



¿Por qué los chilenos crecieron 11,1 cm en cien años?

6 Un reciente estudio científico concluyó que los chilenos crecimos en estatura durante el último siglo en promedio 11,1 centímetros, subiendo en el ranking mundial de estatura al puesto 94.



DOMINGO 7 DE AGOSTO DE 2016



Lactancia materna para evitar la obesidad infantil

Por: Universidad Católica del Norte

Durante los primeros mil días de vida, desde la gestación hasta los dos años, la alimentación constituye uno de los principales determinantes del crecimiento y desarrollo de los niños y tiene un papel preponderante en su desarrollo físico, intelectual y emocional. Además, durante este período desarrollan fuertes vínculos de afecto (apego) con las personas cercanas, siendo la alimentación una buena oportunidad para potenciarlo.

La evidencia ha demostrado que tanto el apego como la alimentación son reguladores del estrés y de los afectos del niño, por lo que un apego inseguro predice el riesgo de obesidad a los 4 años y 15

Reducir la frecuencia y gravedad de las enfermedades diarreicas y respiratorias, disminuir el riesgo de padecer asma, enfermedad celiaca, muerte súbita, enfermedad de Crohn y Leucemia son parte de sus beneficios.

años de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), a través de una revisión sistemática, determinó que la lactancia materna disminuye el riesgo de sobrepeso en niños y adolescentes en un 22-24 %, comparado con los que reciben fórmula láctea.

En nuestro país, el Ministerio de Salud recomienda mantener la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses

como uno de los mecanismos para disminuir las preocupantes cifras de obesidad, ya que uno de cada tres niños menores de seis años tiene malnutrición por exceso. De esta forma se busca apoyar la Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño adoptada por OMS y UNICEF, quienes además recomiendan iniciar la alimentación complementaria a partir de los 6 meses de

edad, manteniendo la lactancia materna al menos hasta los dos años de edad.

“Es importante comprender que los bebés sanos que son alimentados a través de lactancia materna exclusiva y a demanda regulan su ingesta de acuerdo a sus necesidades, por lo que es normal que ganen peso de forma acelerada durante los primeros 2 o 3 meses de vida, situación que se normaliza

cuando comienzan a gatear o caminar”, explicó Miyoshi Shu, Mg. en Nutrición Clínica y Metabolismo y académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte.

La especialista señaló que si un niño menor de 6 meses sano y amamantando de forma exclusiva es diagnosticado con sobrepeso u obesidad, no se recomienda espaciar las tomas, reemplazar la leche materna por otros alimentos ni fórmula láctea, así como tampoco ofrecer agua para que el bebé amamante menos ya que esto podría tener serias repercusiones en la salud del menor.

“Puede ser contraproducente limitar la ingesta del niño ya que, al alimentar a demanda, se asegura que sus

necesidades estén cubiertas y que la producción de leche se mantenga. Si tratamos de distraerlo para que no tome pecho o le ponemos horarios, alteramos el proceso natural de amamantamiento y esto puede conllevar a un fracaso en la lactancia”, sostuvo la académica UCN.

Reducir la frecuencia y gravedad de las enfermedades diarreicas y respiratorias, disminuir el riesgo de padecer asma, diabetes, obesidad, enfermedad celiaca, muerte súbita, hipertensión arterial, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, Leucemia, Linfoma, además de contribuir en el potencial del coeficiente intelectual, son algunos de los múltiples beneficios de la lactancia materna en niños y niñas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el mundo mueren unas 20 millones de personas al año por accidentes cardiovasculares, epidemia que se debe a factores como problemas de presión arterial, tabaquismo, obesidad, diabetes y falta de actividad física. Una realidad que también está presente en Chile y que de acuerdo al Ministerio de Salud es la primera causa de muerte en el país y la tercera causa de invalidez.

En este contexto, se pone de relieve la importancia de adquirir hábitos de vida saludables para disminuir los factores de riesgo para este tipo de patologías, porque la OMS también indica que el 80% de las muertes derivadas de enfermedades cardiovasculares podrían evitarse con una buena alimentación y constancia en la actividad física.

