



¿Cómo llevar a tu mascota de viaje?

8 Llegan las vacaciones y muchas personas no saben si pueden viajar con los regalones de la casa (perros, gatos, conejos, hámsteres, etc.) y cuáles son las exigencias que se piden de acuerdo al medio de transporte y la ley vigente.

elDía

DOMINGO 5 DE FEBRERO DE 2017

Por: Purificación Leon
Efe Reportajes

“Los síntomas del cáncer son muy variados y dependen, fundamentalmente, del órgano sobre el que se asiente el tumor y de la velocidad de crecimiento del mismo”, explica Pedro Pérez Segura, coordinador del Grupo de Trabajo de Prevención de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) y oncólogo médico del español Hospital Clínico Universitario San Carlos de Madrid.

“Cuando se afecta un hueso, los síntomas habituales son: dolor, incapacidad para moverse, signos inflamatorios, etc. Cuando se afecta el pulmón, podemos tener dolor torácico, dificultad para respirar, tos, sangrado al toser, etc. En cuanto a la velocidad de crecimiento, cuanto más rápida sea ésta, más intensos son los síntomas”, indica.

El facultativo afirma que la mayoría de los tumores suele dar síntomas de un tipo u otro aunque algunos pueden no producir ningún síntoma hasta que presentan un tamaño considerable o tocan alguna estructura anatómica importante.

“Por ejemplo, el cáncer de ovario puede crecer lentamente en la cavidad abdominal y no dar ningún síntoma hasta que ocupa demasiado espacio y la mujer nota un aumento del perímetro abdominal o trastornos digestivos relacionados con la compresión del tubo digestivo”, apunta.

No obstante, el oncólogo advierte de que los síntomas que producen los cánceres son inespecíficos y pueden confundirse con los de otras patologías que nada tienen que ver con el cáncer.

“El médico deberá valorar, además de los síntomas, la edad del paciente y otra gran cantidad de aspectos para determinar si debe descartar



Cáncer: Atent@ a los síntomas

Existe la creencia de que el cáncer no se hace notar hasta que está en fases avanzadas. Sin embargo, hay distintos tipos de tumores que suelen producir síntomas en estadios precoces. Aprender a identificarlos y saber cuándo acudir al médico es fundamental para poder comenzar el tratamiento cuanto antes.



un tumor en una persona con una sintomatología concreta”, afirma.

“Así, un paciente que pre-

senta sangrado con la deposición no tiene por qué tener un cáncer de colon sino que puede tener unas simples he-

morroides. Una buena historia clínica, una exploración de la zona anal y unas pruebas complementarias nos harán descartar uno u otro proceso”, subraya.

DETECCIÓN TEMPRANA

“El hecho de que los síntomas aparezcan en fases tempranas o avanzadas de la enfermedad, depende del tipo de síntoma del que se trate, del tipo de tumor y del órgano afectado”, manifiesta el doctor Pérez Segura.

“Cuando una mujer se nota un pequeño bulto mamario y acude a su médico, suele estar en situación precoz. Sin embargo, una persona que tiene un cáncer de páncreas y presenta dolor abdominal intenso, puede estar ya en una situación avanzada”, describe.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud subraya que la mortalidad por cáncer se puede reducir si los casos se detectan y tratan a tiempo, y explica que las actividades de detección temprana se basan en dos componentes: diagnóstico temprano y cribado.

En lo relativo al diagnóstico temprano, la OMS destaca que el conocimiento de los signos y síntomas iniciales (en el caso de cánceres como los de piel, mama, colon y recto, cuello uterino o boca) es fundamental para que se puedan diagnosticar y tratar precozmente.

A su vez, el cribado “tiene por objeto descubrir a los pacientes que presentan anomalías indicativas de un cáncer determinado o de una lesión precancerosa y así poder diagnosticarlos y tratarlos prontamente”, precisa esta entidad.

Ejemplos de cribado son las mamografías para el cáncer de mama y el test de Papanicolaou para el cáncer de cuello uterino.

“Los datos obtenidos de este tipo de campañas han demos-

trado incrementar la tasa de diagnósticos precoces y, por tanto, de curaciones”, expone el doctor Pérez Segura.

El especialista hace hincapié en la importancia de la educación sanitaria. “La población debe saber y reconocer qué signos y síntomas nos deben hacer acudir a nuestro médico habitual para descartar que podamos tener un tumor”, expresa.

Del mismo modo, afirma que es crucial acudir a la llamada de los programas poblacionales como las campañas de mamografías y de test de sangre oculta en heces “pues este tipo de programas son fundamentales para proceder a un diagnóstico precoz en el caso de que haya un tumor o, incluso, para eliminar lesiones premalignas”.

Además, el oncólogo explica que en el ámbito de la investigación se está trabajando en pruebas que puedan detectar material genético de los tumores en la sangre o en otros fluidos, lo que permitiría descubrir el tumor en una etapa muy inicial y haría posible un diagnóstico aún más precoz.

