

Las mujeres que ingieren de manera regular lechuga tienen menores posibilidades de desarrollar tumores o cáncer de mama.



# La lechuga,

## dietética, sedante y anticancerígena

**BUCARAMANGA**  
 La Lechuga es una de las hortalizas preferidas por la medicina no tradicional. Por algo se le conocía en la antigüedad como la 'hierba de los sabios', pues ellos estudiaron sus propiedades y les dieron un extraordinario uso.

Para empezar a hablar sobre sus propiedades, vale la pena señalar que esta hortaliza es capaz de propiciar un sueño relajado, debido a la presencia de una sustancia llamada lactucarium, la cual le da propiedades calmantes.

Por eso, comer una rica ensalada de lechuga dos horas antes de acostarse, le ofrece a los insomnes y a quienes tienen los nervios alterados, la posibilidad de una noche de sueño tranquilo.

Debido a sus propiedades sedantes e hipnóticas, no cabe duda de que esta hortaliza es un analgésico natural.

Pero sus beneficios no terminan aquí. La lechuga también contiene fibra que facilita de forma notable el tránsito intestinal, porque sus jugos permiten deshacer con más facilidad los otros alimentos.

Por su abundante celulosa favorece la evacuación del contenido intestinal y esto, sin lugar a dudas, la convierte en una sana y nutritiva alternativa para todas aquellas personas que sufren de estreñimiento.

Logra, igualmente, que la absorción del colesterol 'malo' sea más lenta y menor, haciendo que las grasas se depositen en cantidades más reducidas sobre las paredes de las arterias.

También tiene muy pocas calorías y gran cantidad de agua, lo cual la hace ideal para quienes intentan bajar de peso.

Para que sus beneficios no se pierdan y lleguen al organismo, vale la pena anotar que la lechuga se debe comer cruda, porque al cocerla o calentarla la mayor parte de sus vitaminas y propiedades antioxidantes y anticancerígenas desaparecen.

Conservarla en remojo por mucho tiempo tampoco es una buena opción porque sus componentes tienden a disolverse y desaparecer.

### Un seguro contra la osteoporosis

Minerales como el fósforo, el potasio, el sodio y el magnesio hacen parte del contenido nutricional de la

**Esta hortaliza favorece la digestión, estimula la formación de bilis, ayuda a desintoxicar la sangre y a la evacuación intestinal. También le resulta de gran utilidad a aquellas personas que tienen problemas de insomnio.**

lechuga.

Pero estos no son los únicos, porque dicha hortaliza es también rica en calcio, mineral que tiene la particularidad de dejarse absorber de manera fácil para ir casi directamente al hueso.

Allí forma las sales minerales que se necesitan para formar huesos duros y con excelente densidad ósea.

Es importante aclarar que este es un tipo de calcio que se 'pega' con facilidad al hueso; por eso una dieta rica en lechuga es un buen seguro contra la osteoporosis.

### Efectos anticancerígenos

En cuanto a sus efectos anticancerígenos, muchos de sus elementos tienen una triple actividad preventiva en el caso de tumores y cáncer.

La vitamina C y los carotenos estimulan el sistema inmune. Así, cuando aparece una célula extraña, es más fácil que sea detectada y destruida.

Su poder antioxidante impide el envejecimiento precoz de las células y en particular de las que se encuentran más expuestas a los agresores externos (las del pulmón, seno, útero, corazón y aparato digestivo).

Se ha comprobado que la probabilidad de desarrollar tumores en los senos, es mucho menor en el caso de mujeres que consumen habitualmente lechuga fresca y cruda.

### Las bondades estéticas

Los múltiples beneficios de la lechuga no se limitan al área de la salud, también en el campo de la estética resulta de gran utilidad.

Esta hortaliza, por ejemplo, ayuda a quitar las manchas de la piel. Para ello es necesario cocinar unas hojas durante dos horas y después se debe colar el líquido resultante.

Una vez finalizado dicho proceso, la persona interesada debe humedecer paños con el líquido obtenido y aplicarlos sobre el área del cutis que se encuentre afectada.

El procedimiento se debe repetir dos veces al día.

En la cocina y la mesa, de otra parte, la mayoría de personas prefiere consumir la lechuga cruda pues es sabrosa y crujiente.

Va muy bien con aderezos, salsas y vinagretas que realcen su sabor neutro y fresco, aunque rociada con aceite de oliva o vinagre balsámico también es exquisita.



### LA LECHUGA

contiene fibra que facilita de forma notable el tránsito intestinal, porque sus jugos permiten deshacer con más facilidad los otros alimentos.

Fotos: Hernando Galeano / VANGUARDIA LIBERAL

### Sabía que...

- ... **Cinco son** los tipos de lechuga existentes: la de hoja, la romana, la de cabeza dura o lechuga repollo, la de cabeza de mantecilla y la de tallo o espárrago.
- ... **La lechuga** contiene Betacarotenos y vitaminas como la C, B1, B2, B3, B5, B6 y E.
- ... **Por lo general** el tallo de esta hortaliza provee la fibra dietética.
- ... **En sus hojas**, de otra parte, se encuentran las vitaminas y minerales.
- ... **Debido a** su alto contenido de agua ésta es una hortaliza que resulta difícil de preservar.

