



Conoce los cuidados que debes tener ante una ola de calor

6 Sólo en noviembre se registraron tres alertas meteorológicas por altas temperaturas, un fenómeno que se repite cada vez más frecuentemente y que debemos saber cómo enfrentar.

elDía

DOMINGO 4 DE DICIEMBRE DE 2016

Por: Universidad Católica del Norte

La llegada del verano trae consigo la aparición de numerosas dietas, productos milagrosos y planes de alimentación que prometen una rápida baja de peso en un corto periodo de tiempo, y hoy, parecieran ser la solución a los kilos de más.

Sin embargo, no siempre se tiene conciencia de los efectos que tendrán estos métodos sobre nuestro organismo.

La nutricionista y académica de la Universidad Católica del Norte, Gianella Leonelli, explicó que para comprender cómo funcionan las denominadas dietas milagrosas primero se debe comprender que para bajar de peso, una persona debe comer menos de lo que su cuerpo necesita, aumentar su actividad física o, en el mejor de casos, una combinación de ambos.

“Siguiendo esta premisa las dietas milagrosas, en general, funcionan porque son bajas en calorías, es decir, son restrictivas en relación a los alimentos permitidos a consumir, ya sea, porque promueven el consumo de un alimento en forma aislada, como la dieta de la manzana o del repollo, o bien por que promueven la eliminación de un nutriente en específico, como la eliminación de los carbohidratos o las grasas”, señaló.

La profesional advirtió que a pesar de que en la mayoría de los casos se consigue la baja de peso prometida “se enfrentan al temido efecto rebote que se experimenta una vez que la hemos abandonado, hecho que ha sido comprobado en múltiples investigaciones”.

Y agregó: “Otro punto en contra es que este tipo de ali-

El verano ya se acerca y en el mercado podemos encontrar cientos de métodos para bajar de peso rápidamente y conseguir el cuerpo que anhelamos, sin embargo, el costo puede ser muy alto.

El verdadero peligro tras las “dietas milagrosas”

mentación, practicado a largo plazo, puede tener como consecuencia un aumento del riesgo cardiovascular, por ejemplo, si alguien con el colesterol alto decide seguir una dieta alta en grasa, tiene un alto riesgo de incrementar aún más su colesterol en la sangre y con ello sufrir alguna

enfermedad al corazón.

Por otro lado, y dependiendo del tipo de dieta que se siga, estos métodos milagrosos también pueden provocar la falta de nutrientes. Por ejemplo, si se realiza una dieta que elimina frutas, verduras y cereales de la alimentación, como lo hace una dieta alta

en grasa, se corre el riesgo de sufrir deficiencia de vitaminas del complejo B o C, lo que se traduce en alteraciones en la cicatrización, elasticidad de la piel, aumenta el riesgo a enfermarse, caída del cabello, pelo y uñas quebradizas, entre otros efectos.

“En este sentido, es necesario

recalcar que si usted desea bajar de peso o mantener en control sus enfermedades, debe hacerlo de forma responsable y asesorándose por un profesional capacitado en el área, ya que no está de más recordar que toda alimentación debe ser equilibrada, es decir, contener todos los alimentos

en la medida justa, suficiente a sus necesidades nutricionales y acorde a sus enfermedades o estado fisiológico (embarazada, niños en crecimiento, mujer que amamanta), inocua para su salud y no debe generar daño o riesgo de contraer enfermedades”, recomendó la nutricionista Gianella Leonelli.



Por: Hospital de La Serena

Diálisis de agudos, el procedimiento para pacientes crónicos que salva vidas en Unidades Críticas

La diálisis se puede definir como el proceso a través del cual se extraen toxinas y exceso de agua de la sangre, generalmente como terapia renal sustitutiva tras la falla del riñón. Tradicionalmente, se relaciona este método con una atención ambulatoria, no obstante, los pacientes que por alguna enfermedad grave o accidente son internados en las Unidades de Paciente Crítico requieren, aún de manera más urgente, recurrir a este tratamiento.

Sobre lo anterior el Dr. Álvaro Castillo, médico de la Unidad de Paciente Crítico (UPC) del Hospital San Juan de Dios de La Serena, explica que se le denomina diálisis de agudos "a la que requiere el enfermo crítico, el que no puede abandonar el establecimiento, y que se encuentra internado en la UTI, UCI o Unidad Coronaria. Ellos, la mayor parte de las veces, no pueden moverse de su sala y su cama ya que están conectados a algunas máquinas que les permiten vivir como el ventilador mecánico o el respirador artificial".

