



Madres, cuando el bebé no se disfruta

33 Si el nacimiento de su bebé no hace que esté desbordante de alegría sino irritable, apática y muy triste, no es una mala madre, está sufriendo una depresión postparto. Esto le ocurre a miles de mujeres tras haber dado a luz y tiene solución.



EL DÍA DOMINGO 2 DE JULIO DE 2017

Por: UCN

Cuando hablamos de aceite de oliva nos referimos a un aceite vegetal obtenido de la prensa, con la aplicación o no de calor, del fruto del árbol del olivo (aceituna), al que se le han atribuido un sin fin de beneficios.

Una de las principales problemáticas a las que nos enfrentamos como comprador, cuando deseamos adquirir este producto, es la amplia variedad de marcas disponibles en el mercado, las que poseen el descriptor extra virgen o virgen, término que hace referencia al grado de acidez del producto y es un indicador de si es apto, o no, para el consumo.

“El aceite de oliva extra virgen es aquel con menor grado de acidez, siendo el más óptimo para consumo. Le sigue el virgen que tiene un mayor grado de acidez y también lo podemos consumir con seguridad, no así el aceite de oliva lampante ya que es el de mayor acidez y el de peor calidad, sólo recomendado para usos industriales”, explicó Gianella Leonelli, nutricionista y académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte.

La profesional además recomendó que el aceite de oliva se dispense en un envase cerrado e idealmente oscuro o protegido de la luz, ya que este tipo de productos se caracterizan por no incluir químicos que ayuden a evitar el deterioro de los lípidos y vitaminas que contiene, los que son altamente sensibles a la luz y oxígeno.

Por otro lado, la académica UCN destacó que desde el punto de vista nutricional, “el aceite de oliva tiene un

Aceite de oliva: ¿Virgen o extravirgen?

Gianella Leonelli, nutricionista y académica UCN, aclara nuestras dudas respecto al consumo de aceite de oliva, sus beneficios y entrega algunas recomendaciones a considerar al momento de comprarlo.

alto aporte calórico otorgado por lípidos (de buena calidad), específicamente el ácido graso monoinsaturado oleico, además de ser una buena fuente de

vitamina E, un potente antioxidante” y agrega que “desde esta perspectiva, a mayor aporte de ácidos grasos monoinsaturados mejor será el valor nutricional del

aceite, segundo aspecto a considerar en la compra (revisión del etiquetado)”.

BENEFICIOS

De acuerdo a lo que explicó la nutricionista Gianella Leonelli, los beneficios del consumo de aceite de oliva están asociados, principalmente, a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares:

1 Disminuye el colesterol total y colesterol malo (LDL),

además de incrementar el colesterol bueno (HDL).

2 Ayuda en el control de la azúcar en la sangre.

3 Disminuye la formación de coágulos y con ello el riesgo de trombosis.

4 Ayuda en el control de la presión arterial

5 Disminuye la inflamación a nivel tejidos y órganos.

6 Disminuye el estrés oxidativo.

Finalmente, la experta UCN señaló que otro factor impor-

tante a considerar cuando se consume aceite de oliva es que éste es el mejor aceite para cocinar y es ideal para freír, “para esto se recomienda hacerlo a una temperatura media, no superior a los 180°C y nunca reutilizar el aceite, de esa forma nos aseguraremos de conservar sus beneficios una vez sometido a calor”, aunque aclara que “lo ideal es consumirlo frío, es decir, incorporarlo a las preparaciones una vez servidas en el plato”.

¿Adelgazar? ¡Tu ropa puede ayudarte!

La ropa nos indica, en muchas ocasiones, cuándo subimos de peso y puede hacernos parecer más o menos delgada. Un experto no da consejos para elegir la indumentaria amiga de la dieta.



La ropa demasiado ceñida, rígida y entallada nos recuerda cuando estamos con exceso de sobrepeso o con inflamación abdominal, pero no es momento de cambiar de talla comprando ropa más holgada.

FOTO IMEO

La ropa ancha, elástica y excesivamente cómoda crea la sensación de que el peso es inferior, por lo que no es "amiga" de una dieta para adelgazar.

Por: Rocío Gala
Efe Reportajes

La indumentaria puede ser una gran aliada de nuestro régimen para perder peso o dificultar nuestros mejores intentos de ponernos en línea. Por eso hay que elegir la talla, materiales, formas y colores, poniendo la misma atención que dedicamos a elegir las comidas y contar las calorías de nuestra dieta.

La ropa puede inducir a falsas conclusiones respecto de nuestra propia figura o la forma en la que percibimos, de acuerdo al Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO).

TALLA PEQUEÑA, TALLA GRANDE.