La jefa de carrera de Técnico Deportivo de la Universidad del Pacífico, Andrea Lobos, señala que “el entrenamiento físico tiene varios efectos cardioprotectores, entre ellos, aumento de la tolerancia al ejercicio, disminución de los síntomas cardiacos, efectos positivos sobre los lípidos y mejoría de factores psicosociales como ansiedad, estrés, cesetabáquico y reducción de la mortalidad

¿Cómo cuidar nuestro corazón a través de ejercicios?

general”.

“El entrenamiento físico también ha demostrado tener efectos hemodinámicos positivos en los sujetos con enfermedades coronarias, disminuyendo la frecuencia cardiaca, la presión arterial y el consumo de oxígeno máximo”, agrega.

NO ES LLEGAR Y EMPEZAR A ENTRENAR

Andrea Lobos advierte que antes de comenzar la práctica de entrenamiento físico, se debe evaluar el riesgo de complicaciones cardiovasculares e identificar o descartar la existencia de alguna enfermedad.

Asimismo, hay que tener claro que la práctica de ejercicios conlleva tres etapas fundamentales. “Primero está el Pre calentamiento, el cual debe durar de 5 a 15 minutos, para evitar lesiones ortopédicas y permitir la adaptación hemodinámica y fisiológica al esfuerzo. Además debiera incluir estiramientos mantenidos y en movimiento, así

La Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular

informa que más del 40% de la población muere a causa de enfermedades cardiovasculares. Por ello se instauró agosto como el mes del corazón, de modo de prevenir una de las principales causas de muerte en nuestro país.



como actividad aeróbica leve (considerando del 25 al 40% de la capacidad aeróbica del sujeto)”.

Luego está el acondicionamiento, que corresponde a la etapa más importante de la sesión, y que según la docente debiera estar dirigido por seis aspectos claves:

Frecuencia:

Se sugiere realizar ejercicio la mayoría de los días de la semana para lograr los beneficios cardiovasculares, disminuir el riesgo cardiovascular y manejar el peso. Sin embargo, de manera general, se debiera entrenar

por lo menos tres días semanales. A niveles de intensidad de entrenamiento más bajos, la frecuencia debiera ser de 5 a 7 días semanales, para alcanzar un mayor gasto calórico.

Intensidad:

Lo recomendado es alcanzar una intensidad moderada. El enfoque general es prescribir la intensidad basándose, por ejemplo, en la frecuencia cardiaca de reserva, que debe ser entre el 40 y 60%. “La frecuencia cardiaca de reserva corresponde a la frecuencia cardiaca máxima, menos la frecuencia cardiaca de reposo. Para medir la frecuencia

cardiaca se deben contar las pulsaciones en un período de 1 minuto. Luego, la frecuencia cardiaca máxima (FCM) se calcula así: $FCM = 220 - \text{edad}$. Para la frecuencia en reposo, se miden las pulsaciones en un minuto sin hacer ejercicio. Por lo tanto, la frecuencia cardiaca de reserva es: $FCR = FCM - FC_{\text{Reposo}}$ ”, explica la especialista, quien agrega que “la intensidad también puede fundarse en un enfoque subjetivo, de acuerdo a la percepción subjetiva de cansancio del sujeto, método también llamado Escala de Borg. Esta escala estipula un valor numérico de acuerdo al

nivel de cansancio expresado por el sujeto durante la práctica de ejercicio”.

Modo:

La recomendación es prescribir actividad física aeróbica, rítmica y repetitiva, promoviendo el uso de grupos musculares grandes al nivel de intensidad requerido.

Duración:

Por lo menos 20 o 30 minutos (idealmente 45 a 60 minutos) de actividad física aeróbica. Una de las metas de la mayoría de los programas de ejercicios debe ser aumentar en 2.000 kcal el gasto calórico semanal. Sin embargo, la acumulación de sesiones cortas, de 15 minutos o más, ha demostrado los mismos beneficios que sesiones más largas.