Alerta de salud: Riesgos colaterales producidos por los incendios

Por: Clínica Avansalud

Lamentablemente, la situación actual que se vive en el país es poco optimista, la doctora Calorina Herrera, broncopulmonar de la Clínica Avansalud, entrega algunos datos sobre los cuidados que hay que tener y algunas recomendaciones para las personas que se encuentren en las zonas afectadas.

PROTECCIÓN

La especialista aclara, “después de aprobada la Ley de derechos y deberes de los pacientes, las personas son libres de decidir si se quedan en el lugar afectado o evacúan”, pese a que su primera recomendación es evacuar, la doctora Herrera recomienda para aquellos que no lo hagan tener presente el daño que se están causando y tratar de minimizarlo protegiendo la

La contingencia nacional que tiene a todo el país conmocionado, no sólo pone el foco en el control del fuego y la reconstrucción de la zona afectada, sino también en los daños a la salud que podría sufrir la población.



piel y las mucosas del cuerpo.

Hay que tener especial cuidado con el segmento

vulnerable de la población, como niños, mujeres embarazadas, personas con en-

fermedades respiratorias o problemas cardíacos, para ellos la evacuación no debe ser una alternativa, sino una obligación.

Uno de los riesgos ocultos de esta emergencia es “el material particulado fino, es decir el que no vemos, lo respiramos y llega a la sangre directamente, en esta situación, el organismo reacciona rechazando estas partículas, con una inflamación, afectando el organismo completo”.

RECOMENDACIONES

• USO DE ANTIPARRAS, advierte la especialista que los anteojos oscuros no son suficientes, ya que hay que utilizar aquellos que protegen el ojo completo y los costados, esto para que las

mucosas del ojo no sufran con el contacto de las partículas contaminantes, ya sea hollín, ceniza y humo, entre otros.

• ES IMPORTANTE CUIDAR LA PIEL, para esto, la doctora recomienda el uso de ropa manga larga y pantalones largos, además de botas, idealmente todo de fibras naturales.

• Otro consejo de la experta es CUIDAR LAS VÍAS AÉREAS, el uso de mascarillas es recomendada, ya que protege el sistema respiratorio y evita que las partículas grandes ingresen a las mucosas, a pesar de no proteger de las partículas finas, la doctora Herrera sugiere que es mejor usarlas y no estar a rostro descubierto.

• Por último, hay que USAR

SOMBRERO, para proteger la cabeza.

Otros consejos son mantenerse hidratado, la doctora señala la importancia de tomar aproximadamente dos litros de agua al día, no recomienda ingerir bebidas azucaradas, ni agua de la llave en estos casos extremos, ya que puede estar contaminada con las cenizas.

Algunas de estas precauciones se hacen extensivas no sólo a la gente que está en la zona afectada, sino también para aquellos que viven en ciudades donde es evidente la presencia de partículas contaminantes (humo).

CUIDADO CON LA BASURA

Con los incendios, al igual que las personas, los animales silvestres también se ven afectados, por la destrucción total de su hábitat, razón por la cual muchos salen arrancando a zonas más pobladas, la especialista dice que hay que tener mayor precaución con el ratón de cola larga, “este roedor es el portador del virus Hanta, por lo que hay que tener precaución con la basura, no dejarla a la intemperie y siempre mantenerla tapada”.

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.lasermedika.cl
Fono: 51-2350823 Cel: 9 68785996

DEPILACIÓN LÁSER
Sin costo
EVALUACIÓN

Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vascular - Universidad de Chile

Sólo técnicas modernas y de mínima invasión para tratar las várices:

Láser y Radiofrecuencia

VascularHolley: General Holley 2381 of 1401 b. Providencia. Santiago
F: 23789746 y whatsapp +56987688953. www.vascularholley.cl
ATENCIÓN DE HORAS EN LA CUARTA REGION LLAMAR AL CEL: +56944374327

Dr. Franco Barberis Castex

Psiquiatra Niños, Adolescentes y Adultos.
Master en Neuropsicología

ALFREDO BERNDT # 1815. LA SERENA.
FONOS: FIJO: 51-212168. CELULAR: 971331016
e-mail: dr.psq.franco barberis@gmail.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
Kinesióloga: Melissa Abdala
Psicólogos: Francisco Perez - Daniela Reyes

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

ODONTOLOGÍA AVANZADA
Sonríe

ATENCIÓN ESPECIAL AL ADULTO MAYOR
12 cheques
Precio contado

Dentaduras completas en base a 2 implantes.
Reconstrucción de hueso para implantes.
Frenillos con controles cada 2 meses.
(Para todas las edades)

Tratamiento de conductos en 1 sesión
Extracciones dentales sin dolor
Tapaduras del color y forma del diente

24 CUOTAS
sin pie y sin intereses

Coquimbo: Aldunate 1459 of. 05
Fono: 51 2 549136 Celular y Whatsapp: +56944263119
Serena: Amunategui 489 of. 305 (3er piso)
Fono: 51 2 350720 Celular y Whatsapp: +56944263120

NUTRICIONISTA

Precisión y bienestar

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: Universidad San Sebastián

Además del dolor y la destrucción que han dejado a su paso los centenares de incendios que han afectado a nuestro país en las últimas semanas, y que hasta ahora han consumido 380 mil hectáreas de territorio nacional entre las regiones de Coquimbo hasta la Araucanía, persiste el riesgo en la salud de las personas vulnerables.