A veces, la dificultad de cerrar la cremallera del pantalón o la falda, no se debe a un aumento de talla, sino a una inflamación en la zona abdominal, explica esta entidad (www.imeoobesidad.com).

Producida por estreñimiento, intolerancias alimentarias o un mal estado de salud intestinal, la inflamación abdominal es una de las principales causas de retención de líquidos y de un conse-

CAVALI
ATENCIÓN DOMICILIARIA

Visita médica, curaciones,
Administración de medicamentos,
Cuidados del adulto mayor,
Kinesioterapia y más.

Atención 24 Horas

+56 9 64596350
Fanpage: Cavali - Cavali Salud
saludcavali@gmail.com

DR. SERGIO AGUIRRE MERCADO

.....

MÉDICO PSIQUIATRA DE ADULTOS
P. Universidad Católica / Universidad de Chile

La Serena:
Humaniza: (9) 7213 3572
Umbrales: (51) 235 3228

Santiago:
(9) 6310 5854
(9) 9196 1061

NEWEN
MEDICOS

Dra. María Paulina Mol Rebolledo - **Pediatra**
RCM: 20449-8

Dr. Danilo Antillanca Landaeta - **Traumatología y ortopedia - Adulto y niños**
RCM: 18910-3

EDIFICIO TERRA OFFICE - HUANHUALI N° 850 - OF. 301-302
HORAS: fijo 51-2-674454; cel: +56944269718

"SONREIR A UNA NUEVA VIDA ES TU DECISION"

Dr. Alberto Ventura.
Implantología de Trayectoria y Prestigio

Implante y Corona de Porcelana
TOTAL \$490.000
(SIN CUBROS EXTRA)

Red compra

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomaxilofacial

51 221 4017
Huanhualí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Fonasa, isapres y particular

Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Depilación Láser Alexandrita y Diodo

Juan Cisternas 1960, Of: 33, La Serena
www.lasermedika.cl
Fono: 51-2350823 Cel: 9 68785996

Láser Medika
DEPILACIÓN LÁSER SIN COSTO EVALUACIÓN

PSICOLOGAS
NIÑOS Y ADULTOS

María Cecilia González
Magíster en psicología clínica infantil
juvenil mención psicoanálisis
Universidad Adolfo Ibáñez- Instituto chileno de psicoanálisis
Tel: +56 9 8596 9692

Maira Mugneco
Especialista en Clínica Psicoanalítica
Universidad Nacional de Cuyo, Argentina
Formación IOM Mendoza. EOL
Tel: +59 9 7177 4427
Mail: maira_mugneco@hotmail.com

Fonasa - Particulares
Balmaceda #2195 oficina 306, Edificio Portal Las Higueras, La Serena

En lo que respecta a los modelos de ropa,

“lo recomendable para aquellas mujeres con caderas, pero delgadas de cintura para arriba, es “huir” de las faldas anchas y optar más por pantalones, aunque normalmente se elige la opción contraria”.

cuenta aumento de peso que, fácilmente, puede rondar los dos kilos, según esta misma fuente.

Esta condición, que puede hacer que pensemos que necesitamos una talla de ropa mayor, y que nos afecta principalmente durante los períodos de desajuste hormonal, también se puede deber a una alimentación inadecuada y al estrés, apuntan.

“La inflamación intestinal aporta una sensación de malestar localizada en la zona media y baja del abdomen, muy similar a cuando tenemos estreñimiento o hemos comido en exceso”, explica a Efe Rubén Bravo, experto en nutrición y gastronomía del IMEO.

Por otra parte, la ropa ancha, elástica y excesivamente cómoda crea la sensación que el peso es inferior y por tanto no es “amiga” de una dieta para adelgazar, señala el experto.

A aquellas que, por estética, costumbre o moda les guste vestir con ropa ancha, Bravo aconseja que “cada semana midan su perímetro abdominal y de cadera, además de controlar su peso, ya que de esta manera podrán evaluar su progresión de una forma más rigurosa”.

Por el contrario, la ropa demasiado ceñida, rígida y entallada nos recuerda cuando estamos con exceso de sobrepeso o con inflamación abdominal, “pero no es momento de cambiar de talla comprando ropa más holgada”, destaca Bravo.

El nutricionista recomienda “a modo de primeros auxilios”, el día que notemos esa estrechez, reducir mucho el consumo de alimentos y realizar una dieta, principalmente



Según Bravo, “cuando la ropa es demasiado ceñida y comprime en exceso y durante demasiado tiempo (sobre todo en la zona de la cintura o de cintura para abajo) dificulta la circulación de la sangre y puede causar estreñimiento.



