



El boom de los spinner

31 Hay de todos los colores, de variadas formas e incluso con luces, pero la gracia es una sola: giran y giran por mucho rato gracias a un rodamiento central. Es el famoso spinner, el nuevo juguete de moda.



EL DÍA DOMINGO 04 DE JUNIO DE 2017



Por: UCN

Bajo el eslogan #conocetus-números, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) celebraron el “Día Mundial de la Hipertensión”, con el fin de generar conciencia en la población sobre la prevención de esta enfermedad, destacando la importancia de conocer y controlar la presión arterial.

Si bien la hipertensión es una enfermedad silenciosa que puede no generar síntomas, también es una patología completamente tratable y los riesgos para la salud pueden ser reducidos si se toman las medidas necesarias. Lamentablemente, si no se trata, ésta puede tener serias consecuencias para la salud, entre ellas, falla renal, demencia, accidentes cerebrovasculares, pérdida de

Hábitos y conductas saludables para combatir la hipertensión

Privilegiar el consumo de frutas y verduras, de grasas poliinsaturadas omega 3, reducir la ingesta de sal y realizar actividad física son parte de las recomendaciones que entregan los especialistas para hacer frente a esta patología.

visión, ataques cardíacos e, incluso, causar la muerte.

Llevar una alimentación saludable, consumiendo productos naturales como frutas y hortalizas puede ayudar a combatir la hipertensión, así lo señaló la nutricionista y académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte, Andrea Muñoz.

“Ingerir aproximadamente 5 porciones diarias de frutas y verduras es lo ideal para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo debido a los múltiples beneficios de sus compuestos nutritivos. Además, estos alimentos contienen fibra, la que también podemos encontrar en otros productos como los cereales integrales”, explicó.

Asimismo, la especialista enfatizó en la importancia de favorecer el consumo de grasas poliinsaturadas omega 3, las que ejercen un efecto cardioprotector en el organismo y se pueden encontrar en pescados azules; en algunos alimentos vegetales, como semillas de linaza o algas; y además recomendó “disminuir la ingesta de grasas

saturadas provenientes de lácteos enteros, mantequilla, embutidos, carnes altas en grasa, frituras, entre otros”.

Por otro lado, la nutricionista Andrea Muñoz indicó que es fundamental limitar el consumo de sodio ya que en adultos la ingesta diaria debe ser menor de 2 gramos (equivalente a 5g/día de sal), el que no sólo encontramos en

la sal de mesa sino que también en alimentos como algunos tipos de panes, galletas saladas, carnes procesadas, productos enlatados, salsa de soya, cubitos de caldos, sopas instantáneas, entre otros.

Otra recomendación que entregó la académica UCN fue realizar ejercicio físico regularmente. “Para mejorar y mantener la salud cardiovascular y metabólica se ha visto que bastan 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, como por ejemplo caminata a paso rápido o andar en bicicleta. Esto ayudará además a mantener un peso adecuado junto con hábitos de alimentación saludable”, sostuvo.

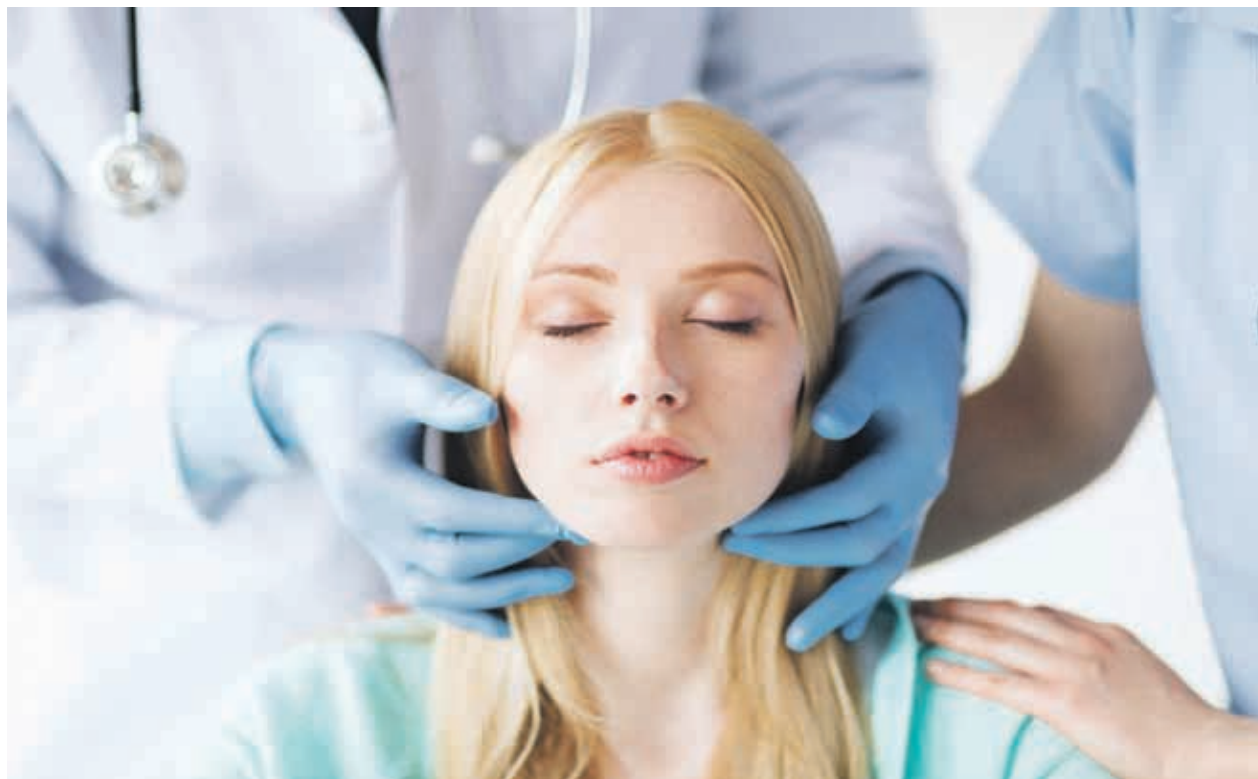
Finalmente se aconsejó reducir el consumo de alcohol y eliminar el hábito tabáquico, ya que de acuerdo a los estudios el abandono es la medida más efectiva para la reducción de problemas cardiovasculares.

