

KILOS DE MÁS |||| Corazón sufrido

Un problema gordo

EL ALTO NIVEL DE COLESTEROL NO ES LA ÚNICA PREOCUPACIÓN DE QUIENES TIENEN SOBREPESO. LA OBESIDAD ACARREA MÁS QUE PROBLEMAS CARDIOVASCULARES

●●● César Sarria Goni

Las personas con sobrepeso y los obesos del mundo, que en la actualidad se cuentan por cientos de millones, tuvieron hace unos días una luz de esperanza gracias a la publicación de un estudio que aseguraba que era posible ser obeso y saludable a la vez.

El estudio, realizado por médicos de la Facultad de Medicina Albert Einstein de Nueva York, Estados Unidos, concluyó que al menos la mitad de los adultos con sobrepeso y casi un tercio de los hombres y mujeres obesos tienen la posibilidad de ser saludables, con niveles normales de presión sanguínea, colesterol y otras mediciones cardíacas.

Sin embargo, muchos especialistas no son tan optimistas sobre este tema. Por ejemplo, aunque la doctora María Inés Marulanda, médica internista del centro médico Rafael Guerra Méndez de Valencia, Venezuela, reconoce que esto es posible, asegura que "hay que considerar que el aumento de triglicéridos (otro tipo de



JAIME REY DE CASTRO

DECISIÓN. Mantener un peso adecuado es saludable física y psicológicamente.

grasa orgánica) y la disminución de los niveles de colesterol bueno (HDL) también propician el envejecimiento de las arterias. Para mala suerte, hay otros órganos que pueden sufrir más que el propio corazón".

Y es cierto. Las estadísticas refieren que el sobrepeso es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular y propicia la mayoría de los infartos cerebrales y al miocardio. "Sin embargo, la obesidad o sobrepeso también es la

principal causa de diabetes, algunos tipos específicos de cánceres, problemas articulares y también psicológicos como la depresión y baja autoestima", explica el doctor Jorge Casana, cardiólogo de la clínica Ricardo Palma.

Luego de una corta tregua, las personas con sobrepeso y los obesos deben ponerse en alerta nuevamente. Por suerte no todo está perdido. Una simple modificación en la dieta puede hacer la diferencia.

"Disminuir la ingesta de grasas y calorías e incrementar las frutas, verduras y cereales, dejar de fumar y hacer ejercicio continuo, caminar rápidamente o trotar por ejemplo, al menos 45 minutos tres o cuatro veces por semana, puede revertir inminentes problemas de salud. Lo más difícil es tomar la decisión de hacerlo", asegura Casana.

A la epidemia del siglo XXI se le suman cada día mayores consecuencias peligrosas y casi inmediatas. ●

ADICCIÓN |||| El hombre y el cigarrillo



EN MASA. Estudio revela que el hecho de dejar de lado al cigarrillo es una tendencia dada casi por contagio.

Dejar de fumar: ¿una conducta contagiosa?

Puede que una persona que esté intentando dejar de fumar experimente una sensación de soledad; sin embargo, quienes finalmente abandonan este mal hábito lo hacen porque han tomado esta decisión junto con otros integrantes de su grupo social, informaron investigadores estadounidenses.

De hecho, las personas más aisladas son las que siguen siendo más adictas, dado que se han apartado de sus redes sociales. "El estudio nos dice que las relaciones tienen un impacto crucial sobre las conductas y las decisiones relacionadas con la salud y que las personas son influenciadas fuertemente", señala el doctor Richard Hodes, director del Instituto Nacional sobre Envejecimiento de los Es-

tados Unidos, entidad que financió la investigación.

DATOS

Los doctores estudiaron a 12.067 sujetos y hallaron que cuando se analizan las redes sociales amplias, personas que no se conocían habían dejado de fumar al mismo tiempo que otras por el simple hecho de que en algún momento había entrado en contacto con quienes habían abandonado el vicio.

Ejemplo perfecto de dicha actitud es lo que ocurre con los esposos: cuando alguien dejaba de fumar, su marido o su mujer era un 67% menos propenso a continuar con la adicción. Asimismo, quienes abandonaban el cigarrillo influían en sus hermanos, en sus amigos e incluso con los compañeros de trabajo. ●

CLINICA GONZALEZ S.A.

PAGAMOS MAS POR TU DOLAR

ECONOMIA MAXIMA DESDE 1929

CONSULTA s/. 19 (2 x s/.28)

RECONSULTA GRATUITA DENTRO DE LAS 48 HORAS

140 MEDICOS EN 10 PISOS

ECOGRAFIAS s/.30

TRANSVAGINALES s/.59 • DOPPLER s/.117

NUEVO CUATRIDIMENSIONAL s/.149

Vea rostro y movimientos desde 3er. mes

DENSITOMETRIA: DESPISTAJE GRATIS

PARTO s/.897 TODO INCLUIDO

1RA CONSULTA GRATIS • CESAREA s/. 1,499

EL LABORATORIO MAS MODERNO DE LIMA

500 ANALISIS AUTOMATIZADOS

NUEVO ORINA COMPLETA + UROCULTIVO AUTOMATICO (ambos en 24 hs) s/.29

- HECES s/.5 • PAP s/.15 • SIDA s/.24
- GLUCOSA + COLESTEROL s/.10
- Venéreas s/.10 • Embarazo s/.15
- PERFILES (Hormonal, Hepático Gestantes, Cardíaco) desde s/.39

VAMOS A DOMICILIO

MAS DE 100 PROCEDIMIENTOS MEDICOS:

- NEBULIZACION.....s/.15
- FISIOTERAPIAs/.20
- RAYOS X desde 2 x s/.28
- Electrocardiograma s/.39
- CAUTERIZACION.....s/.39
- INFILTRACION (Dolor) s/.59
- AUDIOMETRIA s/.49
- ESPIROMETRIA (Pulmones) s/.69
- MAMOGRAFIA s/.99
- Electroencefalograma s/.99
- CISTOSCOPIA (Vejiga) s/.250
- MAPA (P.A.) ó HOLTZER (EKG) 24 horas s/.189 etc.
- HOSPITALIZACION, noche s/.119
- Electrocardio de esfuerzo s/.129
- Procto y Endoscopia s/.149
- ECOCARDIOGRAMA s/.169
- Tomografía Helicoidal s/.199
- Hemorroides sin Cirugía s/.298

CIRUGIA - TODO INCLUIDO • 1ERA CONSULTA GRATIS: s/.999 Hernia, s/.1,950 (Quiste Ovárico, Prolapso, Vesícula Biliar) s/.3,290 Hiperhidrosis, etc.

CIRUGIA ESTETICA PRIMERA CONSULTA GRATIS

desde s/.790 (RINOPLASTIA) y s/. 1200 (LIPOESCULTURA), REJUVENECIMIENTO FACIAL, SENOS (escoja tamaño con probadores externos). **PEELING "Borra" todo s/.299**

SOBREPESO s/.19 • MICROCORRIENTE S/.30 • ENDERMOLOGIA LPG S/.70

EMERGENCIAS • AMBULANCIAS GRATIS • Credi Rapid Hasta s/.5,000 en 24 Horas

Av. MERINO 1884 LINCE • Lun a Sab 7am a 8pm ☎ 471-1579 - 470-7416 - 470-2206 - 265-9334 • www.cligonz.com (ver consultas gratis)