de circulación de la sangre.

**2. “Para perder más grasa y bajar de peso rápidamente, es mejor correr abrigado, con fajas de neoprene o envuelto en nylon”.**

**FALSO.** Algunas personas siguen este mito al pie de la letra, creyendo que mientras más transpiren, más rápidamente bajarán de peso. La función de la sudoración es mantener estable la temperatura corporal, pero si se impide al organismo que libere el calor, el cuerpo empieza a deshidratarse. Los gramos eliminados a través de la transpiración no corresponden a la grasa corporal, sino que es agua que será recuperada cuando se beba algún líquido. Además, correr de esa forma resulta incómodo, perjudica el correcto rendimiento, pone en riesgo la salud y aumenta la fatiga. Para perder peso con el running, es aconsejable incrementar gradualmente el tiempo que le dedicamos al ejercicio y ser constantes.

**3. “Correr es una de las actividades aeróbicas que mayor gasto calórico proporciona”.**

**VERDADERO.** Esto se debe a que además de beneficiar el funcionamiento cardiovascular, este ejercicio incrementa las mitocondrias de las células musculares, obteniendo así un gran gasto calórico, el cual se produce durante la actividad y continúa una vez que ésta ha finalizado. Asimismo, correr compromete a casi toda la musculatura.

**4. “Correr aumenta el apetito”.**

**FALSO.** El ejercicio aeróbico no aumenta el deseo de comer por pla-

cer, al contrario, puede disminuirlo. La actividad física incrementa la liberación de endorfinas, hormonas que generan sensación de bienestar y ayudan a reducir la ansiedad por comer. Además, cuando corremos la temperatura se eleva, inhibiendo una de las glándulas que estimulan el apetito. Es por ello que este ejercicio es una excelente herramienta para regular nuestra alimentación.

**5. “Es mejor correr por la mañana”.**

**VERDADERO.** Si bien a nivel calórico no hay diferencias entre el ejercicio matutino y el nocturno, entrenar por la mañana genera un efecto acelerador del metabolismo que permanece en las horas posteriores, permitiendo que el cuerpo siga consumiendo calorías una vez finalizada la actividad, brindando más vitalidad y energía para el resto de la jornada. Además, al iniciar el día estamos más predispuestos psicológicamente para realizar ejercicios y el cuerpo se encuentra con sus energías intactas. Por otro lado, correr por la noche puede afectar la capacidad de conciliar el sueño, ya que el ejercicio deja al cuerpo en un estado más activo.

**6. “Correr afloja los músculos”.**

**FALSO.** A pesar de que el running es una actividad aeróbica con impacto, no afloja los músculos. Por el contrario ayuda a fortalecerlos., además de favorecer el flujo sanguíneo, aumenta la capacidad cardiovascular y si se lo combina con una alimentación sana y equilibrada en nutrientes, reduce la grasa. Para correr es necesario fortalecer y flexibilizar los músculos de todo el cuerpo, lo cual contribuirá a tonificarlos, a ganar masa muscular y a evitar que se aflojen.

**7. “Es muy importante desayunar antes de realizar actividad física matutina”.**

**VERDADERO.** Si no se desayuna correctamente es posible sufrir mayor cansancio durante y luego del entrenamiento, la recuperación física es menor y aumenta la probabilidad de padecer lesiones y calambres musculares. Esto se debe a que por la noche el cuerpo utiliza la energía almacenada en el hígado para llevar a cabo sus funciones, y esos depósitos deben reponerse a través del desayuno de manera que se logre obtener la energía necesaria para realizar cualquier actividad.



## DIETA PARA UNA PIEL PERFECTA



### ¿QUÉ COMER PARA MEJORAR LA PIEL SECA?

AGUA + LECHE + CALABAZA O ZANAHORIA + ACEITE

- Tome 2 litros de agua por día.
- Los lácteos por la vitamina A son los indicados para estos casos. La vitamina A se encuentra en la grasa de estos alimentos. En el caso de los descremados fíjese que esté enriquecida.
- Por otro lado los alimentos con Beta caroteno (provitamina A) como los vegetales naranjas, preferentemente cocidos, también ayudan a mejorar la piel.
- El aceite lubrica y además posee vitamina E que evita el fotoenvejecimiento y la sequedad de la piel. Esto no reemplaza a las cremas ni menos aún a los protectores solares. Por eso, con moderación inclúyalo en la dieta.