Lactantes, niños y personas mayores deben extremar los cuidados a través de medidas que explica el cardiólogo de la facultad de Medicina de la Universidad San Sebastián (USS), Marcelo Muñoz.

RIESGOS POR EXPOSICIÓN AL HUMO

El doctor Marcelo Muñoz explica que el humo de incendio es una mezcla de aire caliente, hollín y gases tóxicos. "Se trata de una mezcla de gases irritantes y asfixiantes (monóxido de carbono y cianhídrico) cuyos efectos dañinos sobre la salud dependerán del tiempo de exposición y distancia con la fuente emisora (núcleo o foco del incendio)", señala el especialista.

Según el facultativo las principales consecuencias -dependiendo del grado de exposición- podrían incluir las que afectan el sistema respiratorio, pero también puede haber compromiso multiorgánico (principalmente sistema nervioso central y sistema cardiovascular). Son frecuentes también la irritación ocular y sequedad de la mucosa nasal y faringe.

En el sistema respiratorio, en tanto, los principales efectos pueden incluir desde lesiones térmicas que determinan insuficiencia respiratoria aguda, hasta formas menos graves que incluyen sensación de dificultad respiratoria, tos y broncoconstricción.

El sistema nervioso central puede presentar alteraciones como cefalea, mareos y en los casos de exposición grave, puede producir compromiso de conciencia hasta llegar al coma.

En el sistema cardiovascular puede observarse taquicardia, alteraciones de la presión arterial, isquemia



Medidas para mitigar el impacto del humo en la salud de las personas

Experto advierte que a la irritación ocular y sequedad de la mucosa nasal y faringe, se pueden sumar consecuencias que afectan el sistema respiratorio, pero también puede haber compromiso multiorgánico, principalmente del sistema nervioso central y sistema cardiovascular.

coronaria y shock.

El académico de la USS señala que a mayor tiempo de exposición y cercanía con el foco del incendio las consecuencias sobre el organismo pueden ser más críticas y son las que finalmente pueden determinar la muerte, como en el caso de las víctimas que hemos conocido en estos días, señala el experto.

Pero a mayor distancia el problema no se diluye y existen pacientes con especial vulnerabilidad como ancianos con patologías respiratorias (asma o enfermedad bronquial obstructiva crónica) o cardiovasculares crónicas; mujeres embarazadas; niños y/o jóvenes que padecen de enfermedades respiratorias o cardiopatías congénitas; y también los lactantes. "Todos ellos deberían evitar la exposición a ambientes contaminados por el humo de los incendios", recomienda el cardiólogo.

MEDIDAS PARA LA POBLACION GENERAL

- Reduzca al máximo el tiempo que pase en zonas altamente contaminadas

de humo.

- Evite permanecer a la intemperie y hacer ejercicios o deportes.

- Use mascarillas con filtros ad hoc si tiene que permane-

cer en lugares contaminados de humo.

- Mantenga cerradas las ventanas y puertas.

- Coloque telas húmedas en lugares por donde pueda filtrar aire, para así atrapar el material volátil más grande.

- No fume. No queme inciensos.

- Evite aspirar la casa para no levantar polvo.

- Hidrátese adecuadamente.



CONCURRA AL SERVICIO DE URGENCIA EN CASO DE:

- Cefalea o mareos.
 - Tos persistente y flemas.
 - Dificultad para respirar, obstrucción bronquial.
 - Palpitaciones, dolor al pecho o cansancio al caminar.
- En el caso de las personas que son vulnerables deberían consultar a los servicios de urgencia en cuanto detecten síntomas respiratorios nuevos (sensación de falta de aire, tos, obstrucción bronquial); o cardiovasculares (palpitaciones o dolor torácico) o síntomas neurológicos (cefalea o mareos).

"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 COBROS EXTRAS)

Red compra

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomaxilofacial

51 221 4017
Huanhualí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

Por: Dra. Aliza A. Lifshitz MD

www.vidasalud.com

La liposucción no es un procedimiento para perder peso, es únicamente para eliminar el exceso de grasa en ciertas áreas. Para esos "rollitos" de los cuales no podemos deshacernos por más que hagamos ejercicio o dieta, es para lo que se ha diseñado la liposucción. Y se acumulan en ciertas zonas como el abdomen, las caderas, los muslos, los brazos, la papada, la espalda y las nalgas. ¿Quién no daría lo que fuera por deshacerse de ellos?