El buen calzado es aquel que nos proporciona confort y que “no notamos” durante todo el día, no nos crea rozaduras, ni presiones en ninguna zona del pie, y en el cual nuestro pie encaja perfectamente.

FOTO: IMEO

a base de caldos de verdura y algún zumo.

Durante los días posteriores, Bravo sugiere “adoptar una semana de dieta rigurosa para conseguir perder en los siguientes días entre 1 y 2 kilogramos (Kg)”.

EL PODER DE LOS COLORES.

¿Qué colores debemos elegir para una visión más realista de nuestra figura ante el espejo?.

“Las teorías en psicología perceptiva indican que los

colores amarillos, dorados y tonos pastel, sobre todo sin estampados y lisos, son los que muestran de una forma realista nuestra silueta, en este caso sin tener en cuenta el juego que pueden ofrecer los diferentes modelos de ropa ajustada o amplia”, responde Rubén Bravo a Efe.

En lo que respecta a los modelos de ropa, “lo recomendable para aquellas mujeres con caderas, pero delgadas de cintura para arriba, es “huir” de las faldas anchas y optar

más por pantalones, aunque normalmente se elige la opción contraria”, indica.

“En el caso planteado, ese tipo de mujer suele buscar esconder sus caderas y acentuar su delgadez superior, utilizando una falda muy ancha, suelta y volátil con un ‘top’ ajustado en la parte superior, con colores amarillos, dorados y pastel para la falda, y oscuros, como grises o marrones en la parte superior, lo cual no sería lo más favorable”, de acuerdo

al experto.

Añade que, “la ropa negra da la sensación visual de estar más delgado, mientras los colores claros y chillones nos engordan ante los ojos de los demás”.

EN SU TALLA JUSTA.

Según Bravo, “cuando la ropa es demasiado ceñida y comprime en exceso y durante demasiado tiempo (sobre todo en la zona de la cintura o de cintura para abajo) dificulta la circulación de la sangre y puede causar estreñimiento, por reducir la eficacia del movimiento peristáltico”.

Bravo recomienda elegir prendas de una talla que no nos incomode, ni nos apriete excesivamente, “pues ejercerían un efecto de compresión en tejidos que no están preparados para realizar esta función”.

“Si elegimos prendas muy ajustadas, debemos optar por tejidos elásticos para que no tengan un efecto negativo sobre nuestro sistema linfático, circulatorio, ni de tránsito intestinal”, recalca.

“La ropa ceñida o delicra está recomendada para aquellas personas que se mueven en el rango de un peso normal,

ya que les obliga a comer de forma saludable y a tomar medidas cuando suben de peso, porque se nota mucho”, de acuerdo a Bravo.

Si optamos por este tipo de vestimenta, el experto señala que debemos buscar nuestra talla justa y que el tejido tenga un grado de elasticidad, sin oprimirnos demasiado.

ROPA DE FIESTA Y CALZADO.

La ropa de fiesta “esconde un riesgo, ya que muchas mujeres se someten durante días a una dieta líquida con el fin de poder entrar en un vestido determinado”, según el experto.

Para lucir tipo con ella, sin necesidad de someternos a una dieta extrema, el nutricionista recomienda recurrir a la “planificación, ya que normalmente los eventos que requieren de una vestimenta festiva están marcados en una fecha concreta”.

“Igual que tenemos tiempo para pensar y preparar el modelo que vamos a ponernos para esas ocasiones, también tenemos tiempo para planificarnos y realizar una dieta saludable y equilibrada hasta llegar al objetivo marcado de entrar en un vestido determinado”, enfatiza.

“Siempre podemos apoyarnos en dietas depurativas o que incluyan días ‘detox’, como la Dieta de los Días Alternos, para que, aparte de perder grasa durante el proceso, reduzcamos volumen producido por la retención de líquidos”, apunta.

Según Bravo, la talla de ropa más adecuada a nuestro cuerpo, independientemente de la talla, “es aquella que nos queda justa, creando una ligera incomodidad para incentivar la pérdida de peso”.

Según el especialista, el calzado cómodo es el mejor complemento de una ropa amiga de la dieta, ya que nos permite caminar más tiempo, mientras que los tacones, al ser más incómodos, limitan esta opción.

Los zapatos, cuando son los adecuados, facilitan caminar, por lo tanto, quemar calorías con ese ejercicio. “Sabremos si es inadecuado cuando notemos los gemelos sobrecargados, o dolores en la zona lumbar”, indica Bravo.

“El buen calzado es aquel que nos proporciona confort y que “no notamos” durante todo el día, no nos crea rozaduras, ni presiones en ninguna zona del pie, y en el cual nuestro pie encaja perfectamente”, concluye.

