



En esta Edición



Los Nuevos Métodos Anticonceptivos
¿Son Realmente Nuevos?



Más y Mejores Servicios
Nuevo Centro Kinesiológico
de Clínica Los Andes



Calidad de Vida
La Nutrición en el Deporte

FEB / 2010

Los Nuevos Métodos Anticonceptivos

¿Son Realmente Nuevos?

Nuevas fórmulas se adaptan de mejor manera a las necesidades de cada mujer, disminuyendo los efectos no deseados al ser más amigables con el metabolismo, pero siempre con la misma efectividad.

Más de medio siglo ha transcurrido desde los primeros usos masivos de anticonceptivos hormonales. Desde entonces y hasta ahora, "la píldora" provocó una revolución en el mundo occidental primero, globalizándose y siendo usada por millones de mujeres en todo el planeta.

Todas las ventajas de este método anticonceptivo van también acompañadas de efectos no deseados que, casi siempre, son el motivo de abandono del tratamiento.

La investigación científica ha resuelto estos efectos adversos purificando, disminuyendo las dosis hormonales efectivas y desarrollando nuevas moléculas cada vez más parecidas a las hormonas que producen naturalmente los ovarios de la mujer. De esta forma, las píldoras actuales no son ni la sombra de sus lejanas parientes de mediados del siglo XX, siendo hoy día más seguras, eficaces y, también, más amistosas con el metabolismo y el funcionamiento del cuerpo femenino. En resumen, los efectos adversos van en franca retirada y el futuro es promisorio, ya que, día a día aparecen nuevos preparados cada vez mejores y más específicos para las necesidades de cada mujer.

Los motivos que persisten como razón para dejar las píldoras:

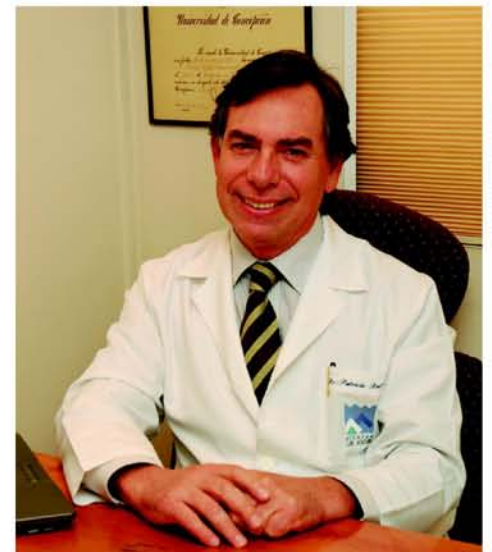
"Es la lata de tomarlas todos los días",
"el temor de embarazarme si no me tomo una pastilla",
"me caen mal al estómago",
"estoy engordando",
"no tengo apetito sexual".

Adiós a la píldora diaria

Al inicio del milenio, aparecen dos sistemas anticonceptivos que, de alguna forma, tratan de resolver estos inconvenientes. Se trata del Anillo Vaginal y el Parche Transdérmico. El Anillo vaginal, es un objeto circular de un polímero inerte que contiene hormonas anticonceptivas, las que se absorben directamente desde la mucosa vaginal, donde se coloca. Debe permanecer en la vagina durante 21 días, para luego extraerlo y desecharlo. Es muy cómodo, no se siente, no interfiere con la actividad sexual y tiene la misma seguridad que las píldoras anticonceptivas, con la ventaja que no se olvida ninguna dosis.

(Siguel)

Dr. Patricio del Río F.
Gineco-Obstetra.



Por su parte, el **Parche Transdérmico** es un dispositivo que se pega en la piel de la paciente. Cada parche dura 7 días, por lo tanto, se usan 3 parches por ciclo (21 días). Es aún más cómodo y tiene los mismos estándares de eficacia que las píldoras.

Ambos sistemas, interfieren menos con el metabolismo de la mujer, por ende, son muy bien tolerados.

En definitiva, nada nuevo en cuanto a cómo funcionan, pero mucha tecnología incorporada que facilita su uso, disminuye los efectos no deseados y libera a la mujer de la obligación de tomar una píldora diaria.

Más información en: www.nuvaring.com y www.evra.com



Más y Mejores Servicios Nuevo Centro Kinesiológico de Clínica Los Andes

A fines de diciembre, del año pasado, abrió sus puertas el Centro kinesiológico Los Andes en la ciudad de Los Ángeles, orientado a resolver patologías del sistema músculo esquelético, respiratorias pediátricas y de adultos, entre muchas otras.