Por eso, muchos han intentado la liposucción, una cirugía mediante la cual se succiona la grasa acumulada en ciertas partes del cuerpo. Hasta el momento ha demostrado ser una cirugía exitosa en la mayoría de los casos. Pero, eso no significa que no tenga algunos riesgos, como los siguientes:

• **COMO CUALQUIER CIRUGÍA**, puedes tener complicaciones como hemorragias, infecciones o reacciones negativas a la anestesia. Y mientras más grande sea la zona en la que te vas a

¿Es segura la liposucción?

De lo bueno y lo malo de la liposucción se ha hablado mucho. Pero con tanta información, a veces ya no sabes qué creer. En términos generales, es una cirugía segura, pero no deja de tener riesgos. Antes de tomar la decisión de someterte a una liposucción para eliminar la grasa de tu cuerpo, entérate bien cuáles son.

• **AUNQUE ES NORMAL** que la piel quede algo lastimada por unos meses, es probable que te queden marcas o cicatrices permanentes. Después de la liposucción tu piel puede quedar floja, irregular o con manchas permanentes. Eso sucede cuando tu piel es demasiado delgada y tiene poca elasticidad, cuando no succionan bien la grasa, o cuando la cánula con la que succionan te hace daño.

• **SITE HACEN** una liposucción asistida por ultrasonido, es probable además, que se te formen unas pequeñas bolsas llenas de líquido bajo la piel, que deberán ser vaciadas después con una aguja.

• **TAMBIÉN PUEDEN** irritarse

los nervios de la zona donde te hicieron liposucción.

• **CUANDO LA CÁNULA** entra muy profundo bajo tu piel, corres el riesgo de que puedan perforar algún órgano. Esta es una situación bastante complicada que sólo se puede arreglar con cirugía y puede ponerte en gran peligro.

• **AUNQUE SUCEDE** en muy pocos casos, la liposucción podría causarte la muerte. Ya sea porque tengas una reacción negativa a la anestesia o porque la entrada y salida de líquidos puede alterar los líquidos internos de tu cuerpo y provocarte problemas de riñón o del corazón o que desarrolles una embolia grasa (un pedacito de grasa que se vaya

por el torrente de sangre y tape una de las arterias).

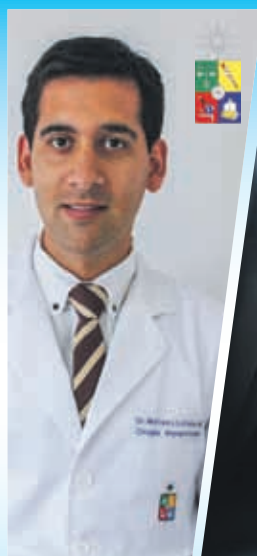
Si estás pensando en hacerte una liposucción, mi consejo es que sólo te la hagas con un cirujano plástico profesional y recomendado. Y que si te van a colocar anestesia general, sea con un anestesiólogo calificado y que sea en un centro de salud o en un hospital que tenga el equipo que se necesita y que pueda responder en caso de que haya complicaciones. El éxito de la cirugía dependerá de eso y de que hagan una evaluación completa de tu salud antes de pasar a la sala de operaciones. Y, por cierto, ¡la grasa puede regresar después de la liposucción!

No tomes riesgos, antes de pensar en la vanidad y el bolsillo, piensa en tu salud.

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral



"50% descuento en rehabilitación con implantes"



Promoción de Implantes a \$399.000*
Sólo 10 cupos. Implante de titanio y corona Metal Porcelana

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

hacer la liposucción, mayores son los riesgos de sufrir cualquier complicación.

• **NO ES SEGURO** hacerte una liposucción cuando tienes problemas circulatorios, enfermedad coronaria (del corazón), diabetes o un sistema inmunológico débil pues pueden complicar la cirugía y poner en riesgo tu salud.



Dr. Álvaro Bustos Binimelis
CIRUGÍA GENERAL Y LAPAROSCOPIA
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



CENTRO DE ATENCION INTEGRAL DE SALUD
www.cmsanbartolome.cl

- Medicina General
- Traumatólogo
- Kinesiología
- Terapia Ocupacional
- Ecografías
- Rayos X

Equipo Profesionales	Especialidad
Dr. Claudio Núñez Arriagada	Traumatólogo
Dr. José Miguel Núñez Alvarado	Radiólogo
Dr. Sebastian Naranjo García	Medicina General
Dra. Lorena Faundez Sanchez	Neuróloga adultos
Yolanda Reyes Sepúlveda	Terapeuta ocupacional
Andres Leiva Mckendrick	Kinesiólogo
Alex Venenciano Barraza	Kinesiólogo
Dafne Meza Rodríguez	Kinesióloga

Raul Bitrán 1541 Barrio Universitario La Serena
centromedicosanbartolome@gmail.com

51 2480115



Por: Universidad
San Sebastián

¿Retención de líquido? Sepa cómo evitarla de manera sana

Síntomas como hinchazón en piernas, tobillos, cara y manos; disminución del volumen de orina, o aumento de peso rápido e inexplicable de hasta 3 kilos en 24 horas, entre otros, podrían sugerir que usted tiene “retención de líquido”.

