

## Salud

### Ejercicio físico: La mejor receta para alcanzar una vejez saludable

Con solo 30 minutos diarios de ejercicio, los chilenos podemos asegurar el mejor capital de nuestras vidas.

El sedentarismo y la mala alimentación son, en los tiempos que corren, dos de los principales enemigos del futuro bienestar de los chilenos. Es que la alta competitividad laboral y el escaso tiempo que queda para el desarrollo personal hacen que hombres y mujeres estén cada vez más expuestos a sufrir enfermedades que perjudicarán su calidad de vida en la vejez. Por el contrario, tener una vida activa y realizar ejercicio diario son sinónimos de una existencia con mayor bienestar.

Al realizar 30 minutos diarios de ejercicios físicos lograremos:

- Disminuir de la presión sanguínea y mejorar la circulación, lo que reduce el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.
- Disponer de mejor salud mental, ya que reduce el estrés, la ansiedad e incluso las fobias y los ataques de pánico. Además, el flujo de oxígeno al cerebro aumenta, por lo que se incrementa no solo la capacidad de aprendizaje, sino que también la concentración, memoria y estado de alerta.
- Prevenir de cáncer de colon, ya que mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal. Asimismo, al regular los niveles hormonales, puede contribuir a evitar el cáncer de mama y de próstata.
- Apoyar al sistema inmunológico, ya que acrecienta las defensas para el organismo.
- Mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre, que contribuye a controlar el peso y evitar el riesgo de padecer diabetes tipo 2.
- Mantener el peso ideal, ya que al quemar calorías es posible alcanzar un equilibrio de energía.
- Tonificar y flexibilizar la musculatura.
- Conciliar y mejorar la calidad del sueño.

Fuentes:  
<http://www.iprofesional.com/notas/169736-Treinta-minutos-de-ejercicio-diario-10-beneficios-de-realizar-actividad-fisica> <http://fitnesstilodevida.blogspot.com/2012/12/beneficios-de-la-actividad-fisica.html>



## ¿Sabías qué?

### Para estar bien saludables

Para asegurar una buena salud, los expertos recomiendan a mujeres y hombres adultos la siguiente periodicidad de controles.

#### Hombres

**Control de próstata:** De acuerdo con la American Urological Association, se recomienda a los individuos con antecedentes familiares de cáncer prostático iniciar el control a los 40 años y no a los 50 como en la población sin historia familiar.

Fuentes:  
[http://redsalud.uc.cl/link.cg/ms/revistasaluduc/nosotros/examenes\\_preventivos\\_de\\_la\\_mujeract](http://redsalud.uc.cl/link.cg/ms/revistasaluduc/nosotros/examenes_preventivos_de_la_mujeract)  
<http://escuela.med.puc.cl/publ/TemasMedicinaInterna/pdf/CancerProstata.pdf>

#### Mujeres

• **20 a 40 años:** Control una vez al año. Debe incluir papanicolaou, estudios ginecológicos, examen mamario y, en algunos casos, una ecografía transvaginal para el análisis de los genitales internos.

• **40 a 50 años:** La prevención abarca hormonoterapia para controlar los efectos de la menopausia. El control anual con mamografía se practica a partir de los 40 años, exceptuando casos de cáncer mamario en familiares directos. En ese escenario hay que realizarla desde los 25, y una vez al año a partir de los 30.

• **50 a 70 años:** Control ginecológico periódico, ecografía y mamografía anuales, además de exámenes para detectar osteoporosis y cardiopatías.

**¡Participa y concursa!** Te invitamos a participar y contestar una breve encuesta sobre nuestro boletín Info Vida en [www.lsasesorias.cl](http://www.lsasesorias.cl). Todos quienes respondan la encuesta digital a más tardar el día **viernes 15 de noviembre** de 2013 estarán participando en un sorteo de una tablet Acer, modelo Iconia 7" 16GB Wifi.

**¡Ánimate y participa!** Para nosotros es muy importante tu opinión.



## Novedades

### Por una mejor alimentación:

## ¿Cómo leer mejor este etiquetado nutricional?

¿Cuánta azúcar tiene un alimento? ¿cuántas calorías o grasas?