Ritmo de progresión:

Dependerá de la historia médica del paciente, su nivel basal de acondicionamiento, comorbilidades y edad.

Adherencia:

La clave del programa será que la actividad física sea mantenida en el largo plazo.

Andrea Lobos señala que la tercera etapa y fundamentales es el Enfriamiento. “Corresponde a un período de 3 a 10 minutos, durante el cual el cuerpo transita del acondicionamiento moderado al reposo. Este período no debiera concluir abruptamente, sino que gradualmente, previniendo la disminución del retorno venoso por estasis venoso, la hipotensión y las potenciales arritmias asociadas al aumento abrupto de las catecolaminas post ejercicio inmediato”, concluye.



DOCTOR
LETELIER
CIRUJANO DENTISTA

CIRUGÍA
IMPLANTOLOGÍA
REHABILITACIÓN ORAL

512529852 - 512529853

doctormatiasletelier@gmail.com

Huanhualí #308 - La Serena

WWW.DOCTORLETELIER.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

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.franco barberis@gmail.com

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

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



Por: Erika Castro, experto IPSUSS. Universidad San Sebastián.



Para los padres y la sociedad la definición del sexo al nacimiento reviste vital importancia. Así, desde tiempos inmemoriales se ha asignado la calificación de hombre o de mujer de los/las recién nacidos/as según la morfología externa de los genitales. Es más, esta práctica tradicional impresiona como razonable y suficiente para que estas personas crezcan como tal y la sociedad defina los cánones de masculinidad y feminidad bajo los cuales deben crecer.

Pero, un aspecto de gran interés de la fisiología de la sexualidad y que ha tenido un gran debate en los últimos años, es la influencia de los aspectos biológicos en la diferenciación sexual y en la concepción del género, la que en la especie humana sigue un conjunto de hechos secuenciales desde la determinación sexual inicial durante la fecundación, hasta los eventos que van aconteciendo durante la etapa intrauterina, vida postnatal hasta la completa feminización y masculinización de la persona adulta.

En el período fetal, la diferenciación sexual requiere la regulación y expresión de un gran número de genes que se asocian a la producción de enzimas y de hormonas. En

Diferenciación sexual

“Durante muchos años se pensó que al nacimiento, los niños y niñas nacían con una orientación sexual neutra, y que en los primeros años de vida se diferenciaban y posteriormente asumían su identidad sexual. Hoy existe evidencia que muestra que de 30 a 50%, la orientación sexual se determinaría durante el desarrollo temprano”.

esta etapa se definen el sexo genético, gonadal y genital. El sexo cromosómico está dado por la expresión de los cromosomas sexuales, de tal forma que si se expresa XX es femenino y XY masculino.

La constitución genética de los cromosomas sexuales por su parte, es determinante para

la diferenciación masculina o femenina de la gónada primitiva. Hasta las seis semanas de vida fetal, las estructuras sexuales son idénticas en los dos sexos, luego de la cual se dará lugar a los esbozos de testículo y al ovario, que irán diferenciando el sexo gonadal. Para el desarrollo testicular es

imprescindible la expresión de un gen del cromosoma Y, y se ha descubierto que genes expresados en el cromosoma X son también necesarios para la diferenciación del testículo fetal.

No obstante, esta diferenciación gonadal y genital, también se produce una diferenciación sexual cerebral, la que es influenciada por las hormonas sexuales como son la testosterona, los estrógenos y la progesterona, lo que ocurre a partir de la sexta semana y dura hasta la semana 12 de gestación. En los hombres la principal influencia en el desarrollo cerebral es dada por la testosterona con dos puntos de producción importantes, uno al final del embarazo y el otro a los tres meses pos-

teriores al parto. La acción de estas hormonas sobre el cerebro es tan importante, que incluso puede originar efectos irreversibles durante toda la vida.