"En la mayoría de los casos el paciente está recibiendo, continuamente, medicamentos para regular la presión arterial, que se llaman drogas vaso activas, sondas en su estómago o en otras partes de su cuerpo, entre otros procedimientos. Y a esas personas que se les echa a perder el riñón necesitan el apoyo de diálisis mientras están críticamente enfermos", puntualiza el facultativo.

Recalca el Dr. Castillo que se debe hacer una diferencia

En el Hospital San Juan de Dios de La Serena se cuenta con un equipamiento para efectuar este procedimiento, el que sirve para practicar 500 prestaciones al año.



PROYECCIÓN

Edgardo González Miranda, Director del Hospital San Juan de Dios de La Serena, explica que "a raíz que en el último tiempo la demanda por diálisis de agudos ha aumentado, y dado que se encuentra con solo un equipo para hemodiálisis de agudos y una de hemofiltración, para toda la demanda de paciente crítico (34 camas de adulto), se ha formulado un proyecto de equipamiento".

El directivo señala que esta iniciativa tiene los siguientes objetivos:

- a) **Asegurar la permanencia**, seguridad y continuidad de las terapias de soporte renal, evitando interrupciones temporales de la prestación de diálisis de agudos.
- b) **Implementación** de Plasmaféresis como prestación definitiva en la Unidad de Paciente Crítico Adulto.
- c) **Evitar la ocurrencia** de eventos adversos derivados de la interrupción del procedimiento de diálisis de agudos que aumentan la morbilidad en pacientes críticos.
- d) **Aumentar** y optimizar el nivel de resolución del hospital para ser capaz de satisfacer los requerimientos de diagnóstico con tecnología resolutive.

EL PROYECTO INCORPORA UNA INVERSIÓN POR UN MONTO DE \$207 MILLONES DE PESOS.

respecto a la diálisis crónica puesto que "es la que se le otorga al paciente cuyo riñón se le daña lentamente a través de enfermedades que son de larga data como la diabetes y la hipertensión. Generalmente las personas o sus médicos tratantes se dan cuenta antes y preparan al individuo para ingresar a un tratamiento que se realiza en centros ambulatorios, pero no dentro de las unidades de hospitalización".

El facultativo especifica que la persona que es sometida a diálisis crónica además puede adquirir otra enfermedad como una neumonía o padecer alguna complicación al corazón. "Bajo este contexto, ellos también necesitan seguir dializándose cuando son internados por alguna de estas enfermedades. En la Región de Coquimbo existen aproximadamente 800 personas que están en este tratamiento y que por lo tanto podrán requerir, en algún momento, de la máquina de diálisis de agudo".

"Existe otro grupo que son los pacientes crónicos y que debutan, habitualmente, muy graves. Este conjunto en el país, y en Latinoamérica, es grande. Lo peores que ignoran totalmente su condición", añade el Dr. Castillo.

RECURSOS Y PROCEDIMIENTO

Actualmente el Hospital San Juan de Dios de La Serena dispone de una sola máquina para realizar diálisis de agudos. Al respecto el Dr. Castillo relata que el equipamiento es utilizado tres veces al día y los fines de semana dos veces. El tiempo del proceso depende de la gravedad del enfermo, pero dura entre tres a cinco horas.

"Este tipo de pacientes, a diferencia de los crónicos, puede requerir esta prestación todos los días. Si el estado es muy grave se recurre a un procedimiento continuo, después se pasa a uno diario y posteriormente a intermitente", revela el médico.

"Las personas que son internadas en la Unidad de Paciente Crítico y son tratadas con ventilador mecánico y otras máquinas de soporte vital tiene todas las posibilidades de recuperar su vida normal. Hace tres décadas había dos o tres ventiladores mecánicos por unidad. Ahora existen en espacios de crónicos, pero en la medida que los enfermos llegan en condiciones más críticas ya no es una excepción porque se ha transformado en una necesidad diaria. Ya no es algo excepcional", especifica el Dr. Castillo.

Para monitorear la situación de los pacientes que llegan a las Unidades Críticas, y si estos necesitan diálisis de agudo, se disponen de seis médicos especialistas en Medicina Interna en la UCI y UTI y seis Cardiólogos en la Unidad Coronaria, tres Nefrólogos y una enfermera especialista quienes constantemente están practicando exámenes a los pacientes.

Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vascul - 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

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

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

Láser Medika

DEPILACIÓN LÁSER SIN COSTO EVALUACIÓN

Dr. Franco Barberis Castex

Psiquiatra Niños, Adolescentes y Adultos.
Master en Neuropsicología

Consulta: Roosevelt # 878. El Romeral. La Serena.
Fonos: fijo 51-2213608, celular: 952312070
e-mail: dr.psq.francobarberis@gmail.com

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

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

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

Por: **Andrea Aquea F.**

Psicopedagoga Clínica
& Terapeuta Integral
Jessica Zepeda R.
Psicopedagoga Clínica

PSICOPEDAGOGÍA CLÍNICA EN HOSPITAL DE COQUIMBO:

Destacan programa de manejo y apoyo integral a los niños que presenten capacidades diferentes

El propósito de la inserción de la Especialidad de Psicopedagogía Clínica en el Hospital San Pablo de Coquimbo, a cargo de las Profesionales en Psicopedagogía Clínica & Terapia Integral, Andrea Aquea Figueroa, y Psicopedagogía Clínica, Jessica Zepeda Rojas, pioneras en la región, es entregar un servicio integral, de manera de potenciar y reforzar con un "Programa de Manejo y Apoyo Integral a los pacientes que evidencien capacidades diferentes" a los pacientes que sean derivados a la Unidad de Poli-pediatría del Área de Neuroinfantil del Hospital; de manera de seguir desarrollando las funciones de prevención, diagnóstico, evaluación y tratamiento para su progreso emocional, conductual, cognitivo y pedagógico.

¿QUIÉNES NECESITAN DE LA AYUDA DE LAS PSICOPEDAGOGAS?

La población a la que va destinada este Programa son niños y niñas, desde los 3 años hasta los 16 años aproximadamente,

La iniciativa, que se inició el año 2006,

lleva una década desarrollando funciones de prevención, diagnóstico, evaluación y tratamiento, y esperan que sea incorporada al centro asistencial de forma permanente.

derivados a la Unidad de Polipediatria del Hospital San Pablo de Coquimbo y que presenten Capacidades Diferentes como:

- **Trastornos** de Aprendizaje Específico y Generalizado en el área del lenguaje, de la lectura, del cálculo y de la escritura.
- **Trastorno** de Déficit Atencional con Hiperactividad e impulsividad, que compromete un grupo de problemas relacionados con la falta de atención-concentración.
- **Síndrome** de Déficit Atencional sin Hiperactividad.
- **Trastorno** socio-emocional y conductual, como interferencias en la autoestima, auto-con-

cepto descendido, inseguridad en sí mismo, intolerancia a la frustración. Asimismo, se interviene también a los casos de trastorno oposicionista desafiantes.

• **Otros casos como:** Trastorno Intelectual (como C.I Normal -Lento a Límite); Trastorno del Desarrollo como Trastorno de Asperger y Autismo leve y los casos de Epilepsia que comprometan el aprendizaje y por ende la concentración del niño.

• **Finalmente**, asociadas al Trastorno de la comunicación como Trastorno de Mutismo Selectivo, Trastorno Lenguaje

expresivo, Trastorno del lenguaje comprensivo y/o trastorno mixto TEL mixto.

¿CÓMO TRABAJAN LAS PSICOPEDAGOGAS EN EL ÁREA CLÍNICA?

El Programa de Manejo y Apoyo Integral a los pacientes derivados de la Unidad de Poli-pediatria del Área de Neuroinfantil del Hospital de Coquimbo que evidencien capacidades diferentes, se desarrolla por parte de un equipo multidisciplinario, que labora en forma coordinada, participando en la Evaluación, Tratamiento y proceso Rehabilitador en base a una programación individual que está basado en los antecedentes del desarrollo evolutivo, así como en el conocimiento de la capacidad del paciente atendido.

Con esta base se diseña un programa de plan particular de acción remedial. Además del uso de técnicas metodológicas específicas que determine el diagnóstico y la propuesta de un programa de rehabilitación individual. Cada profesional Psicopedagoga que intervenga deberá seleccionar y emplear diversos recursos, en cuanto a los procesos de motivación, técnicas que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje, respetar el ritmo de aprendizaje, el uso de materiales, recursos didácticos y metodologías de enseñanza específicas.

El trabajar en conjunto ayudará a los niños y niñas a avanzar en sus logros, ya que se participará en el proceso habilitador y/o rehabilitador, entregando pautas de información al respecto, en conjunto con los Neurólogos, Pediatras, entre otros; especialmente con la Neuróloga Infantil, Dra. Ruth Pavez Ferrada que siempre ha

creído y apoyado este Programa Psicopedagógico.

DESARROLLO

La implementación de este Programa se hace en base a proyectos anuales aprobados por la Municipalidad de Coquimbo que permite prestar servicios en el Hospital San Pablo de Coquimbo; estando sujetas a la aprobación de financiamiento. Esperando que se siga apoyando con la continuidad de este hermoso Programa Psicopedagógico para el año 2017 y que lograr a la larga que se forme un cargo permanente de Psicopedagogía Clínica, ya que ha funcionado bastante bien en el centro asistencial porteño por más de 10 años, permitiendo así resolver la gran demanda que existe de pacientes con capacidades diferentes que necesitan un apoyo, evaluación y tratamiento psicopedagógico permanente, ayudando a los pacientes desde el ámbito emocional, conductual, cognitivo y pedagógico para gozar de una mejor calidad de vida.