Por: Sociedad Chilena de Cirugía Plástica

La demanda de los millennials -jóvenes entre 20 y 35 años- por tratamientos de belleza invasivos y no invasivos ha aumentado en los últimos años. Según los datos de la Sociedad Norteamericana de Cirujanos Plásticos (ASPS, por sus siglas en inglés), en Estados Unidos se practican cerca de 400 mil procedimientos anuales a ese segmento.

“Este aumento en la demanda representa un desafío importante para nuestra especialidad”, asegura la Presidenta de la Sociedad Chilena de Cirugía Plástica, Dra. Montserrat Fontbona, y agrega que esta alza entre los jóvenes se explica porque han perdido el miedo a los tratamientos estéticos y por la popularidad de tratamientos no quirúrgicos como el bótox o quirúrgicos como el aumento mamario.

“América Latina es uno de los lugares que marca pauta a nivel mundial en términos de cirugía plástica estética, especialmente países como Colombia y Brasil. En Chile, estas tendencias llegan más rápido, por lo que cada vez es más frecuente recibir a pacientes jóvenes en las con-



Millennials se atreven con las cirugías plásticas

Según cifras de la Sociedad Norteamericana de Cirugía Plástica, la generación Millennial consulta cada vez más por cirugías plásticas y se practica más de 400 mil procedimientos al año en Estados Unidos. En Chile también han aumentado las cirugías en jóvenes por la sobreexposición en redes sociales y otros medios de comunicación.

son el gusto por la inmediatez y su alta exposición en redes sociales y medios de comunicación. “Cuando las personas ven que alguien de la farándula publica un tratamiento en Instagram o Facebook, se genera un aumento progresivo de los pacientes que solicitan agendar una hora con algún cirujano plástico”, afirma la especialista.

Además, los procedimientos no quirúrgicos se han vuelto muy atractivos para el público joven porque no requieren periodos post-operatorios extensos. “Procedimientos estéticos como el bótox y los rellenos faciales son accesibles y el tiempo de recuperación es reducido, lo que los hace muy atractivos para este segmento etéreo. No obstante, es fundamental que la aplicación de estos sea realizada por especialistas con una adecuada capacitación en su aplicación a fin de lograr resultados satisfactorios”, concluye la presidenta de la SCCP. Las cirugías plásticas más solicitadas por los millennials son la corrección de orejas, lipoaspiración, rinoplastia, mamoplastia reductiva y de aumento en el caso de las mujeres, ginecomastia y pseudoginecomastia en hombres.

sultas pidiendo parecerse a alguien famoso, apreciándose un aumento progresivo en tratamientos estéticos invasivos y no invasivos”, enfatiza Fontbona.

Algunas de las características de la generación Millennial

Cambia tu estilo de vida en MAR DE PIEL

Dra. Monica Ariño Mojica, médico general especialista en estética anti-age

Medicina general, Medicina estética y Antiage, Odontología estética, Endodoncias y especialidades, Psicología, Nutrición, Cosmetología.

Ernesto Molina 1533 San Joaquín
Fonos: 2-293532 / +56 9 92659470 - Mardepiel.cl

PSICOLOGAS NIÑOS Y ADULTOS

María Cecilia González

Magíster en psicología clínica infanto 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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

“SONREIR A UNA NUEVA VIDA NO CUESTA TANTO”

Implantología.
Trayectoria y Prestigio
ahora a tu alcance.