En la sociedad moderna en la que actualmente nos desenvolvemos, son cada vez más frecuentes las patologías que requieren una atención de salud integral y orientada al paciente como un todo y no tan sólo para tratar la patología específica que lo aqueja.

Durante la última década, ha cobrado gran relevancia el concepto de rehabilitación integral, que aborda diversos

campos desde la salud mental, física y social a patologías que afectan a nuestro sistema músculo esquelético y respiratorio.

Conscientes de esta realidad y con el afán de contribuir a la salud de la comunidad, Clínica Los Andes ha creado el Centro Kinesiológico conformado por un equipo de profesionales altamente competentes y comprometidos con la salud integral de la comunidad. Dicho Centro, ubicado a un



Rehabilitación Músculo Esquelética.





Rehabilitación Neurológica.



Patologías Respiratorias Pediátricas.

paso del Servicio de Urgencia de la Clínica, en calle Colo Colo 0832, está orientado a resolver patologías: del sistema músculo esquelético, respiratorias pediátricas y de adultos; y en todo padecimiento donde la intervención de un kinesiólogo contribuya al bienestar del paciente. La Unidad dispone de

tres kinesiólogos encabezados por Pablo Garrido Sepúlveda como jefe de la entidad, Ricardo Calabrano Correa y Luis Alveal Quintero.

Clínica Los Andes ha realizado un gran esfuerzo en adquirir equipos de última generación en fisioterapia tales como: ultrasonidos, láser, terapia interferencial, hidroterapia, entre otros. Además, cuenta con una infraestructura orientada a mantener la atención personalizada de cada paciente.



Horario de Atención:

Lunes a viernes

9:00 - 13:00 Hrs.

15:00 - 20:00 Hrs.

Fono Contacto: (43) 210255



Kinesiólogos: Ricardo Calabrano, Pablo Garrido, Jefe Unidad y Luis Alveal.



La nutrición juega un papel fundamental en el deporte a la hora de obtener resultados beneficiosos, mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, y mejorar el estado nutricional.

¿La asociación de una adecuada NUTRICIÓN y el EJERCICIO, es de interés sólo para deportistas que buscan mejorar su rendimiento?

Definitivamente NO. Es además, la estrategia propuesta por la Organización Mundial de la Salud para combatir el alarmante incremento de la obesidad y de patologías crónicas, como hipertensión arterial, diabetes o enfermedades cardiovasculares, que afectan a una enorme proporción de la población, generando un alto costo en atenciones de salud.

La nutrición ejerce un papel fundamental en el deporte cuando se quiere obtener resultados beneficiosos de resistencia, entrenamiento y rendimiento, como también focalizado a mejorar la calidad de vida, prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, y lograr un mejor estado nutricional.

Un programa de nutrición deberá ser diseñado individualmente, de acuerdo a las necesidades de cada persona: habitualmente en el nivel recreativo o incluso en el ámbito del deporte competitivo, el logro de una composición corporal adecuada es la principal prioridad.

El ejercicio y el gasto calórico:

El ejercicio y el gasto calórico va vinculado a la cantidad, intensidad, duración y característica del ejercicio. Es decir, depende de todos estos factores para ejecutar un gasto calórico óptimo y así esperar que el paciente obtenga bajas de peso, como también puede realizarse por entretención, vida sana, o competencia.

Cabe mencionar, los beneficios e importancia de la actividad física en conjunto con un tratamiento dietoterapéutico para obtener aún mejores resultados que solamente la actividad física o dietas hipocalóricas por separado.

Al comparar los cambios en un paciente que se somete a un tratamiento nutricional cuando existe actividad física, versus un paciente que está con dieta pero no incorpora la actividad física, son realmente notorios. Los cambios son importantes cuando el usuario realiza a diario actividad física, ya que el balance energético negativo se obtiene a diario y las bajas de peso se comienzan a observar mucho más rápido que cuando se practica 2 a 3 veces por semana.

La nutrición en el deporte es muy importante, ya sea en un usuario que practica un deporte intenso (fitness, musculación) como en aquellos que requieren esfuerzos prolongados en el tiempo (maratón, ciclismo, triatlón). Además, permitirá obtener óptimos resultados tanto en entrenamientos, actividades competitivas y buena calidad de vida ligada a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles vinculadas con malnutriciones por exceso.



Macarena Aedo N.
Nta. Supervisora Clínica Los Andes
Especialidad Deportiva