

Salud



Clínica
Universidad
de los Andes

Somos personas al cuidado de tu salud

**Josefina logró bajar
50 kilos tras cirugía**



TESTIMONIO

“El apoyo del equipo médico fue muy importante en todo el proceso”

Gracias a una manga gástrica, Josefina Ávila Reuly ha bajado 50 kilos, dejando atrás su obesidad.

Desde pequeña había tenido un peso acorde a su estatura (1.64 m), pero hace algunos años comenzó lentamente a aumentar de peso, hasta llegar a 113 kilos. Una cifra preocupante, considerando que solo tenía 24 años.

“Traté de bajar de peso con muchos tipos de dietas y medicamentos, y no lograba ningún cambio. Me costaba mucho tener una alimentación adecuada, porque tenía ansiedad. La comida era un refugio para mí”, cuenta Josefina.

Los kilos extra comenzaron a afectar dramáticamente su calidad de vida. “Me molestaba caminar, porque me dolían constantemente las rodillas e, incluso, me costaba respirar por todo el peso. No podía seguir así, estaba perdiendo mi juventud”, señala.

Josefina decidió buscar ayuda y ver la opción

de una cirugía bariátrica. Fue así como llegó al Dr. Jorge León, cirujano digestivo del Programa de Obesidad y Diabetes de Clínica Universidad de los Andes.

“Tenía mucho miedo, pero estaba consciente de que, si seguía con los mismos hábitos, podía enfermarme gravemente. El doctor me dijo que era candidata a cirugía, pero que antes debía pasar por un proceso de evaluación con el equipo del Programa”, explica.

“Para nosotros es muy importante no solo el procedimiento para bajar de peso, sino que tener una buena preparación para que el paciente no vuelva a subirlo con el tiempo”, explica el Dr. León.

Luego de ser evaluada por un equipo multidisciplinario, integrado por médicos, psicólogos, psiquiatras, kinesiólogos y nutricionistas, determinaron que Josefina tenía obesidad mórbida y que la mejor

opción de tratamiento era la cirugía. Una vez que le comunicaron la decisión, debió cumplir una preparación de tres meses antes de definir la fecha de la intervención, que se llevó a cabo en febrero de 2018.

Josefina fue sometida a una manga gástrica, cirugía que consiste en remover el 90% del estómago, reduciendo notoriamente su volumen. Además, a diferencia del bypass, es un procedimiento menos invasivo y más amigable para los pacientes. Se mantiene el camino y tránsito normal en el tubo digestivo y tiene un buen pronóstico en la baja de peso. En poco más de un año, Josefina ha bajado 50 kilos y su vida ha cambiado completamente. Se siente linda, saludable y con más energía para hacer las actividades diarias. Ha vuelto a sentirse segura y su autoestima se ha elevado considerablemente.

“Sin duda fue la mejor decisión. Hoy me

siento mejor, soy más feliz y me quiero más. El apoyo del equipo médico ha sido muy importante en todo el proceso y estoy segura que seguiré apoyándome en ellos para que todo esto sea un éxito”, finaliza Josefina.



Dr. Jorge León C.

Cirugía General – Cirugía Digestiva
Médico Cirujano por la Universidad de Chile, especialista en Cirugía General y Digestiva por la misma casa de estudios. Especialización en hígado, vía biliar y páncreas por la Universidad Matsumoto (Japón).



Programa Obesidad y Diabetes

El Programa de Obesidad y Diabetes de Clínica Universidad de los Andes ofrece soluciones integrales y personalizadas, con un equipo multidisciplinario de cirujanos, nutriólogos, nutricionistas, diabetólogos, psiquiatras, psicólogos, kinesiólogos y enfermeras, con una gran experiencia en el tratamiento de la obesidad. Líderes reconocidos internacionalmente en investigación, innovación y desarrollo de nuevas técnicas y alternativas de tratamiento.

Salud cardiovascular: Conoce los exámenes que ayudan a prevenir

Un diagnóstico oportuno permite tener un corazón más sano.

No solo tener una buena alimentación, realizar ejercicio y evitar el consumo de tabaco y alcohol son hábitos que benefician nuestro corazón. Un chequeo oportuno y sostenible en el tiempo también son parte del cuidado cardiovascular.

El Dr. Rolando González, jefe del Centro de Enfermedades Cardiovasculares de Clínica Universidad de los Andes, sostiene que "existen algunas diferencias para personas que cuentan con antecedentes familiares de patologías relacionadas al corazón. Deben consultar tempranamente, desde los 20 años, y realizarse un chequeo de los factores de riesgo más importantes, como son presión arterial, colesterol y niveles de azúcar".