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

Red compra

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLÍNICA DENTAL



Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomáxilofacial

51 221 4017
Huanhualí 495 / La Serena
avclinicadental.cl



Dr. Álvaro Bustos Binimelis

CIRUGÍA GENERAL Y LAPAROSCOPÍA
CIRUGÍA DE OBESIDAD
CIRUGÍA DE DIABETES

Evaluación en conjunto con Eq. Multidisciplinario
Excelentes resultados y alto nivel de seguridad

Miembro: SCCH - SCCBM - IFSO

Contactos:

: + 56 9 42443117

Call Center CLÍNICA ELQUI: 51 2563000

Mail: dr.abustosb@gmail.com

Acreditado Soc. Chilena de Cirugía Bariátrica y Metabólica

Por: Universidad del Pacífico

El spinner es el juguete del momento. Aunque fue creado hace dos décadas, sólo hace algunas semanas se convirtió en superventas en Estados Unidos, con decenas de millones de unidades vendidas. Éxito que rápidamente llegó a Chile, con quiebres de stock incluidos. Con precios que oscilan entre los \$1.500 y \$8.000, todos los niños quieren tener uno, lo que ya ha generado algunas controversias y también problemas en los colegios.

Su formato más popular, el Fidget Spinner, es una pieza de plástico en forma de trébol, que cabe en la palma de una mano. Gracias a un rodamiento central y contrapeso en sus brazos, puede girar durante minutos a toda velocidad. Parece ser bastante básico, pero millones de videos en Youtube muestran los “trucos” que se pueden hacer con él, los que hipnotizan a niños y adolescentes. ¿A qué se debe su popularidad?

“Primero, es un fenómeno de consumismo. Está presente en Youtube, nuestros niños están en las redes sociales, los compañeros lo utilizan, etc. No es un fenómeno nuevo. Antes fueron los tazos, los yo-yo, los bley bley, infinidad de juguetes de moda. Y hoy los juguetes están siendo cada vez más minimalistas, en términos de que no hacen grandes cosas, pero cumplen un rol de suplir la necesidad de estar respondiendo constantemente a múltiples estímulos y de entretener. Vivimos en una sociedad bombardeada de estímulos, donde parece que estar en la sala de clase o haciendo una sola cosa a la vez ya no es suficiente y hay que mantener la mente ocupada en otra cosa, lo cual me parece que es un fenómeno que se ha ampliado con las nuevas tecnologías. Esto es; estoy hablando contigo, pero a la vez estoy mirando el celular; estoy con la familia, pero igual estoy pendiente de lo que pasa en el trabajo. Necesitamos estar constantemente llenándonos de estímulos”, opina el coordinador académico de la Escuela de Psicología de la Universidad del Pacífico, Felipe Vergara.

Quienes promocionan su venta, aseguran que el spinner sirve para aliviar el estrés y calmar la ansiedad de niños con hiperactividad e incluso con autismo. Sin embargo, hay controversias al respecto. “Podría llegar a cumplir ese



El boom de los spinner

Hay de todos los colores, de variadas formas e incluso con luces, pero la gracia es una sola: giran y giran por mucho rato gracias a un rodamiento central. Es el famoso spinner, el nuevo juguete de moda. ¿A qué se debe su éxito? ¿Sirve para la ansiedad o la concentración como dicen?

fin, en la medida que para la persona sea simbolizado como un elemento que permita tomar conciencia de la ansiedad y canalizarla a través de este elemento externo, como lo han sido las pelotitas antiestrés, que antes uno apretaba para manejar la ansiedad, o como lo fueron las pulseras de goma u otros elementos que han servido para mantener las manos ocupadas mientras se está haciendo otro tipo de cosas. La verdad es que no hay ningún estudio serio que pruebe una implicancia significativa en la reducción de la ansiedad”, precisa el profesional.

“En sí, el spinner no es bueno ni malo. Puede servir a la entretención, a desarrollar un proceso de atención, dependiendo del uso que se le dé, pero en el contexto de la sala de clases ha sido repudiado por los colegios, con justa razón, considerando que se está poniendo la atención, como proceso psicológico, en este elemento y se pierde parte de la conciencia que se debiera estar en lo que ocurre en el aula”, comenta

Debemos enseñarles a los niños a ganarse lo que necesitan y a tomar decisiones, que finalmente es de lo que se trata el proceso de escolarización.

el psicólogo.

En este sentido, Vergara aclara que cualquier elemento podría cumplir ese objetivo. “Podría ser mover el lápiz de cierta manera, o mover el pie aceleradamente cuando estamos nerviosos, que eso también calma la ansiedad. El spinner en sí mismo no tiene ningún elemento curativo”, puntualiza.

Sin embargo, tampoco es un juguete que sea particularmente nocivo. “Tanto padres como apoderados y docentes, deben mantener

delimitado el espacio de uso. Es como el uso de la música para el estudio. Hay niños que funcionan perfecto estudiando con música, otros niños no. Entonces eso es importante de observar. Si mi hijo está utilizando eso como un elemento distractor y de procrastinación del estudio, probablemente sea importante acotar a otra instancia el uso del spinner”, apunta el docente de Psicología de la U. del Pacífico.