Durante muchos años se pensó que al nacimiento, los niños y niñas nacían con una orientación sexual neutra, y que en los primeros años de vida se diferenciaban y posteriormente asumían su identidad sexual. Hoy existe evidencia que muestra que de 30 a 50%, la orientación sexual se determinaría durante el desarrollo temprano, en virtud de la influencia de los antecedentes genéticos y los factores que influyen las interacciones entre las hormonas sexuales y el cerebro en desarrollo, que se hace manifiesta durante la

pubertad bajo la influencia de las hormonas sexuales. Estudios de gemelos y familiares indicaría además, que la orientación sexual sería una transmisión materna, es decir, una herencia ligada al cromosoma X.

Con los avances de la influencia de la biología y genética en la diferenciación sexual, es incuestionable, la importancia de los factores psicológicos, y socioculturales en la génesis y desarrollo de la identidad sexual y las conductas de género. De ahí, la forma como interactúan los padres con sus hijos e hijas, la familia y los diferentes mecanismos de socialización, de tal forma de que las personas vivencien una sexualidad fisiológica y feliz.

Dr. Juan Pablo Del Villar Urriolagoitia

Ortodoncia
Odontología general
Urgencias dentales
Endodoncia
Prótesis fija y removible
Blanqueamiento
Implantes dentales

■ Balmaceda 1015, La Serena - Of. 318 - Piso 3
Edif. Alexander Fleming - Fono: 51-2- 578700
■ Henríquez 404, Coquimbo, Piso 2, Of. 3
Fono: 2- 316683

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Depilación
Láser Alexandrita y Diodo
Rejuvenecimiento
Botox - Hialurónico
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Fonasa, isapres y particular.

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

Dr. Alberto Balut Kong
Otorrinaringólogo y
Cirugía Plástica Nasal.
Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS
Atención Fonasa y particulares

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

BALMACEDA 1015 OF. 314
EDIFICIO FLEMING
ps.edgardquevedo@gmail.com

FONO: 51-2224117
9 91006792
9 76919674

ORTODONCIA MODERNA
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!

THOMAS JEFFERSON 1550
(Huanhuali / Larrain Alcalde)
FONO : (51) 2524385
www.ortodonciamoderna.cl

Ortodoncia Tradicional
Ortodoncia Estética
Ortodoncia Lingual

Lo más nuevo en tecnología

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

La salud mental en Chile, la crisis silenciosa de la salud pública

“Uno de los aspectos a considerar en la salud mental pública chilena,

es que en la actualidad existe una variedad de enfermedades en la población cuyo tratamiento no es posible abordar. Ya sea por problemas de infraestructura o por la cantidad de profesionales disponibles en las instituciones”.

Por: Felipe Matamala S.
psicólogo
psicoanalista.

Una persona que parece depresión mayor (depresión endógena) que no tiene la posibilidad de tratarse en el sistema privado, deberá acudir a la salud pública donde su tratamiento será lento (debido a la escasa frecuencia de las consultas con el especialista). La depresión mayor en el peor de los casos, puede terminar en el suicidio cuando no es tratada adecuadamente. (Un hombre con depresión tiene cuatro veces más posibilidades de suicidarse que una mujer). Este es el caso de muchos pacientes que recorren silenciosos los pasillos sabiendo que la siguiente sesión será en 2 o 3 meses más, ¿en qué estamos fallando? Se habla de que la salud mental en Chile es el pariente pobre de la salud

pública, ¿será verdad esto?.

La depresión en Chile se ubica por sobre el nivel mundial, con un índice de un 17,2%, según la Encuesta Nacional de Salud, datos que se alejan mucho del 9,5% reportado en Estados Unidos mediante el mismo método. Incluso el 21,67% de los habitantes del territorio nacional indicaron haber recibido un diagnóstico relacionado con esta enfermedad al menos una vez en su vida.

Sin embargo éste es solo un ítem de una serie de patologías mentales que están en la misma situación respecto de su tratamiento. Cabe destacar que de las 69 patologías que actualmente cubre AUGE/GES, menos de 5% corresponden al área de salud mental. En Chile, en cambio, existe una diferencia importante entre la visibilización otorgada al tratamiento de las enfermedades físicas respecto de las enfermeda-



des mentales. Estas últimas han tenido históricamente menor cobertura por parte de las distintas instancias de financiamiento, sean públicas o privadas. Esta discriminación hacia quienes padecen de enfermedades mentales genera grandes costos para las familias de los pacientes y también para el país.