Es fundamental que las autoridades sigan apoyando este programa psicopedagógico para continuar con la atención psicopedagógica clínica en el área de salud en forma permanente.

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.laboratoriordrakanovas.cl

Domicilios - Urgencias

Clínica Odontológica Del Villar

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

Urgencias
Blanqueamiento Opalescente
Odontología General
Prótesis Removible
Prótesis Fija
Endodancias
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

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

www.ginecologialaserena.com

Salud
Del Valle

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

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

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

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 CM Diagnoc
Miembro del Depto. de Cirugía Huanhualí 330 ° Tel: 2217275 - 2216297
Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile
Fonos: 96221086 - 42790558
www.clod.cl

CENTRO LASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

DEFECTOS FACIALES
LASER ESTETICA
REJUVENECIMIENTO FACIAL
ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA

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

Sopaipillas en Chile; chipas en Argentina; pasteis en Brasil; empanadas en Colombia y Panamá; Granizados en Costa Rica; Shukos en Guatemala; empanadas de carne en Paraguay; emoliente en Perú; helados en Portugal; y hamburguesas en Uruguay. Esas son las preferencias de los encuestados que acostumbran a consumir comida callejera (803 en Portugal y 8092 en Latinoamérica), de acuerdo al Estudio Multicéntrico Iberoamericano sobre comida callejera y nutrición, realizado por la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos de la Universidad de Oporto, Portugal.

La investigación liderada por la Dra. Ada Rocha, arrojó entre otros datos que uno de los principales determinantes del consumo, es la disponibilidad de los productos en la ruta a sus trabajos o de regreso a casa, con un 48% Portugal y 36% Latinoamérica.

En el análisis de la Dra. Rocha se evidenció que “los consumidores más jóvenes e instruidos parecen consumir más comida callejera, mientras las personas de las áreas



Estudio reveló un crecimiento del 54% en la venta de comida callejera en Latinoamérica, así como de un 18,2% de episodios de diarreas y vómitos relacionados con su consumo.

Los chilenos comen preferentemente sopaipillas en la calle

Así lo evidencia un estudio multicéntrico Iberoamericano realizado en la Universidad de Oporto, Portugal, que investigó en la ciudad europea y algunos países de Latinoamérica, el comportamiento de quienes venden y compran comida preparada en la calle.

de la Dra. Rocha cobra relevancia en relación a la necesidad de aplicarlo de manera más transversal a nuestra población”, afirmó la docente.

MÁS EDUCACIÓN Y FISCALIZACIÓN

Son miles las personas que día a día cubren parte de sus necesidades nutricionales consumiendo alimentos callejeros, como lo evidencia el mencionado estudio debido a que son de fácil acceso y están al alcance de la mayor parte de la población.

Priscila Candia explica que la comida callejera se encuentra más expuesta al riesgo de contaminación, “lo que representa un peligro para la salud de los consumidores, ya que en muchos casos no se cuenta con las medidas higiénicas básicas, ni educación sanitaria para la manipulación de alimentos por parte de los vendedores, lo que puede llevar a que los alimentos se hayan sometido a condiciones que pudieran haber permitido la llegada y multiplicación de agentes infecciosos o toxigénicos, constituyéndose en vehículo de transmisión de enfermedades (ETA), tales como salmonelosis, intoxicaciones por stafilococos y Escherichia coli, entre otros”.

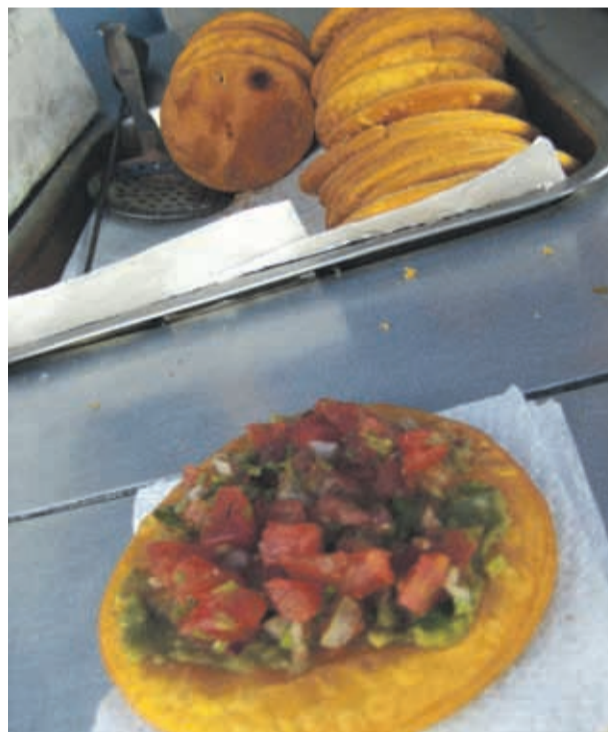
Dado lo anterior, la académica de la Universidad San Sebastián alerta que “surge la necesidad de aportar los medios necesarios para garantizar la calidad e inocuidad de estos alimentos, lo que debe incluir educación e información en la manipulación de los mismos”.

de salud y alimentación, parece que comen menos frecuentemente este tipo de alimentos”.