Spinner en el colegio

El hecho de que el spinner sea pequeño y silencioso ha ayudado a que se masifique rápidamente al interior de las salas de clases, donde muchas veces se ha transformado en un factor de distracción. Sin embargo, el psicólogo Felipe Vergara plantea que no se trata de demonizar el spinner, sino de entender que cada cosa tiene su tiempo y lugar.

“Aunque sea la moda de hoy, los docentes, profesores e instituciones deben tener instancias que puedan servir para delimitar ese espacio. No castigar su uso, sino más bien

delimitar el uso a los recreos, al ámbito fuera de la sala de clases y no en el proceso de enseñanza-aprendizaje, de modo que los niños puedan sumarse a lo que está pasando en el aula”, indica.

En ese sentido, los niños tienen que aprender que no todos los momentos tienen que ser de recreación. Hay momentos que tienen que ser de aprendizaje, que pueden ser entretenidos, pero que no son de recreación y eso es parte de la vida. “No podemos dejar que el ámbito de la sala de clases se convierta en un espacio en donde estoy aburrido y tengo que tener un elemento externo para volver a entretenerme. Es precisamente del aburrimiento que surge la necesidad inventiva del ser humano. Por otro lado, el problema reside en otro ámbito: en las metodologías de aprendizaje que estamos desarrollando, en las formas que abordamos el involucramiento del estudiante en ese proceso”, advierte el especialista.

En lo que compete a los padres, no se trata de pro-

hibir el juguete que está de moda y que todos tienen. “Hay un factor identitario puesto ahí. Es un punto en común para compartir con otros estudiantes, con los cuales en otras circunstancias no compartiría. Genera esto de participar en comunidad en torno a un fenómeno”, menciona.

No obstante, tampoco se trata de darle al niño todo lo que pide. En ese sentido, Vergara afirma que debemos enseñarles a los niños a ganarse lo que necesitan y a tomar decisiones, que finalmente es de lo que se trata el proceso de escolarización. “Si la lógica de consumo está diciendo ‘consume este producto’, que el niño le tome el valor a, tal vez, haber ganado ese dinero para comprar un spinner y darse cuenta en realidad de en qué está invirtiendo, si realmente le va a servir o no. Ahí además estamos reforzando la toma de decisiones, la capacidad de sopesar el costo y el valor que tiene ganarse las cosas”, concluye el docente de la Escuela de Psicología de la Universidad del Pacífico.

Enfermeras: “Guardianas al cuidado de pequeños que inician su vida con dificultad”

Por: Unidad Crítica Neonatal Hospital San Juan de Dios de La Serena

En los últimos 20 años, el rol de la enfermería en Chile ha experimentado un amplio avance, si bien forman parte de un equipo integral de salud, estos profesionales desempeñan el 70% de los cuidados que reciben los pacientes en un recinto asistencial, porcentaje que aumenta en pacientes recién nacidos graves, realidad que da cuenta de la importancia que adquiere el rol, aporte y especialización de los profesionales del cuidar.

El Hospital San Juan de Dios de La Serena, desde hace 14 años cuenta con la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatal (UCIN) que atiende pacientes con complejas patologías que requieren procedimientos de muy alta especificidad y cuyas estadías en el nosocomio parten de las 2 semanas hasta los 3 meses aproximada-

En los últimos 20 años, el rol de la enfermería en Chile ha experimentado un amplio avance, si bien forman parte de un equipo integral de salud, estos profesionales desempeñan el 70% de los cuidados que reciben los pacientes en un recinto asistencial, porcentaje que aumenta en pacientes recién nacidos graves.



mente. Además es un centro de referencia que recibe, por derivación, a todos los recién nacidos graves de la Región de Coquimbo y de Atacama.

El equipo de salud del servicio, a cargo del Dr. Fernando Carvajal, debe estar altamente capacitado para desarrollar procedimientos y atenciones de muy alto nivel en términos del cuidado que se requiere y la tecnología utilizada. Para la

enfermera Supervisora de la UCIN, Claudia Muñoz, todos los profesionales y técnicos de la unidad deben estar a la altura de las circunstancias ya que, “somos el único centro neonatal de la comuna y la única unidad de paciente crítico neonatal de la tercera y cuarta región. Ello amerita la responsabilidad de estar a la altura porque actuamos en red”, precisó Muñoz.

En materia asistencial, las enfermeras UCIN son fundamentales ya que atienden recién nacidos gravemente enfermos que requieren de procedimientos específicos y complejos. En este sentido, cabe destacar que el único tratamiento actual que existe para el recién nacido asfixiado (encefalopatía hipóxico-isquémica/EHI), moderado o severo, es la hipotermia

selectiva que regula la temperatura del recién nacido. Sin embargo, existe un procedimiento más especializado que es la hipotermia selectiva de cabeza que permite regular la temperatura del recién nacido enfriando sólo la cabeza y manteniendo a mayor temperatura el resto del cuerpo. Procedimiento de alta complejidad, que hasta el 2016 a nivel de la Red Asistencial Pública de Chile, sólo se efectuaba en la UCIN del Hospital de La Serena.