### OPCIONES PARA DEPURAR Y RENOVAR LA PIEL

El cutis está formado por los nutrientes de los alimentos. Por eso una piel sana y atractiva depende básicamente de una buena nutrición. La epidermis es la primera en dar señales de que la alimentación está desequilibrada, principalmente cuando faltan proteínas que sintetizan y mantienen la piel o vitaminas y minerales que permiten la adhesión proteica.

Al pasar 48hs sin estos nutrientes, se pierde la capacidad de formar una capa de piel sana. En varios meses se nota una piel seca y a largo plazo se produce envejecimiento precoz, flaccidez y mala cicatrización.

Ahora le decimos cómo incluir los alimentos anti-arrugas en la dieta diaria, más consejos muy importantes para mantener la frescura y luminosidad de la piel.

#### ANTIOXIDANTES: LOS ALIADOS

Además de mantener la piel hidratada tomando mucha agua, evitando el exceso de gaseosas cola, café, te o mate (porque estimulan la diuresis, de esta manera elimina el agua que ingirió y se deshidrata) y elegir los alimentos proteicos, los más destacados en el área de protección son los antioxidantes. Le decimos cuáles son y cuáles son sus fuentes naturales:

- **Beta caroteno:** zanahoria, zapallo, batata, damasco, durazno y espinaca.
- **Licopeno:** tomates, espinacas. Tenga en cuenta que estos se encuentran en más concentración en los vegetales cocidos.
- **Vitamina E:** aceite, frutas secas, semillas y germen de trigo.
- **Vitamina C:** cítricos, tomate, ají y kiwi.
- **Zinc:** carnes
- **Selenio:** pescados, semillas y cereales integrales.
- **Cobre:** en los pescados y frutas secas.

### ¿QUÉ COMER PARA EVITAR LAS ARRUGAS?

VERDURA + PESCADO + FRUTAS CITRICAS

- Consuma una cantidad adecuada de vegetales, frutas, aceite de oliva y pescado.
- Para que su piel luzca más sana coma 5 porciones de vegetales diferentes y 2 ó 3 de frutas preferentemente cítricas. (1 porción es 1 taza de vegetales crudos, ó 1/2 cocidos, ó una taza de jugo ó una fruta mediana), una porción de pescado graso, cereales integrales, aceite y germen de trigo.
- Protéjase del sol. Aunque éste es importante para la formación de vitamina D, es uno de los factores más importantes para el fotoenvejecimiento. Si le gusta tomar sol, evite los horarios de 11:00 hrs. a 15:00 hrs. y utilice un protector solar indicado por su dermatólogo.
- Evite fumar: el cigarrillo impide la buena respiración de la piel. Esto se junta con los radicales libres producidos por el humo que aceleran el proceso de envejecimiento del cutis. Por todo esto sería ideal que dejara de fumar, pero igualmente sepa que usted necesita más vitamina C que el resto de la gente para evitar esos radicales libres.

## DIETA “HIDRATACIÓN”

### Desayuno:

- Jugo de naranja, muslix casero (almohaditas de avena c/ germen de trigo y semillas de lino) c/ leche ó yogur c/ cereales.
- Infusión c/ leche pan integral c/ queso.

### Merienda:

- Licuado de frutas, vainillas
- Yogur c/ frutas, semillas de lino y almendras
- Licuado de durazno c /naranja. Sándwich de pan negro c/ aceitunas y queso.

## DIETA SEMANAL

### Lunes:

- Almuerzo: Arroz yamaní con atún c/ aceite. Fruta.
- Cena: Canelones de espinaca c/salsa de tomate light. Fruta.

### Martes

- Almuerzo: Pollo al horno con budín de zanahoria. Frutillas c/ jugo de naranja u otra fruta.
- Cena: Cintas de colores con tomate y berenjenas salteadas.