PREOCUPACIÓN POR LA SALUD PÚBLICA

El estudio presentado en la Universidad San Sebastián, en el marco de la charla “Comida callejera y otras preocupaciones que surgen de la investigación en nutrición en Portugal”, expuso un crecimiento del 54% en la venta de comida callejera en Latinoamérica, así como de un 18,2% de episodios de diarreas y vómitos relacionados con su consumo; esto a pesar de que un 65% de los encuestados, tanto en Latinoamérica como en Portugal, dijo tener una percepción de la higiene de los puestos de comida callejera como en parte sucios.

Así la Dra. Rocha explicó que “teniendo en cuenta el número de intoxicaciones alimentarias tras el consumo de estos, es una prioridad mejorar tanto la higiene como la limpieza de las instalaciones y los manipuladores”. Y complementó “si la percepción



del consumidor en relación con la higiene es correcta, ellos pueden protegerse a sí mismos, ya que la preparación higiénica en la venta ambulante de alimentos listos para comer, es un recurso clave para salvaguardar la salud pública”, aseguró la académica de la Universidad lusitana.

Para la directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián, Priscila

Candia, la importancia de este estudio radica en la falta de este tipo de herramientas en el país. “En Chile existen pocos estudios de inocuidad alimentaria en comida callejera, sin embargo, esta forma de venta de comida se expande cada vez más, encontrándonos en ciertos sectores con una variada gama de ofertas, desde sopaipillas hasta preparaciones tailandesas, en ese contexto el estudio

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral



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.

Por: **Dra. Aliza A.**

Lifshitz MD
www.vidasalud.com

Los niños también pueden sufrir de hipertensión

El estilo de vida sedentario y el ritmo de vida rápido que hacen que muchas familias coman comida chatarra, son los culpables de que actualmente muchos niños padezcan de una condición que, por lo general, se asocia con las personas adultas: la hipertensión o presión arterial alta.

De acuerdo a datos publicados por la Asociación Americana de Pediatría, se estima que cinco de cada 100 niños tienen una presión arterial más alta de lo normal, aunque menos de 1 en 100 tienen hipertensión significativa.

No obstante, un estudio realizado recientemente por investigadores de la Universidad de Harvard que analizó a más de 3.200 niños entre los 8 y 17 años, dice que el riesgo de que los adolescentes estadounidenses tengan presión sanguínea alta creció en un 27% en un período de 13 años. Este aumento va de la mano con el crecimiento de la obesidad y el consumo de sal, que también se incrementó.

Es probable que por esa misma razón también las tasas de los accidentes cerebrovasculares entre los niños se hayan elevado en los últimos años, pues la hipertensión es un factor de riesgo importante para que se presenten.

REDUCIR EL SODIO

Ante este panorama, ¿qué se puede hacer? Principalmente, observar los hábitos alimen-



Muchos niños actualmente sufren de hipertensión, lo cual los pone en riesgo de padecer accidentes cerebrovasculares de forma prematura. La mala alimentación y la epidemia de obesidad contribuyen principalmente a la presión arterial alta en la infancia.

ticios para ajustar la dieta y aumentar la cantidad de ejercicio que hacen los niños.

Para lograrlo, es importante reducir el consumo de sal

y por consiguiente, de los alimentos procesados y las bebidas como los refrescos o sodas. Por ejemplo, aunque parezca que tomar bebidas

como Gatorade no tengan nada que ver con la hipertensión, van de la mano. De acuerdo a los autores del estudio, "un niño que bebe Gatorade mientras ve televisión o juega en la computadora se está intoxicando con sal".

Reducir el sodio en la dieta de los niños es clave para evitar la presión arterial alta y los accidentes cerebrovasculares a temprana edad. El estudio encontró que el consumo exagerado de sodio es un factor de riesgo entre los niños. Datos proporcionados por los investigadores hablan de que los estadounidenses

consumen en promedio 3,400 miligramos (mg) de sal al día, es decir, más del doble de lo que recomienda la Asociación Americana del Corazón que es de 1,500 mg diarios.