Esta patología causa importantes daños neurológicos agudos en recién nacidos cuyas consecuencias pueden presentarse en términos de morbilidad neonatal como discapacidad neurológica a largo plazo, resultando ser un importante problema sociosanitario.

Pero los profesionales de la enfermería no sólo son importantes en el área asistencial, sino que también

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

DR. SERGIO AGUIRRE MERCADO
 MÉDICO PSIQUIATRA DE ADULTOS

Adicciones, Depresión, Esquizofrenia.
 Bipolaridad, T. Ansiosos.

Centro Humaniza Av. Estadio 2030
 casi esquina Las Higueras. La Serena.

Fono: 9.7213.3572

humaniza

CAVALI
 ATENCIÓN DOMICILIARIA

Prestación de salud
 domiciliarias integrales que incluye
 cuidados médicos y de enfermería

Atención **24 Horas**

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

“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

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 (Acido hialurónico-Allergan)

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

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

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

Magister 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

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

CLOD Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

Equipo de alta experiencia, más de 1000 pacientes operados nos acreditan, 6 años de experiencia dedicados a cirugía Bariátrica.

Cirugías paquetizadas a menor costo
Facilidades de pago
 > Manga gástrica > Bypass Gástrico
 > Plicatura Gástrica > Cirugías de la DIABETES

Estadía gratis en Santiago

Dr. Alberto Maldonado Fajardo
 Miembro del Depto. de Cirugía Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile
 Fonos: 96221086 - 42790558

CM Diagnoc
 Huanhual 330 ° Tel: 2217275 - 2216297

www.clod.cl

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

han avanzado en su rol alcanzando niveles asociados a educación, investigación y gestión hospitalaria.

En el ámbito educativo, las enfermeras y enfermeros en la UCIN cumplen un rol clave, ya que cada paciente hospitalizado permanece largas estadas en el nosocomio y también lo hacen sus familias, quienes al momento de recibir el alta médica deben hacerse cargo de un hijo (a) que requiere cuidados especiales.

Una tercera dimensión del actuar de la enfermería es la investigación. En este ámbito la UCIN del Hospital de La Serena ha desarrollado últimamente estudios relacionados con la prevención de infecciones asociadas con muy buenos resultados. En este ámbito, el equipo ha logrado reducir a cero las tasas de infecciones, gracias a la incorporación de nuevas prácticas preventivas que los tiene orgullosos, ya que los convierte en un servicio muy seguro.

Para graficar éste aporte es importante señalar que un niño que se infecta en el servicio crítico aumenta su hospitalización en, al menos, 4 o 5 veces. Es decir, si podía estar 1 mes podría alargar su estadía en 4 meses, lo que

implica altos costos para sus familias y el hospital.

En el área de gestión, las enfermeras deben vincularse permanentemente con diferentes servicios del hospital, tanto las Supervisoras como las Clínicas han incorporado esta función en su rol, ya que los pacientes que atienden requieren de un apoyo integral.

El desarrollo de la enfermería en Chile se ha potenciado desde que el Código Sanitario que rige todas las temáticas relacionadas con el fomento, protección y recuperación de la salud, en 1997, a través de artículo 113, definió los servicios profesionales de Enfermería asignándole tres grandes funciones: la gestión del cuidado, ejecutar acciones derivadas del diagnóstico y tratamiento médico y el deber de velar por la mejor administración de recursos de asistencia para el paciente.

Otro hito que fortaleció el área ocurrió en el año 2007, cuando se ajustó la normativa surgiendo con carácter obligatorio, las Subdirecciones de Gestión del Cuidado que fueron incorporadas a la estructura organizacional de los hospitales del país para favorecer el funcionamiento de las instituciones, mejorar la gestión hospitalaria.

¿Es Chile un país traumatizado?



Si bien Chile es un país de catástrofes naturales y la prevalencia de enfermedades mentales es una de las más altas de Latinoamérica, ello no implica necesariamente que los chilenos tengan más traumas.

Por: **Universidad del Pacífico**

Una de las formas más clásicas a través de las cuales se ha abordado el trauma tiene que ver con el diagnóstico clínico del llamado Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT), que nace por primera vez como

concepto en 1980. Si bien no existen estadísticas actualizadas, estudios del año 2009 indican que en Chile esta enfermedad afecta a un 4,4% de la población, cifra que suele ser significativamente mayor después de eventos catastróficos. Por ejemplo, tras el terremoto de California en 1994 y el

tsunami de Asia del 2004, la prevalencia del TEPT fue de un 42%, mientras que en nuestro país, después del terremoto y tsunami del 27 de febrero de 2010, alcanzó el 22%.

“El TEPT es una de las formas que nos da acceso a ver qué tan traumatizada puede estar una población, pero eso es complejo de definir, porque el concepto

carece de varios elementos que son significativos para ver qué es lo que entendemos por trauma. Es difícil dar una cifra, porque los trastornos traumáticos en general se ha visto que están bastante subdiagnosticados. Hay personas que pueden haber pasado por experiencias traumáticas tempranas, incluso de las cuales

San Jose del Valle
Clínica Dental
Comprometidos con su Familia

Dr. Jaime Arancibia Pizarro
Cirujano Dentista

Coronas en una sesión
Desde \$170.000

Promoción desde el 1 de junio hasta el 30 de junio.