Y es que el agua es una sustancia que interviene en todos los procesos del organismo; los seres humanos la obtenemos a través de la humedad propia de los alimentos y su metabolismo, pero principalmente través de la ingesta de líquidos.

De acuerdo con la nutricionista de la Universidad San Sebastián, Daniela Maraboli, “lo ideal es que el agua esté en equilibrio, es decir que los ingresos sean equivalentes a la utilización. Sin embargo, existen ciertas situaciones en que se producen desequilibrios, y eso puede llevar a una acumulación de agua (edema), lo que popularmente se reconoce como retención de líquido; la que se genera muchas veces por el excesivo consumo de sal”, explica la profesional.

Para evitar este trastorno la nutricionista recomienda cuidar nuestra alimentación, “evitando el consumo de sal y de alimentos industrializados que contengan sodio en exceso, como los embutidos. Por otro lado, las bebidas gaseosas, no son hidratantes, debido a su contenido de azúcar y de gas (compuesto por sodio) y por lo mismo generan deshidratación, ya que para eliminarla se utiliza agua; generando un

El agua representa aproximadamente un 72% del peso corporal de un adulto y la retención de líquido se produce por un desequilibrio cuando los vasos sanguíneos vierten demasiado líquido en los tejidos blandos; quedan retenidos en ellos sin poder retornar al área intravascular o cuando el sistema linfático no es capaz de transportarlo y eliminarlo a través de la orina. Todo esto se puede acentuar o evitar según el tipo de alimentación.



desbalance”, detalla.

Así, en verano es muy importante mantenernos hidratados, debido a que existe una gran pérdida de agua generada por el aumento de temperatura; “por lo mismo lo ideal es consumir de 8 a 10 vasos de agua al día; y una forma entretenida de tomar agua es preparar infusiones o saborizarlas con hojas de menta, albahaca, pepino, jugo de limón o según sea tu preferencia, sin añadirle azúcar”. De esta forma Daniela Maraboli destaca la importancia de crear la costumbre de mantener una botella de agua y tomar con frecuencia durante el día.

LÍQUIDOS DURANTE EL VERANO

Durante la época de verano la naturaleza es generosa en cuanto a la disponibilidad de alimentos, ya que ofrece una variedad importante de frutas y verduras; Daniela Maraboli dice que con ellas es posible realizar preparaciones más llamativas en cuanto a colores y sabores, “además de que contienen una cantidad de agua importante, aumentan la sensación de saciedad y nos aportan una gran cantidad de vitaminas, siempre que su consumo sea en crudo para no perder sus nutrientes”, recomienda la nutricionista.

Por otra parte también existen ciertos alimentos que ayudan a desintoxicar nuestro organismo y a su

La vitamina C es un importante desintoxicante y diurético, la podemos encontrar en gran cantidad en frutas y verduras, principalmente cítricos como frutillas, naranjas, limón, piña, tomates, entre otros.

vez son diuréticos, es decir, estimulan la eliminación de agua a través de la orina previniendo su acumulación. “La vitamina C es un importante desintoxicante y diurético, la podemos encontrar en gran cantidad en frutas y verduras, principalmente cítricos como frutillas, naranjas, limón, piña, tomates, entre otros. Y una forma de aumentar el consumo de estos alimentos es preparando helados, que tengan como componente principal fruta y agua, endulzados con stevia”, invita la profesional.

Para finalizar Daniela Maraboli insiste en que “es muy importante recordar que la alimentación es un pilar fundamental de nuestra salud, y que se debe complementar con la realización de actividad física, como mínimo 3 veces por semana”.

DENTHA
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Te invitamos a conocernos...

Atención niños y adultos.
Prótesis fijas y removibles.
Extracciones.
Ortodoncia.
Endodoncia.
Implantes.
Estética Dental.

Sucursal La Serena: El Arándano #5308 Villa La Florida
☎ +56 51 235 3775

Sucursal Coquimbo: Av. Linares #631, Tierras Blancas
☎ +56 51 235 0487

Lunes a Viernes 10:00 a 13:00 hrs. / 15:30 a 20:00 - Sábados 10:00 a 13:00 Hrs.
Cel/☎: +56 9 5669 8637

“Usted puede decirle adiós a sus lentes”

CENTRO OFTALMOLÓGICO LASIK IV REGION

Clínica Elqui
Av. El Santo 1475, La Serena.

