

Salud



Clínica
Universidad
de los Andes

Somos personas al cuidado de tu salud

**“Estoy seguro que
volveré a competir”**



TESTIMONIO

“Cuando desperté de la anestesia ya no sentí más dolor”

Julio Álamos, Campeón Latinoamericano de Boxeo categoría Súper Mediano, se sometió a una cirugía mínimamente invasiva para revertir lesión en su hombro derecho.

Tiene 27 años, es ingeniero comercial y desde los 15 practica boxeo. Su rigurosidad y dedicación le han permitido tener varios logros, entre ellos ser campeón latinoamericano en la categoría Súper Mediano de la Federación Mundial de Boxeo.

Ha representado a Chile en el extranjero, en países como Cuba, México, Venezuela y Estados Unidos. Además, es dueño del gimnasio “Habana Boxing Gym”, ubicado en Las Condes.

Hace algún tiempo, la alta exigencia física que mantiene le produjo una lesión en el hombro derecho. A pesar de haberse sometido a dos infiltraciones para revertir la situación, y manejo kinesiológico, no

obtuvo buenos resultados.

En busca de una solución definitiva llegó a Clínica Universidad de los Andes. El Dr. Juan Eduardo Santorcuato, traumatólogo, le diagnosticó una inestabilidad ligamentosa anterior en el hombro derecho, patología que se produce cuando se rompen los ligamentos, y la articulación no se mantiene en su sitio adecuadamente. La operación era necesaria, especialmente por su condición de deportista de alto rendimiento.

El especialista señala que “para revertir la lesión, se realizó una cirugía artroscópica mínimamente invasiva en que se reposicionaron los ligamentos en el lugar original con un sistema de anclaje. Si no

llevábamos a cabo este procedimiento, se podía producir un déficit en la función del hombro, luxación y constante dolor. En un futuro, también era posible la aparición de artrosis, enfermedad degenerativa de las articulaciones, producto del mal movimiento”. La cirugía fue exitosa y permitirá a Julio retomar de forma paulatina a la actividad deportiva.

“Siempre pensé que la operación era lo peor que podía pasar. Sin embargo, cuando desperté de la anestesia ya no sentí más dolor. Además, ya no tengo el desgaste mental que tenía por la incomodidad.

Estoy muy motivado con mi rehabilitación y seguro que volveré a competir”, finaliza el boxeador.

Actualmente, asiste a sesiones de kinesioterapia para desarrollar fortalecimiento muscular balanceado, que le permitirá volver a su rendimiento y seguir destacándose a nivel nacional e internacional.



Dr. Juan Eduardo Santorcuato F.
Traumatología y Ortopedia - Hombro - Codo y Rodilla
Médico Cirujano por la Universidad de Valparaíso y especialista en Traumatología y Ortopedia. Especialista en Cirugía Artroscópica y en Medicina Deportiva.



Conoce al equipo de traumatología de Clínica Universidad de los Andes

Contamos con un amplio grupo multidisciplinario de todas las subespecialidades médicas para niños y adultos.

Más información en:
clinicauandes.cl

¿Cómo prevenir enfermedades del colon?

Una alimentación adecuada y evitar el consumo de tabaco y alcohol, son algunas recomendaciones.

El colon es la parte final del tubo digestivo y su buen funcionamiento es vital para nuestro bienestar, ya que es primordial para tener una buena digestión y evitar patologías comunes como el estreñimiento, colon irritable, diverticulitis e, incluso, cáncer de colon. Para ello, es recomendable realizar algunas prácticas que ayudan a tener un colon saludable. La alimentación juega un rol preponderante, ya que alimentos altos en fibra y vitaminas contribuyen a un buen funcionamiento, mientras que la ingesta de grasas saturadas incide en el desarrollo de patologías.

El Dr. Raúl Araya, Jefe de Gastroenterología de Clínica Universidad de los Andes, explica que “está comprobado que el consumo de tabaco y alcohol, la obesidad y los alimentos ricos en grasas pueden aumentar hasta cuatro veces el riesgo de desarrollar cáncer de colon. También influyen otros antecedentes, como la historia familiar, y la edad, porque en la mayoría de los casos se presenta en personas mayores de 50 o 60 años”.