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

CENTRO MEDICO Los Perales

FISIATRIA

Dra. Jessica Miranda Muñoz
(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

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Láser Medika

Depilación
Láser Alexandrita y Diodo

Fonasa, isapres y particular.

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

Sin costo EVALUACIÓN

MIESPACIO
ARMONIA & BELLEZA

GLOBALSTEM CELLSGROUP

PRIMERA RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

MEDICINA REGENERATIVA - CÉLULAS MADRES
Lupus, psoriasis, alopecia, artritis, artrosis, heridas y úlceras.

CIRUGÍA PLÁSTICA Y RECONSTRUCTIVA
Lipoescultura 3D con transferencia de grasa, implante mamario, abdominoplastia, lifting.

MEDICINA ESTÉTICA
Rejuvenecimiento facial, High Pure PRP, Botox (Allergan), Laser CO2, ácido hialurónico, várices, rosacea, despigmentación facial, peeling.

CORPORALES
Pre y post operatorio, reductivos (aparatos), depilación IPL, Lipolisis HIFU.

La Serena - Santiago - Concepción
Av. El Santo 1506, detrás de Mall Plaza La Serena
contacto@miespacioestetica.cl / +56 9 6844 3978 **051 252 9312**

ELQUIVISION
CLÍNICA OFTALMOLÓGICA

Catarata - Glaucoma
Retina - Estrabismo - Láser
Exámenes oftalmológicos

Dr. Marco Aguilar - Dr. Fernando Aguirre
Dra. Paola Andoníe - 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

no tengan memoria y que eso tenga efectos en su vida y su salud mental hoy en día, y eso no está pesquisado en ninguna parte”, aclara el psicólogo Camilo Barrionuevo, director del Diplomado en Acompañamiento en Situaciones de Trauma: un abordaje desde la psicología Jungiana y la espiritualidad”, que dictará la Universidad del Pacífico a partir del mes de julio.

Adicionalmente, se debe considerar que otra de las manifestaciones del trauma puede ser la depresión, patología que, según el Ministerio de Salud, en Chile alcanza cifras muy por encima del promedio mundial, con una prevalencia de 17,2%, lo que nos ubica como el cuarto país más depresivo de la región de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud.

“Es una problemática que sabemos que está presente de forma bastante más transversal en Chile, considerando además nuestra situación socio histórica política, las condiciones de nuestra geografía y la constante exposición a desastres naturales”, agrega Barrionuevo.

La literatura indica que el trauma se genera por una situación o un cúmulo de eventos prolongados en el tiempo que sobrepasan las capacidades del individuo de integrar dichas experiencias. “Los verbos que suelen estar relacionados con las definiciones de trauma tienen que ver con la cualidad arrolladora de la experiencia y con el colapso de los sistemas de autorregulación clásicos que usamos para sobrevivir a experiencias difíciles”, explica el psicólogo.

Eso quiere decir que un evento por sí solo no es sinónimo de trauma. “El trauma no puede ser definido por un evento, como decir que tuve un accidente o vino un terremoto e inmediatamente quedé traumatizado producto de ello. Tiene que ver con cómo ese evento se significa, es decir, cómo afecta mi biología, mi psicología, cómo yo le doy sentido a esa experiencia o no y además cómo el entramado, mis redes cercanas, mi comunidad, mi país, mi sociedad, ayuda a que yo pueda integrar dicha experiencia. Efectivamente hay ciertos eventos que pueden ser más traumatizantes que otros, pero eso no determina si la experiencia se constituye psíquicamente como un trauma. El entorno y la respuesta es muy importante”, precisa el docente de la Universidad del Pacífico.

Para ejemplificarlo, el Magíster en Psicología Clínica

plantea el caso de la muerte del marido o la esposa. “Puede ser un hito en mi vida, un dolor agudo muy grande y que esté años en ese proceso, pero de una u otra forma, porque tuvo una enfermedad, hubo un proceso de despedida y un acompañamiento, siendo una experiencia difícil, la pude integrar. Yo me pude vincular con ese dolor, pude nombrarlo, pude hablarlo, llorarlo, gritarlo, etc. Pude integrarlo en la narrativa biográfica. Puedo hablar de eso, contárselo a otra persona, etc. Eso no constituye una experiencia traumática. El trauma implica la incapacidad de vincularme con aquello que me está pasando, por esta naturaleza arrolladora de la experiencia, donde los sistemas de adaptación psíquicos normales colapsan y la experiencia queda disociada, no integrada”, aclara Camilo Barrionuevo.

Factores traumáticos en Chile
Por esta dimensión relacional y vincular propia del trauma, aunque Chile sea un país de catástrofes, eso no implica necesariamente que sea una nación más traumatizada por su mayor exposición a desastres naturales.