Si sospechas que tu hijo o hija podría tener presión arterial alta por sobrepeso o mala alimentación, consulta con tu pediatra de inmediato.



SÍNTOMAS

Entre los síntomas de la hipertensión se encuentran:

- Dolor de cabeza
- Mareo
- Fatiga
- Dificultad para respirar
- Alteraciones de la vista

Para confirmar si un niño tiene hipertensión, el médico ordenará pruebas de sangre y orina. Recuerda que la presión normal en los adultos es de 120/80 mm-Hg, pero en los niños puede variar de acuerdo a su edad, a su peso y a su estatura.

Una vez que se diagnostica la hipertensión, el pediatra buscará la causa para determinar el tratamiento. Si la obesidad es la culpable, bajar de peso llevando una alimentación balanceada y aumentado la actividad física serán indispensables. Limitar el consumo de sal, como mencioné anteriormente, también es crucial. Para ello, es importante que revises el nivel de sodio en las comidas que vienen empaquetadas o envasadas y que en los restaurantes pidas que te cocinen tu plato sin sal, pues siempre tienden a exagerar. En caso de que la hipertensión no mejore con estas medidas, o sea severa desde el principio, el especialista (un nefrólogo pediátrico o un cardiólogo pediátrico) podría recetar medicamentos para lograr regular la tensión en los pequeños.



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



“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 EXTRAS)





Universidad de Chile, Especialidad en Implantología Bucomáxilofacial

51 221 4017

Huanhuallí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

Conoce los cuidados que debes tener ante una ola de calor

Por: Universidad
Del Pacífico

Durante noviembre experimentamos tres olas de calor, que elevaron las temperaturas incluso por sobre los 40°C en los valles centrales de nuestro país e hicieron bordear inusualmente los 30° en sectores costeros, un fenómeno que se repite cada vez más frecuentemente y que, sabiendo que se viene el verano, debemos saber cómo enfrentar puesto que pueden afectar particularmente a los grupos de riesgo, como son los niños y adultos mayores.

“Uno de los riesgos es sufrir deshidratación, daño en la piel o problemas más graves como hipertermia”, comenta la directora de la Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad del Pacífico, Patricia Fernández.

La enfermera pediátrica aclara que la hipertermia conlleva un aumento de temperatura corporal por sobre los 40 grados, provocando que el cuerpo no pueda responder adecuadamente, lo que podría generar daños muy graves. “Los síntomas son: dolor de cabeza, sensación de boca seca, náuseas, vómitos, mareos, calambres musculares generalizados, obnubilación

Sólo en noviembre se registraron tres alertas meteorológicas por altas temperaturas emitidas por Dirección Meteorológica de Chile, un fenómeno que se repite cada vez más frecuentemente y que debemos saber cómo enfrentar.



y, en algunos casos, pérdida de conciencia”, explica.

Por lo mismo, una buena hidratación es clave. La especialista precisa que en el caso de los niños pequeños, estos requieren proporcionalmente 2 a 3 veces más agua que un adulto, es decir, del 10 al 15% de su peso

corporal, frente al adulto que solo necesitaría del 2 al 4% de su propio peso. “Los niños, y en especial los que empiezan a caminar, tienen un mayor riesgo de deshidratación que los adultos, incluso mortal, por lo tanto es clave evitar una posible deshidratación. Y como ellos

no pueden hablar, se sugiere aumentar sí o sí la ingesta de líquido”, dice categórica.

En el caso de las guaguas menores de 6 meses, agrega que esto debe hacerse aumentando la frecuencia del amamantamiento y no mediante el consumo de agua.



PRINCIPALES PRECAUCIONES

Entre las precauciones para estos grupos de riesgo, la directora de la Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad del Pacífico, Patricia Fernández, menciona las siguientes:

- **MANTENER UNA CORRECTA HIDRATACIÓN**, a través del consumo de agua o líquidos varias veces en el día, sin la necesidad de tener sed, ya que cuando aparece la sed es porque el cuerpo se está deshidratando.
- **MANTENER UNA ALIMENTACIÓN RICA EN ALIMENTOS FRESCOS**, especialmente frutas y verduras verdes.
- En el caso de los adultos mayores, **EVITAR EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS** ya que aumentan la deshidratación.
- **UTILIZAR ROPA SUELTA Y PREFERIR LOS COLORES CLAROS**. “En el caso de los niños, en épocas de calor hay que decirles a las mamás que no los tapen con mantitas cuando los amamantan, ya que el contacto con la piel ya les provee de calor suficiente”.
- A los niños menores de 1 año, **MANTENERLOS EN LAS HORAS PEAK DE CALOR SOLO CON UN PAÑAL**.
- **USAR BLOQUEADOR SOLAR EN TODO MOMENTO**, independiente de que el día esté nublado, ya que los rayos UV están presentes y dañan la piel.
- **EVITAR LOS PASEOS O SALIDAS AL EXTERIOR EN HORAS DE MUCHO CALOR**. Se recomienda elegir horas del día más templadas, por ejemplo, en la mañana antes del mediodía o durante la tarde después de las 18.00 horas.
- **NUNCA OLVIDAR EL USO DE SOMBREROS O JOCKEY**. Y en el caso de los adultos mayores, usar anteojos con filtros UV.
- **Para los ADULTOS MAYORES NO AUTOVALENTES**, es recomendable que sus cuidadores mantengan sus condiciones de confort en ambientes aireados, ventilados, con temperatura agradable y sin mucho abrigo en caso de que se encuentre en cama, para evitar que transpire.