"Por otro lado, las personas diabéticas aumentan el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. Es por eso que

deben ser sumamente responsables con el tratamiento. Quienes no tienen historial genético, es recomendable que se realicen exámenes desde los 40 años en adelante, con una periodicidad anual. De esta forma, se podrán detectar a tiempo los riesgos que existen o las patologías que pudiesen tener. La idea es prevenir y que las personas nunca lleguen a tener síntomas, ya que, si eso ocurre, la enfermedad ya está más avanzada", afirma el especialista.

Las evaluaciones médicas más comunes son un examen físico, perfil lipídico, test de esfuerzo y el electrocardiograma.

"Todos ellos entregan resultados muy certeros. Por lo tanto, nos permite tener una radiografía del corazón, para saber si está sano o hay índices que alerten que se deben tomar algunas medidas", explica el Dr. González.

Es fundamental mantener hábitos de vida saludables, ya que reducen hasta en un 70% la prevalencia de enfermedades



Centro de Enfermedades Cardiovasculares

cardiovasculares: "Tener una buena alimentación, donde se incluyan frutas, verduras, carnes magras, lácteos descremados y fibra. También evitar el alcohol, el cigarro y productos altos en grasas. Además es importante realizar actividad física diariamente", concluye el Dr. González.



Dr. Rolando González A.
Cardiología General - Electrofisiología
 Médico Cirujano por la Universidad de Chile. Especialista en Medicina Interna y Cardiología por la Pontificia Universidad Católica de Chile. Especialista en Electrofisiología Cardíaca (arritmias) por *Cardiovascular Research Institute*, Universidad de California. Profesor de la Facultad de Medicina en la Universidad de los Andes.



Odontología deportiva

Mayor y mejor rendimiento físico son algunos de los beneficios que tiene el cuidado dental.

Una buena salud bucal es fundamental para quienes practican deporte, ya que la boca es una de las áreas más expuestas y vulnerables del cuerpo durante la práctica de actividad física.

"Como parte del programa de Medicina Deportiva, liderado por un equipo de traumatólogos de la Clínica, nos hemos convertido en el primer centro en brindar cuidados de odontología deportiva en Latinoamérica, impulsado por las enormes exigencias a que son sometidos los deportistas, lo que demanda mejorar su oxigenación y rendimiento aeróbico", explica el Dr. David Rosenberg, jefe del Servicio de Odontología de Clínica Universidad de los Andes.

Para esto, el Servicio de Odontología cuenta con tecnología de punta para el diagnóstico y tratamiento de las afecciones orales vinculadas a la práctica deportiva. Por ejemplo, la tecnología digital permite confeccionar protectores bucales de distintas densidades, efectivos para cada condición, lo que al mismo tiempo mejora la respiración durante la actividad.

También se ofrecen alternativas de tratamiento a los pacientes que respiran por la boca o que roncan al dormir, ya que ello afecta la oxigenación y, por ende, impide una adecuada recuperación del cuerpo durante el sueño, lo que repercute en el rendimiento físico y en una mayor

predisposición a lesiones.

El Dr. David Rosenberg destaca la importancia de ofrecer tratamiento también para los traumas orales derivados de la práctica deportiva, los cuales pueden dañar dientes y tejidos blandos, como labios y encías, las articulaciones temporomandibulares que conectan la mandíbula con el cráneo, y producir fracturas de mandíbula y maxilares. Esto se agrava con la preexistencia de daños por infecciones en los tejidos bucales.

"Este tipo de lesiones, al ser dolorosas, pueden forzar a los atletas a retirarse de la competencia o a mantenerse fuera de actividad por mucho tiempo. Si no se trata oportuna y correctamente, puede generar problemas a largo plazo, que afectarán tanto la calidad de vida como su carrera profesional", explica el especialista.

Y no olvidar que el autocuidado y los controles periódicos con el odontólogo son importantes para mantener una buena salud bucal.



Dr. David Rosenberg M.
Odontología - Periodoncia - Implantología - Cirugía Bucal
 Cirujano Dentista por la Universidad de Chile, y especialista en Periodoncia y Oseointegración por la Universidad Católica de Lovaina (Bélgica). Especialista en Cirugía y Medicina Bucal por la Universidad de Lausana (Suiza). Doctorado en Ciencia de la Salud por la Universidad Internacional de Catalunya (España). Profesor Titular de la Universidad de los Andes.



En nuestro país, el 74% de la población tiene sobrepeso u obesidad.

En Clínica Universidad de los Andes ofrecemos un programa integral para el tratamiento de la obesidad y la diabetes tipo 2. Conoce más en clinicauandes.cl



Clínica
Universidad
de los Andes

 Programa
Obesidad y Diabetes

PROGRAMA DE OBESIDAD Y DIABETES

UN TRATAMIENTO A TU MEDIDA

(56) 22 618 3000



clinicauandes.cl