“En un país como Chile, que está acostumbrado a experiencias catastróficas y donde hay narrativas, sistemas y funcionamiento de comunidad, es menos probable que se generen experiencias traumatizantes que en un país que no está acostumbrado a eventos sísmicos, por ejemplo, donde a lo mejor tengan un sismo de mucho menor intensidad y colapso, y entonces no haya cómo integrar dicha experiencia en la narrativa que puede ser muy arrolladora para un grupo de individuos. En ese sentido, hay una responsabilidad social, cultural y ética de cómo nos enfrentemos comunitariamente a eventos potencialmente arrolladores o destructores”, puntualiza el experto.

No obstante, advierte que sí es probable que Chile sea un país traumatizado por otros motivos. “Dado los índices de violencia, maltrato en infancia, pobreza y desigualdad brutal, y nuestra historia respecto a la dictadura militar, Chile probablemente sí es un país muy traumatizado, donde los índices de personas padeciendo trauma están subdiagnosticados”, concluye el director del Diplomado en Acompañamiento en Situaciones de Trauma de la Universidad del Pacífico.



La cirugía plástica ayuda a combatir el bullying infantil

El doctor Pedro Vidal explica cómo la Otoplastía puede mejorar la autoestima de los niños.

Por:

Con el año escolar ya en pleno desarrollo, muchos niños sufren bullying de sus compañeros por lo que muchos consideran un defecto estético: las famosas “orejas aladas”, una condición que puede afectar profundamente la autoestima de los menores. “Esta condición hace que quienes la padecen sean blanco de burlas y abusos psicológicos”, dice el doctor Pedro Vidal, profesor de cirugía plástica y reconstructiva, quien explica que este problema se puede corregir mediante una cirugía reconstructiva que ayuda a atenuar el defecto y así elevar la autoestima de los niños.

El reconocido profesional dice que “si bien son los

padres quienes tomarán la decisión de cuándo realizar la cirugía, si es que optan por ella, es importante aclararles que, dado que el pabellón auricular tiene un desarrollo temprano (el 90% de la dimensión de adulto se logra en los primeros años), es factible la corrección temprana de estas malformaciones, ya que son visibles desde que los niños son pequeños”. Por eso, la recomendación es que la reconstrucción se realice antes que la deformidad provoque efectos psicosociales, que comienzan cuando los menores entran al colegio o durante la adolescencia.

El Dr. Vidal detalla que el procedimiento consiste en plegar de manera correcta el cartílago auricular, solucionando, de esta forma, la deformidad que afecta

al pabellón. Sin embargo, enfatiza que “para que la cirugía sea exitosa, se debe hacer un correcto diagnóstico de cuál o cuáles son los problemas de la oreja, y probablemente, este paso sea el que requiere más experiencia. Un buen resultado quirúrgico parte por una buena planificación de la cirugía por quienes poseen el entrenamiento adecuado y una vasta experiencia para este procedimiento”.

Sobre cuál es la época ideal para realizar este tipo de cirugía, el médico aclara que las otoplastias se llevan a cabo durante todo el año, pero su frecuencia aumenta en los periodos de vacaciones, ya que “durante este tiempo los niños no tienen contacto con sus compañeros por varias semanas

y, cuando vuelven, no tienen que dar explicaciones pues ya no tiene parches ni otro elemento posterior a la cirugía”. Independiente de ello, recomienda a la mayoría que se realice la operación durante el año escolar, faltando unos tres días al colegio o universidad y así aprovechan sus vacaciones, tan necesarias para el desarrollo.

Sobre el tiempo de recuperación, generalmente al mes los pacientes pueden volver a sus actividades normales, sin riesgo de movimientos bruscos. Se recomiendan dos meses para volver a practicar deportes de contacto. Entonces si un niño se opera en las vacaciones, cuando vuelve a clases puede desarrollar sus actividades absolutamente normales.

Por: Universidad San Sebastián.

Según el último estudio Nacional de Drogas del Senda, la prevalencia de consumo mensual de tabaco en adolescentes disminuyó de 41,3% en el 2005 a 24,9% en el 2015. No obstante, no sucede lo mismo en el caso de los adultos, donde el país sigue ocupando los primeros lugares en el ranking mundial de los más fumadores.

Esto, pese a que ha pasado una década desde que Chile suscribió el Convenio Marco para el Control del Tabaco (CMCT) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para disminuir el tabaquismo en el mundo y de que diversos actores y expertos en el tema siguen alertando la preocupante realidad que vive nuestro país en este tema.

Al respecto, el médico y académico de la Facultad de Medicina de la U. San Sebastián, Patricio Barriga, asegura que existe una deuda pendiente en la oferta de los servicios para dejar de fumar.

“No existe un programa de cesación del tabaquismo chileno, sólo existen iniciativas aisladas, donde destacan el Servicio de Salud Metropolitano Sur Oriente, el Hospital Sotero del Río y el Hospital del Tórax, por lo tanto, la deuda pendiente

Control del tabaquismo: solicitan implementar programas de cesación

El médico y académico de la U. San Sebastián, Patricio Barriga, sostiene que para hacer frente al tabaquismo en Chile —factor de riesgo que mata a alrededor de 16 mil personas al año—, los esfuerzos deben hacerse a temprana edad, por lo que llamó a la autoridad a poner urgencia a la nueva ley de tabaco.

es enorme”, indicó el docente USS.