Uno de los aspectos a considerar en la salud mental pública chilena, es que en la actualidad existe una variedad de enfermedades en la población cuyo tratamiento no es posible abordar. Ya sea por problemas de infraestructura o por la cantidad de profesionales disponibles en las instituciones. Por otra parte, la atención de patologías en salud mental se funda en una estrategia consistente en

Nuestro desafío

pasa hoy en día por insertarnos y trabajar desde diversos ámbitos de la Salud Pública con el fin de aportar en la comprensión y el trabajo terapéutico.

disminuir o aplacar los síntomas, en lugar de escuchar a las personas.

Los profesionales de la salud pública requieren de gran esfuerzo en su trabajo con estos pacientes, debido a que la frecuencia, a veces de una vez al mes en el caso de los

consultorios, les impide dar la acogida requerida por las patologías existentes. Por otra parte, el número de sesiones incorporadas y garantizadas por el AUGE, son insuficientes para un proceso terapéutico efectivo. Lo cual hace que el síntoma vuelva una y otra vez.

Reconociendo la importancia del aporte de otras técnicas terapéuticas, es necesario enfatizar que el psicoanálisis ofrece una vía de atención diferente, que apunta a escuchar el sufrimiento del paciente. Cuando se habla de escuchar al paciente, se alude a profundizar en los conflictos inconscientes relacionados con su particularidad. Cada paciente padece de problemáticas diferentes y requiere de situaciones o condiciones psicoterapéuticas distintas

que hoy en día es muy difícil de sostener en el sector público dada la estandarización y normalización de los procesos psicoterapéuticos. Los pacientes vuelven reiteradamente al psicólogo. Ello se debe a que, sencillamente, le son insuficientes tanto los 30 minutos de atención como el número de sesiones que el psicólogo les puede brindar. Los pacientes vuelven porque lo necesitan: necesitan ser escuchados en su propio e individual malestar.

Sin duda en esta materia el psicoanálisis puede aportar y alcanzar efectividad, sin embargo ello dependerá de que los profesionales de orientación psicoanalítica podamos dar pasos para participar en la discusión sobre cosas tan simples como, por ejemplo, la cantidad de sesiones garantizadas por el AUGE o por los Planes de Salud Mental en Chile.

Nuestro desafío pasa hoy en día por insertarnos y trabajar desde diversos ámbitos de la Salud Pública con el fin de aportar en la comprensión y el trabajo terapéutico. Por ello pensamos que el VIII Congreso Chileno de Psicoanálisis-Ichpa, pueda ser una instancia para aportar interrogantes a la reflexión sobre nuestra Salud Pública. Así como para escuchar lo que les pasa a los niños, jóvenes y adultos de la Sociedad Chilena.

“SONREIR A UNA NUEVA VIDA ES TU DECISION”

Dr. Alberto Ventura.
Implantología de Trayectoria y Prestigio

Implante y Corona de Porcelana
TOTAL \$490.000

Red compra

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomáxilofacial

51 221 4017
Huanhuallí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

NUTRICIONISTA

Giannina Pomarolli Rizzoli
Mg(C) 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

Coaching Ontológico: una práctica que nos permite crear el futuro que deseamos



Por: Paz Zagal,
Directora para
Latinoamérica de Programas
de Formación Inicial de
la Escuela Internacional
de Coaching Ontológico
Newfield Network.

La invitación que te hacemos es a reconectarnos con la buena vida, aquella que nos llama al cariño, al cuidado de la madre tierra, a la vida en comunidad, a la alegría, a la justicia.

Cómo nos hacemos cargo de los dolores que sentimos como seres humanos, de nuestra insatisfacción como sociedad, de las contradicciones que existen en nuestras organizaciones; alta efectividad junto a altas dosis de

sufrimiento ¿Cuántas veces al día sientes que la vida que llevas no es aquella que te gustaría vivir?