Para evitar que se desarrollen enfermedades en el colon, el especialista aconseja:

- Consumir ácido fólico, presente en vegetales como espinacas o acelgas.
- Ingerir fibra todos los días, presente en alimentos como cereales y pan integral.
- Evitar el alcohol y el tabaco.
- Disminuir la ingesta de café y bebidas gaseosas.
- Realizar actividad física, ya que además de mantener un peso adecuado, aumenta el tránsito intestinal, lo que ayuda a eliminar sustancias que pueden ser dañinas.
- Priorizar el consumo de frutas y verduras. Sus vitaminas, antioxidantes y fibra protegen el buen funcionamiento del colon.
- Mantener una alimentación rica en proteínas y fibra y consumir dos litros de agua al día, previenen el colon irritable y evita el estreñimiento.
- Observar las deposiciones y estar alerta a la frecuencia permite detectar si hay alguna alteración.



“En los últimos años, el cáncer de colon, la diverticulitis y el colon irritable han aumentado considerablemente. Esto se puede deber a exceso de estrés, malos hábitos alimenticios y a la obesidad, ya que los kilos de más y el sedentarismo son factores que detonan este tipo de patologías. Para prevenir, es recomendable que personas mayores de 45 años se realicen una colonoscopia de tamizaje o screening. El autocuidado y llevar hábitos saludables es primordial”, enfatiza el doctor.



Dr. Raúl Araya J.
Gastroenterología - Endoscopia Digestiva Adulto
Médico Cirujano por la Universidad de Chile, y especialista en Medicina Interna y Gastroenterología.

Recomendaciones para la Maratón

Entrenar ocho meses antes y no sobre exigirse, son factores que inciden en un buen desempeño.

El 7 de abril se llevará a cabo la conocida Maratón de Santiago, una iniciativa que reúne a miles de personas y que requiere preparación previa y también después de la competencia.

El Dr. Alejandro Orizola, traumatólogo especialista en medicina deportiva, señala que “entrenar el cuerpo de buena forma y comenzar con la rutina por lo menos ocho meses antes son algunas recomendaciones. En este contexto, también es bueno tener una preparación responsable y cuidar los músculos y las articulaciones durante los días previos”.

El especialista agrega que “este tipo de carreras requiere un importante esfuerzo físico, por lo tanto, es vital no exigirse más de lo entrenado previamente. Muchas veces la adrenalina y las ganas de mejorar nuestro rendimiento físico nos hacen exigimos más de la cuenta, pero eso no es lo recomendable, ya que

puede provocar fatiga muscular, náuseas, lesiones, tendinitis e incluso problemas óseos”.

El descanso antes de la competencia también es clave, porque el entrenamiento y la preparación tendrán un efecto mayor si el cuerpo está reposado. Evitar una alta exigencia la semana previa a correr; mantener una alimentación e hidratación equilibradas permite llegar en óptimas condiciones.

Con respecto a qué es lo más óptimo para correr una larga distancia, “es bueno comenzar trotando paulatinamente, y en la medida que el cuerpo se va acostumbrando, intensificar la velocidad o el ritmo, para mantenerlo durante toda la distancia y llegar a la meta. Si se parte corriendo a una alta intensidad, el organismo comienza a producir excesivo ácido láctico, lo que genera una sensación de ardor en los músculos mientras están en funcionamiento, y puede provocar desgarros”.

Lo importante para este tipo de competencias es llevar un plan de

entrenamiento adecuado con el fin de no tener ningún inconveniente, y ser asesorado sobre cuál es la mejor manera de enfrentar la larga carrera.

“Un entrenador o especialista en deporte entregará todas las directrices para un plan de preparación responsable y perdurable en el tiempo. Además, el conocerá cuáles son nuestras capacidades y propios límites, y en base a eso dará las mejores recomendaciones”, explica el Dr. Orizola.



Dr. Alejandro Orizola M.
Traumatología y Ortopedia - Medicina Deportiva - Rodilla
Médico Cirujano por la Universidad de Chile, y especialista en Traumatología y Ortopedia por la misma casa de estudios. Fellow en Cirugía Artroscópica, Hospital for Joint Diseases, New York, EE.UU.





Clínica
Universidad
de los Andes

Contrata hoy y accede a estos beneficios:

- 100% cobertura en eventos traumáticos.
- Atenciones no traumáticas con copago máximo conocido.
- Cobertura desde los 14 días de vida hasta los 29 años de edad.
- Atenciones en el Servicio de Urgencia ilimitadas para padres y abuelos con copago máximo conocido.

C O N V E N I O A C C I D E N T E S

CUIDAMOS DE TU HIJO ESTÉ DONDE ESTÉ

**SIEMPRE
PROTEGIDO**
SEGUROS PARA TODA TU FAMILIA

(56) 22 618 3000



clinicauandes.cl