### Miercoles

- Almuerzo: Pescado al horno con vegetales al vapor. Durazno u otra fruta.
- Cena: Milanesa de soja con espinacas a la crema. Ensalada de cítricos.

### Jueves

- Almuerzo: Raviolos de ricota con salsa rosa. Mousse light con frutas.
- Cena: Milanesas c/ puré Amarillo (zapallo y batata). Aspic c/ frutas

### Viernes

- Almuerzo: guiso de lentejas. Frutas.
- Cena: Colita de cuadril c/ ensalada de zanahoria y tomate. Manzana en rodajas con nueces.

### Sábado

- Almuerzo: pescado a la parrilla con vegetales asados (ají, cebolla, zapallo y tomate).
- Merienda copetín: Jugo de tomate, queso, sardinas, avellanas, nueces y pan c/aceitunas.
- Cena: Risotto con hongos. Macedonia

### Domingo

- Almuerzo: Linguini con albahaca tomate y aceite de oliva. Peras a la naranja.
- Cena: Carne a la parrilla

**Wina**  
Arte y Deporte

- ✓ LA MEJOR INFRAESTRUCTURA.
- ✓ PROFESIONALES EN CADA AREA.
- ✓ AMPLIO Y CÉNTRICO.
- ✓ SEGURIDAD.

*Dignos Grand, Wina Personal*

- > Ballet, Jazz  
Baby Ballet
- > Gimnasia Artística
- > Gimnasia Rítmica
- > Tae kwon do, Karate
- > Defensa Personal
- > Natación  
piscina atemperada y filtrada

Plaza Quintanilla Nro 1070 ☎ 4520339 | Facebook: wina arte y deporte

## Esperamos que disfrute de su nueva Cooler

Hasta ahora no ha habido nunca un dispositivo manejado capaz de asegurar que su bebida se enfría como usted quiere.

Aparte de ser un enfriador manejado un Cooler es una experiencia con la bebida.

Consejo útil para maximizar resultados. Añada agua suficiente hasta el límite permitido si el agua desborda simplemente sellar el anillo y verter el exceso de agua antes de la apertura de su bebida.

Se utiliza con botella o con lata

PRODUCTO PATENTADO Y REGISTRADO EN BOLIVIA POR GRUPO FARLANEGA

PEDIDOS grupofarlanega@gmail.com

Este espacio...

*Espera por ti !!!*



**DIME  
SALUD**

**DIME SALUD**

dimesalud@gmail.com

## Ahora puedes tomar el control

Varita mágica, con el que  
puedes controlar  
tu TV, DVD, Blu-ray,  
iPhone, Lámparas y  
cualquier tipo de  
aparato electrónico.

*Sin Botones y con un  
solo movimiento.*



PRODUCTO PATENTADO Y REGISTRADO EN  
BOLIVIA POR GRUPO FARLANEGA

PEDIDOS  
grupofarlanega@gmail.com

## Taller 8 POTENCIA

**Excelente Maleta y Set  
de Herramientas  
inalámbricas que se  
convierte en Taladro  
de Banco, Cierra  
circular, Cierra  
caladora y mesa de  
trabajo.**