☎ 9 - 95420986
☎ 51 - 2 563 020

www.pasteur.cl

MIESPACIO
ARMONIA & BELLEZA

GLOBALSTEM CELLSGROUP **REGENESTEM**

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**

AS
CLÍNICA 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
22 7521434 / +56 9 90002359

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

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

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

Por: Aliza A. Lifshitz MD
www.vidasalud.com

El narcisismo es una enfermedad

No sé si te acuerdas de una canción de Paco Stanley, que dice: "Qué lindo soy, qué bonito soy, ¡como me quiero!, ¡sin mí me muero!". O la clásica "El Rey" de Vicente Fernández: "Con dinero o sin dinero, yo hago siempre lo que quiero, y mi palabra es la ley... ¡sigo siendo el rey!". Estas canciones son pertinentes al hablar del narcisismo o trastorno de personalidad narcisista, un tipo de los llamados "desórdenes de personalidad" que son parte del cuadro de enfermedades mentales y que incluyen el trastorno límite (o limítrofe) de personalidad, el trastorno de personalidad antisocial y el trastorno esquizoide de la personalidad, entre ellos.

Lo cierto es que está muy bien quererse a sí mismo y es importante, pero hacerlo en exceso, es en realidad un síntoma de que algo no anda bien con la autoestima.

Imaginate vivir con alguien que todo el día está halagándose. Alguien que tiene un ego más grande que el planeta, que vive recalando sus atributos y vive reclamando atención y admiración. Aunque puede parecer que esa persona simplemente tenga una autoestima muy en alto, estas pueden ser señales de que sufre de narcisismo. Las personas con este desorden de personalidad creen que son superiores a los demás y los sentimientos u opiniones de los demás les importan muy poco.

A pesar de que las personas que sufren de narcisismo parecen tener mucha seguridad, detrás de esa confianza se esconde un amor propio muy frágil y vulnerable. Los narcisistas no soportan ni la más mínima crítica. Esta enfermedad mental se caracteriza por comportamientos dramáticos y emotivos, casi histriónicos (es decir, exagerados y teatrales).



El quererse demasiado o adularse todo el tiempo son síntomas de un desorden de personalidad llamado narcisismo. Aquí te contamos de qué se trata ser narcisista.



SÍNTOMAS

Las manifestaciones de este desorden de personalidad incluyen:

- Sentirse superior a los demás;
- Exagerar las cualidades o logros y hablar de eso todo el tiempo;
- Querer ser constantemente halagado o admirado
- Incapacidad para reconocer los sentimientos o emociones de los demás;
- Esperar que los demás siempre hagan su voluntad
- Aprovecharse de los demás;
- Referirse despectivamente a los demás;
- Ser envidioso y sentir celos o pensar que todo el mundo los envidia;
- Problemas para mantener una relación estable y sana;
- Centrar las conversaciones en sí mismos;
- Creer que todo lo suyo es lo mejor (el mejor trabajo, el mejor auto, la mejor casa, etc.)

TRATAMIENTO

El narcisismo puede conducir a ciertos problemas para la salud física, como la hipertensión y los problemas cardíacos.

Las causas de este desorden de personalidad no se conocen. Pero el mejor tratamiento para el narcisismo es la ayuda psiquiátrica. Así que si conoces a alguien que está todo el tiempo poniéndose en un pedestal, aconséjalo para que busque ayuda profesional.

Lo cierto es

que está muy bien quererse a sí mismo y es importante, pero hacerlo en exceso, es en realidad un síntoma de que algo no anda bien con la autoestima.

Clínica Psicoanalítica

NIÑOS Y ADULTOS

María Cecilia González

Magíster en Psicología Clínica con mención en Psicoanálisis
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
*Supervisión de casos clínicos

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS



EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

Atención Fonasa y particulares

BALMACEA 1015 OF. 314

EDIFICIO ELEMING

ps.edgardquevedo@gmail.com

FONO: 51-2224117

9 91006792

9 76919674

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

Por: Universidad del Pacífico

Los odiados mosquitos, muchas veces son el convidado de piedra de nuestras vacaciones. En el último tiempo, varios países de América Latina, incluido Chile, han tenido presencia de enfermedades como el Zika, el Dengue y la Fiebre Amarilla, que se transmiten a través de picaduras de un mosquito, provocando desagradables síntomas que incluso pueden llevar a la muerte.

Sin vacuna para su prevención, las medidas de cuidado apuntan a evitar las visitas a las zonas de riesgo, a fumigar y a usar mosquiteros y repelentes, entre otros.

Sin embargo, según la docente de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico, Stefanie Chalmers, se puede agregar un elemento adicional de carácter nutricional, como es el uso de las vitaminas B.