Madres, cuando el bebé no se disfruta

Por: Purificación León

Efe Reportajes

Cada 7 de abril se celebra el día mundial de la salud para conmemorar la creación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), un evento que se centra, en cada edición, en un tema de salud que sea de interés para las personas de los cinco continentes. El 7 de abril de 2017 el asunto central del día mundial de la salud es la depresión, que afecta a personas de cualquier edad, condición social y de todos los países.

“La depresión provoca angustia mental y repercute en la capacidad de las personas para llevar a cabo incluso las tareas cotidianas más simples, lo que tiene en ocasiones efectos nefastos sobre las relaciones con la familia y los amigos y sobre la capacidad de ganarse la vida”, detalla la OMS.

Esta entidad recalca que la depresión no debe confundirse con las variaciones habituales del estado de ánimo ni con



La depresión postparto afecta a una de cada seis mujeres que dan a luz, quienes advierten que “tener un bebé es un acontecimiento vital de primer orden y puede suscitar preocupación cansancio y tristeza. Normalmente estos sentimientos no duran mucho pero si persisten pueden indicar que se está sufriendo una depresión”.

Si el nacimiento de su bebé no hace que esté desbordante de alegría sino irritable, apática y muy triste, no es una mala madre, está sufriendo una depresión postparto. Esto le ocurre a miles de mujeres tras haber dado a luz y tiene solución.

las respuestas emocionales puntuales a los problemas de la vida cotidiana.

“La depresión puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración y de intensidad moderada o grave. Puede causar gran

sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos, puede llevar al suicidio”, destaca.

Un tipo muy frecuente de depresión es la depresión postparto que, según datos de la OMS, afecta a una de cada

seis mujeres que dan a luz.

“Tener un bebé es un acontecimiento vital de primer orden y puede suscitar preocupación cansancio y tristeza. Normalmente estos sentimientos no duran mucho pero si persisten pueden indicar que se está sufriendo una depresión”, advierte la OMS.

EL “BABY BLUES”.

Del mismo modo, el equipo de psicólogas de Calma, un centro de psicología especializado en maternidad y ubicado en Madrid (España), explica que las diferencias entre el denominado “baby blues” y la depresión postparto radican en la duración y la intensidad.

“El ‘baby blues’ es un cuadro que cursa con sintomatología depresiva como llanto, irritabilidad, tristeza o cambios de humor relativamente leves. Se inicia en los primeros días tras el parto y remite espontáneamente a los pocos días. Si la sintomatología se hace más intensa y persiste, entonces podríamos estar

LABORATORIO CLINICO
DRA. GLORIA CANOVAS
 Director Técnico, Exámenes Clínicos Completos
 Equipos y Técnicas Certificadas y Optimizadas
 Bonos Electrónicos: FONASA e Isapres
 Sala de Toma de Muestras

LA SERENA LABORATORIO CENTRAL
 Edo. de la Barra 260, Fono 2 225236 - Fax 225263.
 DENTIMED Balmaceda 985, Of.208. Fono 2 211496
 www.laboratoriocranovas.cl

Domicilios - Urgencias

María Elena Souyet L.
PSICÓLOGA CLÍNICA
 Pontificia Universidad Católica de Chile

Magíster en Adolescencia U. del Desarrollo de Santiago ©.
 Acreditada como Especialista en Psicoterapia
 por el Colegio de Psicólogos de Chile.

Psicodiagnóstico y psicoterapia, para adolescentes y adultos.
 Supervisión y terapia para Psicólogos en vías de acreditación
 Charlas y talleres a colegios (Orientación Vocacional, sexualidad y drogas).
 Talleres a Empresas

Alfredo Berndt 1815, La Serena. F: 2212168 - (9)81982325

Cirugía Plástica Dr. Diego Polanco
 (www.diegopolanco.cl)

Cirugía Estética: Facial, Contorno corporal y Extremidades.

Cirugía Reparadora: Cirugía local ambulatoria de tumores de piel, quistes, cicatrices. Quemaduras.

Procedimientos ambulatorios: Botox (Original-Allergan) y Juvederm (Ácido hialurónico-Allergan)

Urgencias: Heridas, mordeduras, quemaduras e infecciones de piel.

Centro Médico Clínica Elqui. 3er Piso. Lunes, Martes y Viernes 9:30 a 12:40 - Fono: 512563000.
 Solicitud de Horas online: www.clinicaelqui.cl

CLOD
 Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

Equipo de alta experiencia, más de 1200 pacientes operados nos acreditan, 8 años de experiencia dedicados a cirugía Bariátrica.