Esta información es relevante a la hora de querer tener una alimentación saludable y que nos permita mantenernos sanos y en forma.

Es por ello que desde el año pasado existe la "Ley sobre Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad", que obliga a todos los productos envasados o etiquetados a presentar la información sobre su composición nutricional.

### ¿Cómo leer mejor este etiquetado nutricional?

Aquí entregamos algunas pautas:

**Ración y cantidad de porciones:** Información que ayuda a visualizar el valor nutritivo de una sola ración estándar o sugerida.

**Nutrientes:** Incluye la información sobre los nutrientes más relevantes para la salud

que componen el alimento. Estos están considerados en valores correspondientes a 100 ml o 100 gr del producto y a una porción.

Existen distintos tipos de nutrientes, entre los que destacan:

• **Calorías:** Energía que aportan los alimentos a nuestro organismo.

• **Proteínas:** Siempre y cuando el producto las contenga.

• **Grasas totales:** Estas se dividen en grasas saturadas, grasas trans y grasas no saturadas. Sobre 20 gramos, el alimento es considerado "alto en grasas", si tiene 5 gramos o menos, se le considera "bajo en grasas".

• **Carbohidratos disponibles:** En general, casi todos los alimentos contienen hidratos de carbono. Un alimento con alto contenido es aquel con 10 gramos o más. Si el valor es inferior a 2 gr es catalogado como bajo en hidratos de carbono.



• **Sodio:** La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir máximo 5 gramos de sal al día. Se considera aceptable aquellos alimentos que en 100 gramos tienen un valor de sodio menor a 200 mg. Sobre 1000 mg es un alimento salado y dañino para la salud.

• **Fibra:** Es importante para el organismo ya que ayuda a tener una mejor digestión, arrastra el colesterol de las arterias y produce mayor sensación de saciedad, lo que evita comer en grandes cantidades. Se recomienda consumir 30 gramos de fibra al día.

**¡Atención!** Es importante tener en cuenta que el etiquetado siempre debe contemplar, al menos, los contenidos de energía, azúcares, sodio y grasas saturadas.

<http://www.colmenajoven.cl/saludydeporte/posts/que-estamos-comiendo-aprende-a-leer-las-etiquetas-nutricionales>  
[http://www.camara.cl/prensa/noticias\\_detalle.aspx?prmId=65185](http://www.camara.cl/prensa/noticias_detalle.aspx?prmId=65185)

### Por un trabajo sano:

## ¡Elige la mejor postura!

Evita los dolores y fatigas musculares, producto de posiciones inadecuadas en el trabajo. Sigue estos sencillos consejos que dan los expertos:

**Cuello:** Mantén la mirada siempre hacia el frente, evitando la torsión del cuello. La parte superior de la pantalla del computador debe quedar a la altura de tu línea horizontal de visión.

**Hombros:** Siempre los debes tener relajados.

**Codos:** Déjalos apoyados y pegados a tu cuerpo manteniendo un ángulo de entre 90° y 100°.

**Brazos:** No digites con los brazos en suspensión.

**Antebrazos:** Apóyalos sobre el escritorio. La silla que utilices también debe contar con apoya brazos.

**Muñecas:** Tienen que estar relajadas, alineadas respecto al antebrazo, evitando desviaciones.

Fuente:  
<http://www.hospitaldeltrabajador.cl/ht/Comunidad/GuiaSaludVida/TrabajoSaludable/Paginas/Postura-correcta-para-trabajar-frente-al-computador.aspx>



**Espalda:** Debes mantener su curvatura natural y siempre apoyada en el respaldo.

**Cadera:** Mantén un ángulo entre 90° a 100°, con los muslos paralelos al suelo.

**Rodillas:** Deben formar un ángulo mayor a 90°, evita flexionar las piernas.

**Pies:** Manténlos apoyados sobre el piso.

**Vista:** Cada cierto tiempo realiza el ejercicio de mirar un punto lejano (a través de la ventana) por algunos segundos. Así relajarás los músculos oculares.