



## Cantar y bailar ayudan a una mejor digestión

Un estudio español determinó que cantar y bailar luego de las comidas ayuda a una mejor digestión y a que las personas se sientan "más ligeras". Esto, de acuerdo con la investigación, ayudaría a controlar el peso, los niveles de presión arterial y de colesterol.



## Tecnología 3D desorienta al cerebro

Las películas con tecnología 3D pueden desorientar al cerebro y provocar desde náuseas hasta fatiga visual si la persona se expone a ellas a menos de tres metros, según un estudio hecho en los Países Bajos. Recomiendan no exponer a niños menores de 8 años ya que sus ojos están en desarrollo.



## 91% de los chilenos se alimenta mal

Sólo 9% de los chilenos se alimenta saludablemente, según del programa "Aliméntate Sano", de Fundación Banmédica y la PUC, que arrojó graves falencias como el escaso consumo de pescados y mariscos (menos de una vez por semana), lo que gatilla la falta de vitaminas esenciales.

# Salud & bienestar



20 • Martes 21 de diciembre de 2010

suplementos@df.cl

## QUIMIOTERAPIA Mejora evolución del cáncer de próstata

Una nueva opción para tratar el cáncer de próstata, que ha seguido evolucionando pese a la quimioterapia, se está probando en Europa. El método reduciría casi en 30% el riesgo de mortalidad, según una investigación de la Clínica Universidad de Navarra, en España, que fue presentada en el Simposio de Cáncer Genito-Urinario 2010 de la American Society for Clinical Oncology.

Se trata de la aplicación de una nueva quimioterapia, en el marco del ensayo denominado Tropic, en 146 hospitales de 26 países, a más de 750 pacientes que registraron cáncer de próstata metastático hormono-resistente, y que pese a aplicarse quimioterapia tradicional, el cáncer se volvía resistente y seguía evolucionando. Más de 370 de los pacientes a los que se les aplicó la nueva quimioterapia, progresaron de manera eficaz.

El doctor José Luis Pérez Gracia, especialista del Departamento de Oncología de la Clínica Universidad de Navarra y líder de la investigación, explicó a Europapress.es que "los resultados de este estudio demuestran que la combinación de cabazitaxel y prednisona aumenta la supervivencia de forma significativa de estos pacientes y ofrece una mejora clínicamente significativa", tras la investigación que fue publicada en la revista científica 'The Lancet'.

El cáncer de próstata es la tercera causa de muerte en el mundo. En Chile se estima que poco más de 1.500 hombres fallecen al año por esta causa, que se gatilla a partir de los 40 años y que no presenta síntomas en etapas tempranas.

SE TRATA DE UNA TÉCNICA QUE EMPLEA EL LÁSER PARA EXTIRPARLAS

## Prueban nueva terapia ambulatoria e indolora para tratar las hemorroides

La mayoría de quienes sufren esta patología, prefiere no consultar para evitar el dolor. La mitad de los mayores de 50 años tendrá esta enfermedad.

FRANCISCA ORELLANA L.

Un nuevo tratamiento para curar las hemorroides se está aplicando en Chile. Se trata de Help, un procedimiento que utiliza la tecnología láser como método para extirparlas, con la particularidad de que se hace de manera ambulatoria y con un nivel de dolor casi imperceptible en comparación con métodos tradicionales.

La sensación de dolor e incomodidad que acarrea esta patología es el motivo principal por el cual la gran mayoría de los pacientes no acude a un especialista para tratarse. Incluso, cuando las hemorroides están en su máxima evolución (grado IV), muchas veces declinan o les cuesta tomar la decisión de realizarse una cirugía por el nivel de sufrimiento que se registra en la zona del ano, considerado uno de los lugares más sensibles del cuerpo.

"Este láser se puede emplear en pacientes que presentan hemorroides de mediana intensidad (grado II y III) que no requieren de cirugía, pero que presentan molestias como sangrado. Es una técnica poco invasiva donde el paciente puede volver de inmediato al trabajo", explicó el doctor Mario Salomón, jefe de Proctología del Hospital Británico de Buenos Aires, durante el seminario organizado la semana pasada en Chile por Torregal, organización con presencia latinoamericana, especializada en comercializar

### Consejos para prevenirlas

Las hemorroides son estructuras de tejido vascular llamadas plexos que ayudan a que el cierre del esfínter anal sea hermético. Hay de dos tipos, pero generalmente se presentan de manera mixta:

#### • Internas

Se ubican en el interior del recto. Se clasifican en:  
• grado 1 (cuando sólo sangran),  
• grado 2 (aquella que sobresale pero que se reduce en forma espontánea),  
• grado 3 (cuando se exterioriza pero el paciente tiene que empujarla para que vuelva a su lugar) y  
• grado 4 (cuando están permanentemente exteriorizadas).

#### • Externas

están localizadas en la zona perineal y recubiertas por piel.

### Para evitarlas, los especialistas recomiendan:

• Incluir más fibra a la dieta, como fruta fresca, vegetales de hoja y panes y cereales de grano.



• Hacer ejercicios regularmente.



• Tomar líquido en abundancia. Recomiendan dos litros de agua al día.



• Evitar los laxantes, ya que pueden empeorar la condición.

• No esperar demasiado tiempo si siente la necesidad de ir al baño.

• Evitar estar mucho tiempo sentado o parado ya que aumenta la presión en la zona.



equipos de tecnología médica.

Para George Pinedo, presidente de la Sociedad Chilena de Coloproctología y jefe de la unidad de la Universidad Católica, el sistema tiene buen pronóstico en el país ya que "cualquier método que ayude a evitar que el paciente llegue a una cirugía con tratamientos más simples, es bienvenido", explica y agrega que en cerca del 10% de quienes sufren de hemorroides, se realiza un procedimiento quirúrgico, mientras que el 90% restante se trata con terapias alternativas, como cambios en la dieta o baños de asiento caliente, entre otros.

De hecho, esta técnica va a entrar a competir con la ligadura elástica, procedimiento que se emplea en el paquete hemorroidal para producir una necrosis en el tejido, pero que

está más orientado a casos en que el hemorroide está más exteriorizado y no tanto para los que sangran, señala el coloproctólogo de la Clínica Indisa, Gonzalo Campaña.

### Prevalencia

Si bien no hay cifras oficiales de prevalencia de esta enfermedad, los especialistas calculan que el 5% de la población consulta por esta patología, pero que a partir de los 50 años, al menos el 50% de las personas va a presentar una sintomatología hemorroidal.

Comentan que esta patología ha ido en aumento, sobre todo en jóvenes y embarazadas en Chile, ya que además del componente genético, hay un escaso consumo de fibra en la dieta y el pasar mucho tiempo de pie gatilla la aparición de ellas.

**Si bien no hay cifras oficiales en Chile, se estima que cerca del 5% de la población consulta alguna vez en su vida por esta enfermedad.**



www.internetmarketing.cl

Diario Financiero

Analiza gratis tu sitio web con Neuralis.  
Cotizando los servicios de marketing Digital de Neuralis.  
Sólo para suscriptores de Diario Financiero.

Para mayor información:  
info@neuralis.cl o al teléfono (56-2) 840 6000



Asesorías Web



Posicionamiento Web



Social Media



Campañas Online