Añadió también el presidente de la Sociedad Chilena de Endocrinología Ginecológica (Socheg) que el Convenio Marco para el Control del Tabaco especifica un conjunto integral de medidas, basadas en evidencia, rentables y que alcanzan a toda

la población, para afrontar la demanda y el suministro de productos del tabaco, incluido la oferta de servicios para dejar de fumar.

“Existe una clara guía para la toma de medidas efectivas para combatir esta epidemia como es el convenio CMCT de la OMS, primer tratado mun-

dial de salud que Chile firmó y ratificó hace varios años. El hecho de acelerar la implementación del Convenio es reconocido en los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, adoptados por los gobiernos del mundo, entre ellos Chile en septiembre de 2015, el cual es una herramienta

crítica para ayudar a lograr el bienestar de todos, en todas las edades”, indicó Barriga.

CÓMO EVITAR EL CONSUMO PRECOZ

Respecto a cómo se podría evitar el inicio del consumo precoz de cigarrillos en los niños, el doctor Barriga aseguró que por el momento y sobre la base de la Encuesta Nacional de Salud (ENS), “los efectos son promisorios ya que según ha bajado la prevalencia de fumadores actuales de 42% a 40,6% y aumentado la prevalencia de ex fumadores de 11,1% a 18,1% entre 2003 y 2009-2010.

Pese a este auspicio inicio, el académico agregó que “el Décimo Primer Estudio Nacional de Drogas en Población General muestra que la prevalencia de consumo en población adulta se ha mantenido estable y la prevalencia de consumo en escolares de 12 a 18 años ha aumentado de 6,4% a 8,4% entre los años 2012 y 2014. Además se ha intensificado en el consumo promedio diario de cigarrillos y existe una alta prevalencia de dependencia a la nicotina reportado en fumadores diarios lo que se evidencia en la ENS”.

Según el docente USS, para hacer frente a esto es importantísimo que la autoridad de

un impulso a la ley de tabaco actualmente en discusión en el Congreso, ya que así se generan hábitos saludables a temprana edad. “La disminución más eficaz está en aprobar la nueva ley de tabaco, ya que contempla la reducción total de la publicidad del tabaco a través de las cajetillas de cigarrillos genéricas. Existe un estudio en Chile que demuestra que estas cajetillas disminuyen en cinco veces el inicio del consumo de tabaco y aumentan en 6 veces las intenciones de dejar de fumar en escolares, por lo tanto, es trascendental que el gobierno le dé suma urgencia a la ley del tabaco que se encuentra en este momento en la comisión de salud de la Cámara de Diputados”.

El médico agregó que el consumo de tabaco además frena el desarrollo mediante el “incremento de los costos de atención médica y menor productividad. Además, es responsable de un gasto del 0.6 % del PIB de Chile. El tabaco también agrava las desigualdades de salud y exacerba la pobreza, ya que la gente con menos recursos prioriza el gasto en tabaco en vez de en productos básicos como alimentos, educación y atención médica”.

Cirugía Plástica La Serena
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

Clínica Odontológica Del Villar

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

Urgencias
Blanqueamiento Opalecente
Odontología General
Prótesis Removible
Prótesis Fija
Endodancias
Cirugías
Implantes dentales

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

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
Grat. Holley 2381 of. 1401 b Providencia, Santiago.
www.vascularholley.cl

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
Vive Mejor

CENTRO de TRATAMIENTO de la OBESIDAD
Expertos ayudándote en el camino para vivir mejor

Cirugía de Obesidad
Diabetes

TRATAMIENTO MULTIDISCIPLINARIO
Cirujano Bariátrico: **Dr. Alvaro Bustos - Dr. Ramón Díaz**
Médico Nutriólogo: **Dra. Ana Ledesma**
Dra. Francisca Rosso

Nutricionistas: **Claudia Muñoz - Macarena Opazo**
Karla Olivares
Kinesiología: **Melissa Abdala - Patricio Romero**
Héctor Riveros
Psicólogos: **Francisco Perez - Daniela Reyes**

Centro Médico Clínica Elqui
Av. El Santo 1475, La Serena.
☎ 051 - 2563000
centonutricion@gmail.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

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

Miembro de la Sociedad de Implantología Oral de Chile - Miembro de la Sociedad de Prótesis de Chile - Miembro del International Team for Implantology.

AS
CLINICA DENTAL

FRENILLOS ESTÉTICOS, LINGUALES E IMPLANTES.
Radiología digitalizada
Blanqueamiento Láser

Dra. Astrid Sánchez
CLINICA CERTIFICADA EN
ORTODONCIA LINGUAL 3M

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

Av. Irarrázabal 4888 Stgo.
Of. 203-204-206
22 7521434 / +56 9 90002359

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