Equipo Multidisciplinario con Nutricionista y Psicóloga

Cirugías paquetizadas a menor costo
 Facilidades de pago

Manga gástricas
 Bypass Gástrico
 Plicatura Gástrica
 Cirugías de la DIABETES
 Balón Intragastrico
 Cirugía de Reflujo Gastroesofágico Laparoscópica
 Cirugía de Hernias por Laparoscopia

Dr. Alberto Maldonado Fajardo
 Miembro del Depto. de Cirugía
 Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile
 Fono: 42790558

CM Diagnoc
 Huanhual 330 ° Tel: 2217275 - 2216297
 Cel: 966071115
 www.clod.cl

“Usted puede decirle adiós a sus lentes”

CENTRO OFTALMOLOGICO LASIK IV REGION

Clínica Elqui
 Av. El Santo 1475, La Serena.

9 - 95420986
 51 - 2 563 020

www.pasteur.cl

Dra. LILIANA SANABRIA POVEDA
Médico Cirujano
Medicina General y de familia
Salud Ocupacional

Enfermedades Agudas y Crónicas
 Medicina Preventiva - Hipertensión Arterial
 Diabetes - Obesidad

Balmaceda 1015 - Of 317 - Edificio Fleming
 Fono: (51) 2224117 - 9 57036505 - La Serena
 Atención con bono FONASA, Cruz Blanca y Colmena

San Jose del Valle
 Clínica Dental
 Comprometidos con su Familia

Dr. Jaime Arancibia Pizarro
 Cirujano Dentista

Promoción de Ortodoncia
Instalación de Brackets \$199.000
 (Incluye Modelo y cefalometría)

993467458 / 51 2283645 - Ánima de Diego #590, La Serena

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

EDGARD QUEVEDO TORRES
 PSICOLOGO

Atención Fonasa y particulares

BALMACEDA 1015 OF. 314 FONO: 51-2224117
 EDIFICIO FLEMING 9 91006792
 ps.edgardquevedo@gmail.com 9 76919674

hablando de una depresión postparto”, detalla.

Asimismo, las especialistas de Calma (www.calmapsi.es) señalan que los síntomas más frecuentes de la depresión postparto son: tristeza, apatía, pérdida de la capacidad para disfrutar de las cosas, insomnio o hipersomnia, pérdida o aumento del apetito, dificultad para conectar con el bebé, ansiedad, culpa e irritabilidad.

Hay algunas mujeres que tienen un riesgo mayor de padecer depresión postparto. En este sentido, las psicólogas de Calma señalan que hay factores que deben tenerse en cuenta.

Uno de ellos es haber padecido ansiedad o depresión en el embarazo o en otro momento de la vida. Otro, tener una mala relación de pareja, soledad o escaso apoyo social.

También influye haber tenido dificultades en el parto o con el bebé, por ejemplo, que éste sea prematuro o que haya nacido con algún problema.

También es un factor de riesgo de depresión postparto tener una historia de pérdidas importantes en el pasado sin resolver, como la muerte de alguien muy cercano, abor-

tos, etc.

No obstante, la depresión postparto no tiene una única causa, sino que es consecuencia de una combinación de factores físicos y emocionales, expone el Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos. En este sentido, advierte de que la depresión postparto no ocurre por algo que una madre haga o deje de hacer.

MÚLTIPLES CAUSAS.

Del mismo modo, las psicólogas de Calma explican que, como cualquier cuadro psicopatológico, la depresión postparto es fruto de múltiples causas.

“Son fenómenos complejos en los que no se puede establecer una relación lineal causa-

efecto, sino que factores biológicos, sociales (red de apoyo versus soledad, idealización y altas expectativas poco realistas) y psicológicos (historia de vida, factores vitales estresantes, recursos de afrontamiento...) se interrelacionan de manera compleja”, aclaran.

“La depresión postparto es un cuadro serio que tiene consecuencias, no sólo para la madre, que se siente



EFE/JULEN YUGUERO

“La depresión puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración y de intensidad moderada o grave. Puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares.”

muy mal y no es capaz de disfrutar de su bebé, sino que afecta también al recién nacido, a la pareja y a la familia”, indican las expertas de Calma.

“En cuanto al bebé, podemos decir que una madre deprimida tiene, en general, más problemas para relacionarse con su hijo de una manera adecuada: dificultades en la mirada, menos verbalizaciones, expresiones de afecto y contacto físico. Los niños son especialistas en percibir los estados emocionales de sus cuidadores principales y, por tanto, el bebé nota que tiene

una madre deprimida”, subrayan.