“No hay estudios contundentes referidos al verdadero aporte de las vitaminas B en la prevención de las picaduras de los dípteros, como el aedes aegypti que transmite el virus del Zika, sin embargo la cultura popular y múltiple



Repelentes naturales para prevenir picaduras de mosquitos y zancudos

Si va a viajar a algún país tropical o a algún lugar con alta presencia de mosquitos y zancudos, sepa que un buen aliado puede ser la Vitamina B. Dicha vitamina opera como un repelente natural, por lo que ayuda a prevenir picaduras y, consecuentemente, colabora para evitar la transmisión de enfermedades como el Zika, Dengue y Fiebre Amarilla.

búsqueda científica nace de evidencias prácticas. Además, los posibles excesos leves en la ingesta de estas vitaminas hidrosolubles son eliminados por la orina, por lo que solo podríamos obtener una posible protección, sin riesgos en personas saludables”, señala.

La experta en nutrición indica que las mencionadas vitaminas se encuentran en los siguientes alimentos:

• **B1:** Hígado, yema de huevo, cereales integrales, lácteos, legumbres y levadura.

• **B6:** Levadura de cerveza, arroz integral, nueces, maníes y lentejas.

evidencia empírica avalan que vitaminas como la B1, B6 y B12 son en muchos casos buenos complementos para evitar las picaduras”, comenta la nutricionista.

Chalmers aclara que al no disponer de evidencia científica, se aconseja esta receta sólo como un complemento. “Me niego a utilizar los complementos vitamínicos como fuente única de prevención. Recomiendo su uso de forma conjunta con el uso de repelentes, ya que de todas formas toda

• **B12:** Carne de vacuno, hígado de cerdo, salmón, huevos y yogurt natural.

“Encontramos las vitaminas B en numerosos alimentos, aunque para asegurar su ingesta suficiente para uso preventivo contra las picaduras, se recomienda que las personas con mayor grado de exposición o de riesgo, consideren el uso de un suplemento farmacéutico”, finaliza la docente de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico, Stefanie Chalmers.

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.laboratoriordracanovas.cl

Domicilios - Urgencias

Clínica Odontológica Del Villar

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

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

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

Cambia tu estilo de vida en Mar de Piel!
 ¡Recupera tu figura en MANOS DE EXPERTOS!

1 Evaluación Nutricional
1 Evaluación Médica
6 Sesiones de reductivo
 (Una zona a elegir)

Valor: \$140.000

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

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

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

Salud Del Valle
 www.ginecologialaserena.com

Dr. Jorge Barrientos Weston.
 Ginecología y Obstetricia

Dra. Natalia Caballeria Cisternas.
 Medicina General

Citas online - Diferentes medios de pago - FONASA
 Balmaceda 1015 (Edificio Medico A. Fleming)
 Oficina 509. Fono: 51 - 2210079

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
 Huanhualí 330 ° Tel: 2217275 - 2216297

www.clod.cl

Dr. Diego Polanco Montalván

Cirugía Plástica, Estética y Reparadora Hospital
Universitario de Getafe, España.
Médico Cirujano Pontificia Universidad Católica de Chile.

Miembro Sociedad Chilena de Cirugía Plástica
 Miembro Sociedad Chilena de Cirujanos
 Miembro Sociedad Chilena de Quemaduras
 Miembro Sociedad Chilena de Mastología

www.diegopolanco.cl dpolanco@puc.cl
 Consulta Martes 9:00-12:30 y Miércoles 9:00 - 16:00 - Clínica Elqui La Serena
 Call Center Fono 512563000 Opción 2

CENTROLASER
 OFTALMOLOGIA
 CIRUGIA DERMATOFACIAL

DEFECTOS FACIALES
LASER ESTETICA
REJUVENECIMIENTO FACIAL
ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA

HUANHUALÍ 735 - LA SERENA - (51) 222 3962
www.centrolaserlaserena.cl

Por:
Jaulas.cl

La época de verano es la más deseada del año y también la oportunidad en que millones de chilenos saldrán fuera de sus hogares para ir a destinos dentro y fuera del país. En el último tiempo se ha generado la tendencia de salir con las mascotas, ya que se busca disfrutar con ellas durante estos días de relax y esparcimiento, y es la mejor forma de que no se queden solas durante mucho tiempo. Dentro de este contexto surgen las dudas sobre si se puede viajar con los regalones del hogar y qué reglamentación se necesita seguir para no tener problemas en aviones y buses.

La tienda virtual Jaulas.cl entrega las principales claves y recomendaciones para salir de vacaciones con los más fieles de la casa sin complicaciones y siguiendo las normativas:

PARA VIAJAR EN AVIÓN

Los requisitos generales de LATAM y SKY, dos de las aerolíneas de uso más frecuente son:

- Jaula para transporte de mascotas (trabas plásticas o con tornillos metálicos -mayor seguridad-).
- Reja metálica con doble seguro.
- Superficie absorbente en el piso de la jaula de transporte.