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

“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

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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643

DENTHA
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

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

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

Sucursal La Serena: El Arándano #5308 Villa La Florida
☎ +56 51 235 3775
Sucursal Coquimbo: Av. Linares #631, Tierras Blancas
☎ +56 51 235 0487

Por: Dra. Aliza A. Lifshitz MD
www.vidayasalud.com

Todo el mundo se ha quejado en algún momento de su vida, de que el aumento de peso se debe al metabolismo lento. Muchas personas lo dicen sin siquiera saber exactamente qué es el metabolismo. Lo cierto es que el metabolismo sí afecta la talla de tus jeans, ya que mientras más rápido funcione, más vas a quemar calorías.

Pero más cierto aún es que el metabolismo NO es la verdadera razón por la que estás aumentando de peso. La verdadera razón, eres tú, lo que haces o lo que no haces con las calorías que consumes y las que quemas. ¡Ya sé! A veces es horrible reconocer que eres el único culpable o la única culpable de tus kilos de más, pero por otra parte, es muy agradable darse cuenta de que el peso que deseas lograr depende completamente de ti.

Es matemática simple: debes quemar más calorías de las que consumes. Es decir, hacer ejercicio y llevar una dieta sin excesos. Pero no se trata solamente de hacer ejercicio cardiovascular. Hay una clave que te ayudará a aumentar la velocidad de tu metabolismo, y que probablemente por miedo a volverte demasiado musculoso o musculosa, has dejado de lado: el entrenamiento con pesas o los ejercicios de resistencia y fortalecimiento.

Las mujeres, en general, evitan el entrenamiento con pesas o los ejercicios de resistencia porque no quieren que su cuerpo se vuelva como el de un físico culturista. Obviamente, no hay que llegar a extremos,



Para quemar calorías: ¡a sacar músculo!

Si cuando haces ejercicio evitas a toda costa el entrenamiento con pesas o los llamados ejercicios de resistencia y fortalecimiento, piénsalo dos veces. Si quieres quemar calorías y bajar de peso, el incorporar este tipo de ejercicios a tu rutina de actividad física, es la clave. Aquí te contamos por qué.

pero el levantar pesas y el hacer ejercicio para fortalecer los músculos, es la clave para construir la masa muscular. Y, mientras más músculo tengas

en tu cuerpo, más rápido es tu metabolismo, vas a quemar calorías adicionales y vas a verte mucho más delgado(a) y estilizado(a).

Esto es así porque incluso cuando estás en reposo, tus músculos necesitan tres veces más energía que la grasa para mantenerse y regenerarse. Los expertos del Centro de Nutrición Humana de la Universidad de California (Los Ángeles) afirman que "la única manera de aumentar la velocidad del metabolismo es a través de la actividad física y del entrenamiento para fortalecer los músculos."

Si aún no te queda claro ¿qué son ejercicios de fortalecimiento y de resistencia?

Aquí tienes la respuesta: Son aquellos ejercicios que trabajan los músculos mientras se mueven con resistencia o en otras palabras, con peso en contra. La resistencia viene de las máquinas, las pesas, las bandas elásticas, el agua cuando nadas, la montaña cuando la subes, o tu mismo peso corporal cuando haces lagartijas o sentadillas. Un ejercicio aeróbico como caminar, se convierte en ejercicio de fortalecimiento cuando caminas en una montaña, por ejemplo.

BENEFICIOS DE LAS PESAS

Lo mejor de todo es que los ejercicios de fortalecimiento y resistencia también queman bastantes calorías. Un estudio encontró que se pueden quemar de 200 a 300 calorías en una hora, lo que equivale a las calorías de un pedazo de pizza de queso de masa gruesa.

Además, los ejercicios de fortalecimiento y resistencia con pesas te dan otros beneficios para la salud, te ayudan a controlar la presión arterial y a disminuir los niveles de colesterol. También, reducen tus posibilidades de que desarrolles osteoporosis y de que te fractures los huesos, puesto que promueven el depósito y el almacenamiento del calcio en los huesos largos y en la columna vertebral.