Sin embargo, la depresión postparto se puede tratar. “Lo mejor sería poder contar con un psicólogo o psiquiatra formado en psicoterapia y especializado en salud mental perinatal que valore la situación de manera individual y acompañe a la mujer en su proceso de puerperio, de cara a ir resolviendo las dificultades propias de cada caso”, comentan las psicólogas de Calma.

“Si la sintomatología es muy intensa, el tratamiento psicológico se puede acompañar de tratamiento farmacológico, pero esto no es necesario en muchos casos”, apuntan.

Además del tratamiento, hay otros factores que pueden ayudar a la mujer a superar la depresión postparto.

Así, las psicólogas de Calma recomiendan que, en la medida de lo posible y siempre que ella quiera, sea la madre la que se ocupe de los cuidados de su hijo. “Esto favorecerá la creación de un vínculo positivo para ambos, madre y bebé”, afirman.

“El apoyo y tener una red social de contención es otra clave para la superación del cuadro. La madre debe disponer de personas en su entorno con las que contar sin sentirse juzgada sino comprendida y valorada en su nuevo papel de madre”, indican.

También apuntan que si no posee esas personas para ayudarlo, “puede apuntarse a alguna actividad donde haya madres como ella, por ejemplo, pilates o yoga para mamás, grupos de lactancia o de crianza, etc. Esto es un factor protector y terapéutico muy potente”, precisan.

De igual manera, la OMS recomienda mantener el contacto y pasar tiempo con familiares y amigos, así como hablar con otras madres con las que compartir experiencias y salir al aire libre cuando sea posible.

“En entornos seguros, dar un paseo con su hijo es bueno para ambos”, expone. La OMS lanza un mensaje a las mujeres que, tras dar a luz, se sientan deprimidas: “Si piensa en hacerse daño a sí misma o a su bebé, pida ayuda inmediatamente”.

San Jose del Valle
Clínica Dental
Comprometidos con su Familia

Dr. Jaime Arancibia Pizarro
Cirujano Dentista

Promoción de Implantes + Corona
\$450.000

993467458 / 51 2283645 - Ánima de Diego #590, La Serena

CENTRO MEDICO Los Perales

FISIATRIA

Dra. Jessica Miranda Muñiz
(Universidad de Chile)

Tendinitis - Lumbagos - Artrosis - Artritis - Accidentes Cerebro Vasculares - Amputados - Lesionados Medulares - Hombro doloroso
Patología de pie - Parálisis facial - Hernias de columna
Fibromialgia - Parálisis Cerebral Infantil - Síndrome Túnel Carpiano

KINESIOLOGÍA - QUIROPRACTICO

Los Perales 826 - Fono: 51 2 528459 - La Serena

Clínica Odontológica Del Villar

Ortodoncia
(Instalación brackets metálicos \$100.000
controles \$35.000)

Urgencias
Blanqueamiento Opalecente
Odontología General
Prótesis Removable
Prótesis Fija
Endodoncias
Cirugías

Implantes dentales

■ **Henríquez N° 404, Coquimbo, Edificio Iduya**
Piso 2, Oficina 3 - Fono: 2 316683 - 2 578700

MIESPACIO ESTÉTICA
armonía & belleza

51 2 529312
+56 9 57085004
clínica mi espacio

CÉLULAS MADRES
CIRUGÍA PLÁSTICA
MEDICINA FACIAL
CORPORALES Y FACIALES
DEPILACIÓN LÁSER

www.miespacioestetica.cl
Av. El Santo 1506, frente a Clínica Elqui, La Serena

ELQUIVISION
CLÍNICA OFTALMOLÓGICA

Catarata - Glaucoma
Retina - Estrabismo - Láser
Exámenes oftalmológicos

Dr. Marco Aguilar - Dr. Fernando Aguirre
Dra. Paola Andonie - Dr. Daniel García
Dr. Rodrigo Lacroix - Dr. Julio Moreno
Dr. Andrés Huidobro - Dr. Andrés Wilson

FONASA-ISAPRE-PARTICULAR

Edificio Arenas, Amunategui 785, 4 piso
2674145 - 2674147

NUTRICIONISTA

Giannina Pomarolli Rizzoli
Mg. Nutrición y alimentos Universidad de Chile
Diplomada Nutrición Clínica Adultos, Universidad Católica

FONASA - PARTICULAR

La consulta cuenta con calorimetría Indirecta para evaluar el gasto energético en reposo y bioimpedancia tetrapolar para analizar la composición corporal

CONSULTA 207 EDIFICIO ALEXANDER FLEMING
BALMACEDA 1015, LA SERENA.