La educación hasta ahora se ha enfocado principalmente en el mundo exterior, en lo racional, olvidando el mundo emocional, corporal y espiritual del ser humano. Dado esto, las interpretaciones en las que hemos vivido se han vuelto

insuficientes para afrontar las crisis que hoy la vida nos presenta. Es en este escenario donde surge el Coaching Ontológico, como una herramienta concreta y poderosa para desafiar los paradigmas culturalmente arraigados en nuestra historia e incorporar toda la dimensión del ser humano en el acto de aprender y del saber.



Esta disciplina nos invita a desafiar el mundo presente— aprendiendo desde un lugar diferente— con el propósito de acompañarnos en un proceso que busca expandir nuestro poder de acción, efectividad y bienestar, ampliando las interpretaciones que tenemos de nosotros mismos, de los otros y de nuestra manera de habitar y observar el mundo.

¿Qué conversaciones nuevas te gustaría tener a la mano para mejorar la co-

municación contigo, con tu pareja, con tus hijos, con tus amigos, con tus compañeros de trabajo? ¿Cuál es el futuro profesional que te gustaría diseñar? ¿Cuáles son aquellas cosas y acciones que te generan sentido? ¿Qué juicios te impiden realizar y concretar aquello que deseas?

A través del arte del coaching profesional la invitación que te hacemos es a reconectarnos con la buena vida, aquella que nos

llama al cariño, al cuidado de la madre tierra, a la vida en comunidad, a la alegría, a la justicia, a la compasión por el otro, a la contemplación, a la ternura, a la gratitud, a la reverencia al misterio, al disfrutar de la vida, y a vivir más en coherencia con quienes somos. Ofrecemos la posibilidad de crear aquellos espacios donde se hace posible florecer y encontrar lo mejor de nosotros mismos para construir aquel mundo que soñamos habitar.

Qi Medicina China

Dra. Nadia Albarrán Meixner
Médico general y acupunturista

LUMBAGO, DEPRESION, INSOMNIO, TINITUS, ANSIEDAD, COLON IRRITABLE, ARTRITIS, FIBROMALGIA, CEFALEA, PARALISIS, NEURALGIA, LESIONES DEPORTIVAS, TRASTORNOS MENSTRUALES Y DE FERTILIDAD FEMENINA Y MASCULINA, ETC.

DESCUENTO ADULTO MAYOR

Ramón Ángel Jara 730, La Serena +56 9 74989665
www.qimedicinachina.cl

“Usted puede decirle adiós a sus lentes”

CENTRO OFTALMOLOGICO LASIK IV REGION

Clínica Elqui
Av. El Santo 1475, La Serena.

9 - 95420986
51 - 2 563 020

www.pasteur.cl

Dra. Jimena Zarama

Médico cirujano-Sub Geriatria
Medicina regenerativa
Master training in Aesthetic medicine

BioCell

Atención Geriátrica.
Atención medicina general.
Medicina regenerativa Stem Cell - 03.
Cirugías menores, tratamientos médicos, control de peso.
Atención médica, enfermería y kinesiología en domicilio.
Nutricionista.
Psicología Clínica.
Medicina estética.
Control de enfermería y curaciones avanzadas.

GLOBALSTEM CELLSGROUP

www.biocell.cl - contacto@biocell.cl - Fono: 51 2354666
Av. Juan Cisternas 1960, Of. 32, Edificio Vita, La Serena

Dra. Mónica Lucia Ariño Mojica
Médico cirujano especialista en medicina estética anti-aging

Centro Médico Mar de Piel

Promoción Mes de Julio
¡Rejuvenece tu Rostro en este Invierno!
50% de Descuento PLAN ANTIAGE
(Antes \$ 135.000 / Ahora \$ 67.500)

Dermoabrasión
Dermapen Vitaminizado
Radiofrecuencia con Hidratación
Rejuvenecimiento con Luz Pulsada

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

Lunes Clínica Regional Coquimbo. Eleuterio Ramírez N° 565. Fono: 512670078-512670079
Jueves y Viernes Centro Médico Megadent Plus. Avda Estadio 1978 2ºPiso. Fono: 512561783-963367351

AS CLINICA DENTAL

Dra. Astrid Sánchez

FRENILLOS ESTÉTICOS, LINGUALES E IMPLANTES.
Radiología digitalizada
Blanqueamiento Láser

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

Av. Irarrazabal 4888 Stgo.
Of. 203-204-206
2 2 7521434 / +56 9 90002359

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

Psicóloga

María Cecilia González
Magister en Psicología Clínica Infanto Juvenil Universidad Adolfo Ibáñez
Instituto Chileno de Psicoanálisis ICHPA.