**La maleta sirve como  
estuche y cargador de  
energía para cada  
una de las  
herramientas.**

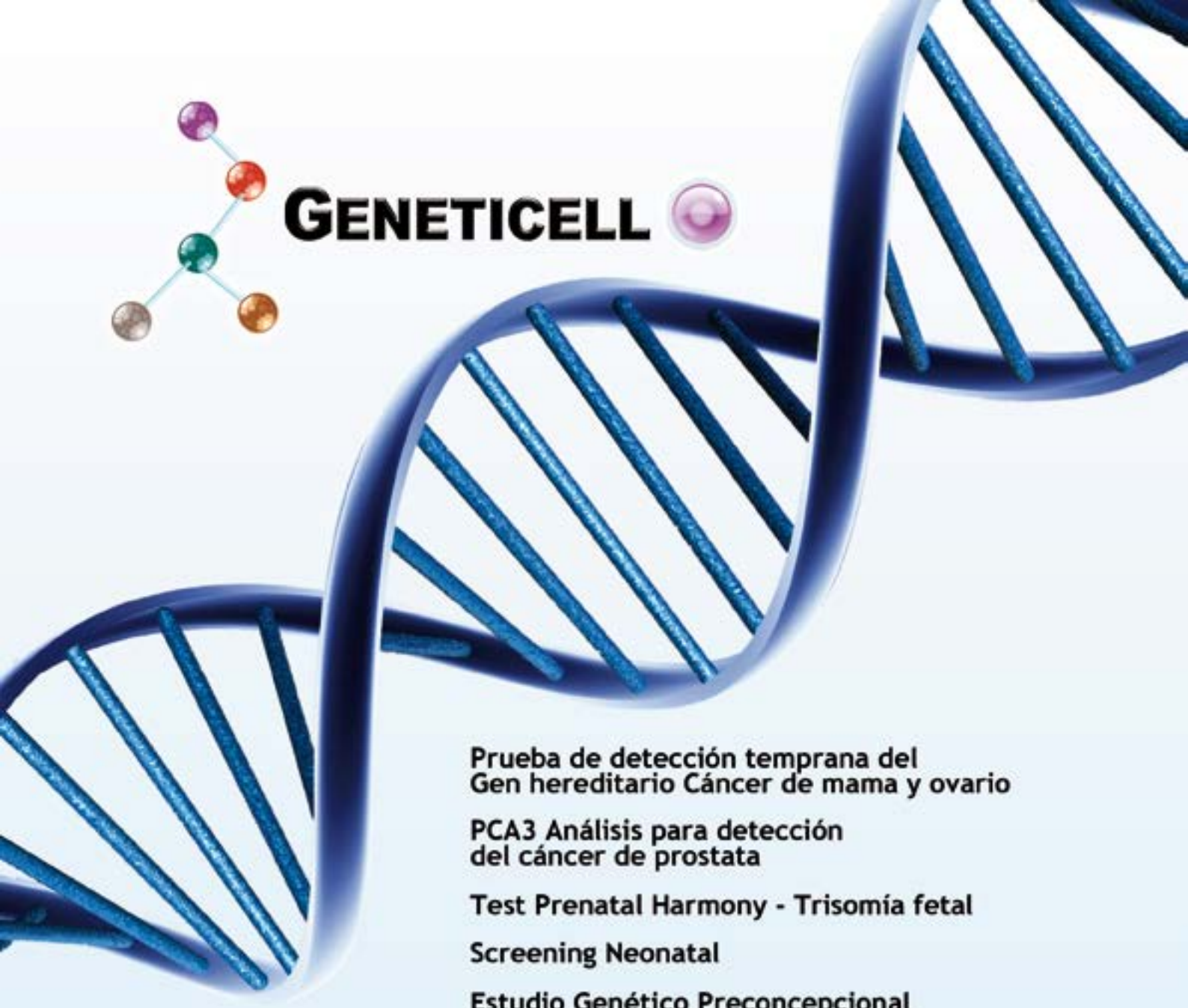


PRODUCTO PATENTADO Y REGISTRADO EN  
BOLIVIA POR GRUPO FARLANEGA

PEDIDOS  
grupofarlanega@gmail.com



# GENETICELL



Prueba de detección temprana del  
Gen hereditario Cáncer de mama y ovario

PCA3 Análisis para detección  
del cáncer de prostata

Test Prenatal Harmony - Trisomía fetal

Screening Neonatal

Estudio Genético Preconcepcional

Prueba de alergias alimenticias

Prueba de Intolerancia a la Lactosa

Estudio molecular para la  
Enfermedad Celíaca

Pater Test  
Estudios de Paternidad por ADN

**Ahora puedes saber si genéticamente  
tienes alguna enfermedad antes que se manifieste!!**

*Puedes prevenir*

Telf. (591) 4296562  
mail. [geneticellbolivia@gamil.com](mailto:geneticellbolivia@gamil.com)

[www.southgenetics.net](http://www.southgenetics.net)