Si eres mujer, asegúrate de incorporar ejercicios con pesas libres, bandas elásticas o de resistencia a tu propio peso como lagartijas y sentadillas en tu rutina de actividad física. Varios estudios sugieren que las mujeres pueden perder naturalmente un 15% de su masa muscular antes de los 50 años. Pero si decides hacer pesas por lo menos tres veces a la semana, sucederá lo que necesitas para quemar calorías y controlar tu peso: ganarás cerca de 1 kilo y medio de masa muscular (¡sin grasa!) en seis meses, lo cual hará que tu metabolismo se acelere y puedas perder peso.

Así que no dejes las pesas a un lado, si no las haces, estarás dejando pasar una oportunidad de oro para quemar calorías, perder peso, estar más fuerte y verte mucho mejor. Haz pesas regularmente ¡No te va a pesar!

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

hasta 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

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

CentO
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

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

Para esta Navidad muchos niños y niñas ya tienen claro lo que quieren de regalo. La serie de televisión de Disney "Soy Luna" es todo un éxito entre los más pequeños del hogar y por eso el obsequio más apetecido son los patines de cuatro ruedas que usa la protagonista y sus amigos. Para las niñas hay de llamativos diseños en color fucsia, blanco, lila, amarillo, negro y dorado, mientras que para los varones hay modelos de color azul, negro y rojo, entre otros.

Si ya estás pensando en regalar patines en esta Navidad, hay ciertas precauciones que debes tomar en cuenta. Aunque la serie de televisión es un imperdible para niños de toda edad, lo cierto es que los patines no son adecuados para todos.

"Todo depende de las características madurativas de los niños. Se recomienda que el uso de patines comience una vez que el niño haya alcanzado la madurez del hito psicomotor de la marcha, lo que se produce posterior a los 6 años, que es la edad donde el niño ha desarrollado una mayor habilidad de coordinación y equilibrio. No se aconseja el uso de patines en niños menores por el riesgo de caídas, golpes y atragantamiento por partes pequeñas de los rodamientos", apunta la kinesióloga y jefa de carrera de Técnico Deportivo de Nivel Superior de la Universidad del Pacífico, Andrea Lobos.

Andar arriba de patines requiere de la habilidad del equilibrio, por lo que siempre es recomendable tener una implementación adecuada que proteja al niño de dolorosas caídas. "Se pueden producir heridas como lesiones en la piel (roces y ampollas, entre otros), producto del roce de



Lo que tienes que saber si regalarás patines en Navidad

Con el boom de la serie Disney "Soy Luna", los patines serán el regalo más pedido en esta Navidad. Conoce las precauciones que debes tener al comprar unos para los más pequeños del hogar.



la bota. Y también pueden aparecer heridas abrasivas como rasmilladuras producto de las caídas, las cuales se dan principalmente en codos, rodillas y manos. Además, se pueden sufrir golpes en la cabeza. Todas estas lesiones se pueden prevenir utilizando la implementación de seguridad adecuada como casco, rodilleras y coderas", asegura la especialista.

Así, para evitar graves caídas y lesiones, hay que elegir bien las calcetas y la talla del patín a utilizar. "Lo ideal es que la bota sea adecuada al tamaño del pie, por lo que se recomienda utilizar un número más que el calzado y nunca sin calcetines. El calcetín debe ser de algodón y largo para que cubra tobillo y pie, evitando heridas o lesiones en la piel producto del roce. Idealmente, se recomienda revisar las ruedas de los patines se encuentren en buen estado", indica Lobos.

En el caso de niños muy pequeños o que no han tenido contacto previo con los patines, la docente recomienda preferir el modelo de cuatro ruedas. "La diferencia entre un patín de cuatro ruedas y uno lineal radica en el objetivo

y en la técnica que se debe utilizar en cada tipo. En relación a la seguridad, se recomienda comenzar en niños pequeños con patines de 4 ruedas, ya que aumenta la base de sustentación, lo cual favorece el equilibrio y disminuye el riesgo de caídas. Además, se sugiere realizar la actividad con supervisión de un adulto y siempre utilizando los implementos de seguridad", recalca la jefa de carrera de Técnico Deportivo de Nivel Superior de la Universidad del Pacífico, Andrea Lobos.

Se recomienda el uso de patines a partir de los 6 años, cuando ya se han desarrollado habilidades de coordinación y equilibrio. No se aconseja para niños menores.

VidaSalud



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](mailto:garcia@eldia.la)

TODOS LOS DOMINGO JUNTO A DIARIO

elDía