Reserva de horas:
Teléfono: 9 92515533 - E-mail: nutr.pomarolli@gmail.com

Por: doctora Alisa

Las bebidas que te convienen si tienes diabetes tipo 2

La dieta es un factor fundamental en el control de tu diabetes tipo 2. Y eso incluye tanto los alimentos sólidos como los líquidos que ingieres a diario. ¿Sabes cuáles bebidas te convienen más? ¿O las que no te ayudan tanto? Aquí te ayudamos a despejar las dudas.

Para mantenerse saludables, todas las personas sin excepción deben vigilar lo que comen y beben: balancear los menús, controlar las porciones y las calorías, no excederse en la sal y evitar los alimentos procesados, las grasas y el exceso de alcohol. Pero si tienes diabetes, esto es aún más importante, porque tu meta es mantener tu nivel de glucosa en la sangre lo más cercano a los límites normales y lo más estable posible.

Quizás te preocupas de reducir los carbohidratos y los postres, pero ¿y de las bebidas qué? No las subestimes porque ellas pueden agregar tanto azúcar como calorías adicionales a tu dieta, afectando tu peso y tus niveles de glucosa en la sangre. A muchas personas ni siquiera se les ocurre asociar a las bebidas como fuentes de carbohidratos. Toma como

ejemplo el sencillo y cotidiano jugo de naranja. Si tomas el equivalente a ½ taza en el desayuno, estás consumiendo 15 gramos de carbohidratos de los que quizás no estabas consciente.

Bebidas recomendadas La Asociación Americana de la Diabetes tiene una recomendación muy clara: optar, siempre que sea posible, por bebidas que tengan o cero o muy pocas calorías. Aquí te las presentamos:

• Agua:

¡hazte su amiga ya que es la bebida perfecta para los diabéticos! El agua contiene 0 calorías, es económica y te ayuda a mantener el cuerpo bien hidratado. Y si la bebes en suficiente cantidad, te ayudará a sentirte saciado(a) (satisfecho) y a comer menos. Si te aburre que no tengas sabor, agrégle unas gotas de limón.

• Té sin endulzar:

es una magnífica alternativa

La dieta es un factor fundamental en el control de tu diabetes tipo 2. Y eso incluye tanto los alimentos sólidos como los líquidos que ingieres a diario. ¿Sabes cuáles bebidas te convienen más? ¿O las que no te ayudan tanto? Aquí te ayudamos a despejar las dudas.

al agua, no contiene carbohidratos y puedes obtenerlo en una gran variedad de sabores. Si te cansas del té sin azúcar, endulza tu vaso con un edulcorante (pero si compras un té que ya esté preparado, siempre revisar la etiqueta, algunos pueden contener sustitutos de azúcar que si te proporcionen calorías).

• Café:

si lo tomas sin endulzar, o con un edulcorante artificial no tendrás que preocuparte por las calorías adicionales. Es más, incluso hay estudios que relacionan al café y al té negro con un aumento en la sensibilidad a la insulina y con mejoría en los niveles de glucosa en la sangre. Pero ten cuidado con la cafeína, bébela

con moderación especialmente si tienes problemas con insomnio o sufres de ansiedad.

• Refrescos o sodas de dieta:

La mayoría contiene 0 carbohidratos por porción, por lo que no alterarán tus niveles de glucosa en la sangre (recuerda que las bebidas dietéticas se endulzan con edulcorantes artificiales). De cualquier manera, revisa las calorías que proporcionan por porción, por lo general, de 5 a 10 calorías por cada 8 onzas. Esto es importante ya que cuentan dentro de las calorías totales que consumes al día.

Otro tipo de bebidas, como la leche y los jugos (zumos) de

frutas 100% naturales, aunque aportan calorías y carbohidratos, son necesarios en una alimentación balanceada ya que proporcionan al organismo vitaminas y minerales importantes. La clave consiste en seleccionar el tipo de leche y el jugo (zumo) que te favorece:

• Elige la leche descremada

o baja en grasa y lee la información del envase que te dirá exactamente la cantidad de calorías y carbohidratos que contiene por cada taza. Para que tengas una idea, 1 taza de leche descremada proporciona unos 12 gramos de carbohidratos y unas 80 calorías.

• Escoge jugos 100% naturales sin azúcar agregada.

Debes tener en cuenta que proporcionan muchas calorías en una porción pequeña (50 calorías o más por cada 4-6 onzas). Una opción más ligera es sustituir el jugo de frutas por el jugo de vegetales

bajo en sodio, con menos carbohidratos (unas 50 calorías y 10 gramos de carbohidrato por cada taza).

Bebidas que debes evitar

• **Refrescos y sodas regulares** (un envase de 12 onzas aporta 150 calorías y 40 gramos de carbohidratos, la misma cantidad de carbohidratos que proporcionan 10 cucharaditas de azúcar).