Fonasa - Particulares

Balmaceda # 2195 of. 306
La Serena - Cel: 9 85969692

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.laboratoriodracanovas.cl

Domicilios - Urgencias

Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vascular

Tus Várices tienen solución
Laser y/o Radiofrecuencia

Integramedica La Serena F: 512207700 (Atención un viernes al mes)
VascularHolley Santiago - Gral Holley 2381 of 1401 b.
F: 223789746 y whatsapp: +56987688953 - www.vascularholley.cl

Según un estudio realizado por la Escuela Imperial de Londres y publicado en la revista científica eLife, los chilenos han aumentado 11,1 centímetros en estatura en promedio en el último siglo. La investigación que analizó la situación en 200 países del planeta, señala que los hombres chilenos pasaron de una altura de 160,7 a 171,8 cm, mientras que las mujeres crecieron de 147,6 a 159,4 centímetros. ¿Por qué crecimos tanto?

“El crecimiento estatural del ser humano depende de factores genéticos y ambientales. De esta manera, si el legado hereditario (o su genética) es adecuado y el medio ambiente es propicio, se generarían las condiciones óptimas para obtener un crecimiento y desarrollo de acuerdo a este potencial genético familiar. Cuando me refiero a las condiciones ambientales incorporo distintos elementos que hacen posible esta expresión genética”, indica Juan José Rojas, docente de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico.

Chile pasó del puesto 136 a la casilla 94 en el ranking mundial de estatura, aún lejos de los más altos del estudio, Holanda (182,5 cm) y Letonia (170 cm), pero se tuvo un brinco muy marcado. El experto explica que hay una serie de factores nutricionales a tomar en cuenta.

“Es conocido el rol de una adecuada nutrición, tanto en cantidad como en calidad, para favorecer este crecimiento. De esta forma, los cuidados alimentarios que

¿Por qué los chilenos crecieron 11,1 cm en cien años?



promueven el crecimiento deben ser prodigados desde las etapas de crecimiento intrauterino y post natal. Es así como la evidencia indica que si se presentan trastornos alimentarios durante la gestación, aumentan también las probabilidades de detención en el crecimiento del niño en formación”, advierte Rojas.

La falta de nutrientes esenciales es una de las causas de que el ser humano se quede estacando en la baja o mediana altura promedio, una situación que ha calado a fondo en los países actualmente subdesarrollados. “La desnutrición infantil ha sido para los países subdesarrollados la primera causa de talla baja de la población debido al mecanismo adaptativo al déficit de nutrientes que se compensa con la disminución en el crecimiento lineal. Se ha descrito también el impacto sobre la estatura en poblaciones que carecen de acceso a servicios de agua potable y alcantarillado, debido al aumento en la tasa de morbilidad infecciosa por diarreas y parasitosis”, describe el académico.

Un reciente estudio científico concluyó que los chilenos crecimos en estatura durante el último siglo en promedio 11,1 centímetros, subiendo en el ranking mundial de estatura al puesto 94. ¿Qué explica este crecimiento?

Las políticas públicas aplicadas en Chile durante el último siglo han impactado positivamente en la población, propiciando que la altura promedio sea mayor. “En primera instancia las políticas de alimentación y nutrición impulsadas por el Estado chileno desde la incipiente ‘gota de leche’ hasta llegar a la institucionalización del sistema de salud público el año 1952, con el aumento en el acceso a controles de salud en los niños y la incorporación de sistemas de vacunación preventiva, y luego con la creación el año 1954 del Programa Nacional de Alimentación Complementaria (PANC) que entrega alimentos saludables a la población, con énfasis en las más vulnerables, permitió aumentar la expectativa de vida de los niños y ciertamente mejorar los indicadores de malnutrición, entre ellos la talla”, indica el especialista.