En el caso de otras aerolíneas como American Airlines, United Airlines y Air France se exige especialmente una jaula para transporte de mascotas con tornillos metálicos y mayor seguridad.

Asimismo, se requiere un certificado del veterinario que acredite que la mascota está con sus vacunas al día y tener más de ocho semanas

TIPS PARA VACACIONES DE ANIMAL LOVERS:



¿Cómo llevar a tu mascota de viaje?

Llegan las vacaciones y muchas personas no saben si pueden viajar con los regalones de la casa (perros, gatos, conejos, hámsteres, etc.) y cuáles son las exigencias que se piden de acuerdo al medio de transporte y la ley vigente.

de edad. Dependiendo de la aerolínea, adicionalmente pueden existir otros requisitos como, por ejemplo, la disponibilidad de bebederos o bandejas de comidas.

¿EN CABINA O BODEGA?

En la cabina del avión pueden ir mascotas que deben tener un peso total, incluyendo contenedor, no superior a los 7 kilos y la altura de la jaula en formato blando no debe superar los 23 cm y no puede pasar los 19 cm en formato rígido.

En bodega va el resto de los animales que supera en tamaño o peso de los requisitos de la cabina. Los animales deben viajar den-

tro de una jaula que debe medir como máximo 94 x 64 x 61 cm. Dentro, el animal debe poder ponerse en pie, manteniendo una distancia mínima de 5 cm respecto al techo para prevenir golpes en caso de turbulencias. Contenedor y mascota pueden pesar máximo 45 kilos.

¿CÓMO ELEGIR EL TAMAÑO DE LA JAULA?

Primero que todo, mida a su mascota. La experiencia dice que la mayoría de las veces las medidas que estimamos están muy equivocadas y alejadas de la realidad.

“La jaula debe ser de 5 a 10 cms. más alta que la mascota parada en cuatro

patas medida hasta el tope de la cabeza, y 5 a 10 cms. más larga que la mascota medida desde la punta del hocico hasta el fin del lomo”, explica el socio de Jaulas.cl, Paulo Aguilar, quien recalca que la recomendación es siempre elegir una jaula de transporte adecuada para el tamaño de la mascota, ya que la idea es que el viaje sea confortable para el regalón de la casa.

PARA VIAJES EN BUS

El Ministerio de Transportes señala que no está prohibido trasladar mascotas en los buses, siempre y cuando “no molesten a los pasajeros o impidan la circulación por el pasillo del vehículo”.

No obstante, muchas veces depende del conductor o la empresa de buses el aceptarlos o no. “En resumidas cuentas, la decisión depende de cada compañía, así que lo mejor es consultar antes de comprar el pasaje, ya que de la Ley de Tránsito no es categórica con respecto al transporte de animales”, recalcan desde Jaulas.cl.

VIAJES EN AUTOS

La Ley de Tránsito No. 20.068/Artículo 80 dice que: “se prohíbe el transporte de animales domésticos en los asientos delanteros de los vehículos. Cuando estos sean transportados en la parte trasera de camionetas u otros vehículos abiertos, deberán ir suficientemente asegurados con arneses especiales”. Las multas pueden ir desde 0,2 hasta 0,5 UTM, así que hay que tener en consideración la normativa cuando se realizan los típicos



OTROS TIPS IMPORTANTES

- Antes del viaje, acostumar a la mascota a la jaula de transporte dándole alimento o poniendo su cama al interior de la jaula sin cerrar la puerta.
- NO sedar a la mascota, si fuese necesario sólo aplicar productos naturales.
- NO deje a su mascota en un auto sin ventilación (ventanas cerradas).
- Recuerde que el uso de una jaula de transporte es por su seguridad y la de su mascota.

viajes de carretera.

“Los arneses que van al cuello del animal son muy peligrosos, por lo que nosotros recomendamos el uso de jaulas que tienen la ventaja que son hábitáculos protegidos para el animal, lo que controla que no se pase de un asiento a otro o se pueda salir por la ventana y además cuida el tapiz de los vehículos”, explican en la tienda virtual Jaulas.cl.

BOOM DE REGIONES

El cuidado, la tenencia responsable de los animales y el querer compartir con las mascotas fuera del hogar, no es una tendencia que sólo esté ocurriendo en Santiago, ya que de acuerdo a datos la tienda Jaulas.cl, Talca, Concepción, Punta Arenas y La Serena son las capitales regionales que más compran jaulas o bolsos para transportar mascotas, fuera de la Región Metropolitana, lo que demuestra el interés de las personas por entregar comodidad, confort y seguimiento a las normas de transporte al momento de salir con sus animales.



SALUD

ALIMENTACIÓN

RECOMENDACIONES

Envíenos sus sugerencias y nuestros periodistas abordarán los temas de su interés en las próximas ediciones de Vida Salud.
Contáctenos al e-mail: ggarcia@eldia.la

TODOS LOS DOMINGO JUNTO A DIARIO