• **Ponches de frutas**, bebidas energéticas, té con azúcar, café o té enriquecidos con crema ya que contienen muchas calorías.

• **Chocolate caliente**: la razón es la misma, contiene demasiada azúcar y descontrolaría tus niveles de glucosa en la sangre. Pero si escoges una mezcla baja en azúcar te afectará menos. Como siempre, la moderación es la clave.

Ya tienes una idea de lo que te conviene y lo que sería mejor que evitaras. Te aconsejo que elijas el agua siempre que puedas, ya que solamente aporta beneficios y 0 calorías. ¡Con el agua no fallas! Tampoco significa que te prives de otras bebidas que te agraden, como un refresco (una soda) o un jugo de frutas. Usa entonces la moderación, no te excedas y podrás disfrutarlas sin poner en riesgo tus niveles de glucosa en la sangre.

AS CLINICA DENTAL
FRENILLOS ESTÉTICOS, LINGUALES E IMPLANTES.
Radiología digitalizada
Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842
Sector San Joaquín Teléfono:
(51) 2527889 / +56 9 57313802

Av. Irarrázabal 4888 Stgo.
Of. 203-204-206
2 27521434 / +56 9 90002359

www.asdental.cl
asdental.laserena@gmail.com

Dra. Astrid Sánchez
CLINICA CERTIFICADA EN
ORTODONCIA LINGUAL 3M



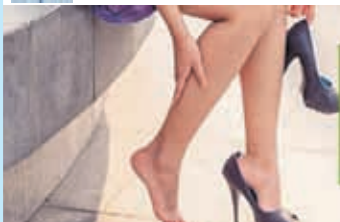
CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vascular - Universidad de Chile



COMO ELIMINAR VARICES

ATENCION HORAS CUARTA REGION LLAMAR o WHATSSAPP: +569867688953
ATENCION HORAS EN SANTIAGO LLAMAR al: 223789746 o 223789747
Gral. Holley 2381 of. 1401 b Providencia, Santiago.
www.vascularholley.cl

Cirugía Plástica La Serena.cl
Dr. LUIS JARAMILLO ROJAS
www.luisjaramillo.cl
Info@cpls.cl

Dr. LUIS IVAN JARAMILLO
CIRUJANO PLASTICO

Acreditado por la Superintendencia de Salud como Cirujano General y Cirujano Plástico con el registro número 85418.

Implante Mamario - Reducción Mamaria
Abdominoplastia - Rinoplastia
Blefaroplastia - Otoplastia
Lifting Facial - Cirugía Reconstructiva
Toxina Botulínica - Ácido Hialurónico
Hilos Tensores - Bolas de Bichat

Amunátegui #785, La Serena. Edificio Arenas de Amunátegui.
Consulta 330, Piso 3 / +56 51 244 89 88
Centro Médico Clínica Elqui - Telf: 51 2563000

ACUPUNTURA - PSIQUIATRIA

Dolores, Depresión, Ansiedad, Pánico, Miedo, Insomnio, Migraña, Neuralgias, Sexualidad, etc

+ Acupunturista Alejandro Valdés B.
Acreditado por el Ministerio de Salud N° 23417

+ Médico Psiquiatra Casandra Parvex
+ Psicología

Henry Ford 877, La Serena - Tel: 0512211871 Cel: +56966890550
acupunturaserena@gmail.com acupunturalaserena.jimdo.com

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral

"50% descuento en rehabilitación con implantes"

Prof. Dr. Matías I. Letelier M.
Cirujano Dentista U. de Chile - Implantología Oral



Promoción de Implantes a \$399.000*
Sólo 20 cupos

Huanhualí 308 - La Serena - www.doctorletelier.cl
Fono: 051- 2529852

*No incluye extracciones ni provisorios. Pago al contado y en efectivo al iniciar el tratamiento.
Miembro de la Sociedad de Implantología Oral de Chile - Miembro de la Sociedad de Prótesis de Chile - Miembro del International Team for Implantology.

ODONTOLOGÍA SAN VICENTE

Dr. Robinson Marín P.
Cirujano Dentista

URGENCIAS ODONTOLÓGICAS
ATENCIÓN NIÑOS Y ADULTOS

Amunátegui 785 - Oficina 315 - 3 piso - La Serena
51 2640212

CURSO COMPLETO DE QUIMIO-EXFOLIACIÓN
(PEELING QUÍMICO)
Invitación a profesionales de la estética

Dictado por Yudy Llanos
Entrega de Diploma
Certificado

Centro Médico Mar de Piel
La Serena.
(51) 2293532 / +56992659470
mardepiel@gmail.com
Certificado por INCA