- ... **Conservarla en** el congelador, envasada o seca no son buenas opciones. Lo mejor es consumirla cuando aún se encuentre fresca.
- ... **En cada** 100 gramos de lechuga; 95 corresponden a agua; casi 2 a azúcares; y 0.25 a grasas.
- ... **Esto significa** que 100 gramos de lechuga tienen 15 kilocalorías.
- ... **Este valor** es cinco veces menor al encontrado en un yogur natural.

**Dr. JAVIER MARTINEZ CAMARGO**  
 Cirujía plástica - estética  
 párpados - nariz - senos - contorno corporal

Camargo 24 No. 154 - 1to. Piso  
 Calle 23 con Calle 4 Urbanización El Bosque  
 Bucaramanga - Colombia

Tel: 608 4160 Ext. 1212  
 e-mail: javiermcamargo@netviviola.net.co

## BELLEZA Y SALUD

Por Dr. JAVIER MARTÍNEZ CAMARGO  
 ESPECIAL / VANGUARDIA LIBERAL

### Si usted está considerando una rinoplastia...

La rinoplastia o cirugía para dar nueva forma a la nariz es uno de los procedimientos más comunes de la cirugía plástica y puede reducir o incrementar el tamaño de la nariz, cambiar la forma de la punta nasal o del puente, y corregir un defecto de nacimiento o posterior a un trauma.



### Los candidatos

Los mejores candidatos para la rinoplastia son las personas que desean mejorar, más no perfeccionar su apariencia.

La edad también debe considerarse. Se recomienda no operar a jóvenes entre los 13 y los 15 años hasta que hayan terminado su desarrollo. Esto es alrededor de los 16 años para las mujeres y de los 18 para los hombres.

### Riesgos

Existe la posibilidad de complicaciones como infección, hemorragia nasal o alteraciones en la forma.

Aproximadamente en uno de cada diez casos podrá ser necesario un segundo procedimiento para corregir una deformidad menor. Tales casos no son predecibles y ocurren incluso en pacientes de los cirujanos más expertos.

### Procedimiento

La rinoplastia se puede realizar con anestesia local o general, dependiendo del grado del procedimiento y de lo que el cirujano prefiera.

En la cirugía, la piel de la nariz se separa de la estructura ósea y cartilaginosa en que se apoya, para ser esculpida en la forma deseada.

La nueva forma que se le da dependerá del problema y de la técnica que el cirujano prefiera. Finalmente, se vuelve a colocar la piel sobre la nueva estructura.

Al terminar el procedimiento se aplicará una férula para ayudar a que la nariz mantenga su nueva forma. También se podrán colocar tapones nasales o férulas suaves de plástico en las fosas nasales.

### Después de la cirugía

Después de la cirugía, particularmente durante las primeras 24 horas, la cara se siente un poco inflamada; la nariz puede doler y el paciente puede llegar a tener dolor de cabeza.

Permanecer en cama y con la cabeza elevada durante el primer día es una sana opción.

Al principio se incrementa la inflamación y aparecen 'morados' alrededor de los ojos, los cuales llegan a su máximo después de dos o tres días.

Se puede reducir esta inflamación aplicando compresas frías. La mayor parte de la inflamación debe desaparecer en aproximadamente dos semanas.

Si se le colocaron tapones en la nariz se retirarán después de algunos días. Pasada una semana, ocasionalmente dos, se deben retirar todas las curaciones, férulas y suturas.

Es común que el cirujano incluya las siguientes sugerencias: evitar actividades que aumenten la presión sanguínea como correr, trotar, nadar o agacharse, durante dos o tres semanas.

Una vez que se retira la férula, es necesario continuar aplicando cintas en la nariz por otras seis o siete semanas.

### La nueva apariencia

En los días posteriores a la cirugía, cuando la cara esté amartada e hinchada, será difícil pensar que los resultados esperados se obtendrán.

De hecho, muchos pacientes se deprimen después de una cirugía plástica.

Aquí es importante tener en cuenta que con el paso de los días la apariencia física mejora.

En una o dos semanas el paciente no se tendrá la apariencia de 'estar recién operado'.

Sin embargo, la persona debe tener en cuenta que la cicatrización sigue siendo un proceso lento y gradual.

Algunas inflamaciones pueden estar presente durante varios meses, especialmente en el área de la punta de la nariz.

Es probable que los resultados finales de una rinoplastia no se aprecien de manera definitiva hasta después de un año de realizado el procedimiento.



**D H G**  
**C H**  
**U S**  
**C S**  
**E M**

Centro Médico  
 Carlos Arilla Lülle  
 Módulo 23 Consultorio 807  
 6308266 - 6308160 - Cel. 310688540

**INSTITUTO DEL CORAZÓN**  
 Bucaramanga

**La mejor opción... para su Corazón.**

- Cardiología Pediátrica y de Adultos.
- Ecocardiografía - Holter
- Prueba de esfuerzo
- Hemodinamia.
- Marcapasos y Arritmias.
- Cirugía Cardiovascular.
- Rehabilitación Cardíaca.
- Cardiología Preventiva.

**URGENCIAS**

Clinica Bucaramanga Pteo 2  
 Tel. 65 5083 - 65 5089 - 6436131