DE LA DESNUTRICIÓN A LA OBESIDAD

El acceso a los alimentos ha provocado que los se-

res humanos hayan ido aumentando en promedio su altura, pero los trastornos alimenticios como sobrepeso y obesidad producen el efecto contrario, o al menos un estancamiento en la línea de crecimiento.

“Otro aspecto a destacar es el aumento relativo en la capacidad de adquirir alimentos. Si bien es cierto que las inequidades en los ingresos siguen siendo dramáticas y son determinantes en la expresión final de la salud, hoy en día la capacidad de compra de alimentos de alta densidad energética ha hecho posible mejorar también los indicadores de desnutrición calórica proteica y, con ello, mejorar la talla de los individuos. No obstante, la obesidad como expresión final en la mejora en este acceso a las calorías no debiere traducirse en un continuo crecer linealmente, ya que ahí operarían los elementos genéticos, como es el caso de EE.UU. (debido a sus mezclas raciales) y Japón, como relata el estudio”, concluye Juan José Rojas.



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)

24 CUOTAS
sin pie y sin intereses

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

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

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 gástricas
- > Bypass Gástrico
- > Plicatura Gástrica
- > Cirugías de la DIABETES

www.clod.cl

Dr. Alberto Maldonado Fajardo *Solicitar hora:*
Miembro del Depto. de Cirugía **9 96221086**
Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile **9 42790558**

ESTADÍA GRATIS EN SANTIAGO



Centor
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. Ramón Díaz - Dr. Alvaro Bustos**
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

Pros y contras de algunos tipos de dietas

Ya sea por moda o por conciencia acerca del consumo de ciertos productos relacionados al maltrato animal o por su impacto medioambiental, muchos deciden día a día seguir dietas que excluyen especialmente la carne y sus derivados.

Sólo por poner un ejemplo, según datos que reporta la Organización Unión Vegetariana, el consumo de carne tiene un alto impacto en el uso de tierras, consumo de agua, deforestación y contaminación de aguas, porque para producir un kilo de carne se requiere la misma cantidad de tierra que para doscientos kilos de tomates en el mismo tiempo.

Son este tipo de antecedentes los que cada vez son más conocidos y considerados al momento de decidir qué nos llevamos a la boca. Frente a esta realidad, se hace necesario informarse adecuadamente acerca de cuáles son los principales beneficios y peligros de seguir estas dietas.

Para conocer cuál es cuál, el docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico, Edmundo Rodríguez, explica sus características:

• Dieta vegetariana:

Corresponde a una costumbre donde se elimina el consumo de cualquier tipo de carne de un animal. En este caso no se producen grandes problemas de alimentación, ya que puede ser equilibrada respecto al consumo necesario de proteínas y vitaminas, pues los nutrientes críticos de origen animal podrían ser cubiertos tanto con el huevo como con la leche y sus derivados. Dentro de este tipo de vegetarianos se encuentran los Ovo-lacto-vegetarianos. Sin embargo, puede generar algunos problemas de sobrepeso y obesidad, ya que por lo general la base de estas dietas es el uso de cereales. Por otra parte, en

la gran mayoría de las dietas vegetarianas hay un bajo consumo de hierro, ya que el que se puede consumir desde productos vegetales está menos disponible que el que se puede obtener desde las carnes, pudiendo causar anemias.

• Dieta lacto-vegetariana:

Consumen productos lácteos y productos de origen vegetal, eliminando la carne y el huevo de su dieta.

• Dieta vegana:

Describe a quienes no consumen ningún tipo de alimento de origen animal. Las dietas veganas realizadas sin ningún tipo de asesoría o dietas que no incluyan ni lácteos o huevos son las menos recomendadas, ya que son las más dañinas al no considerar un buen equilibrio de proteínas de alto valor biológico, además del consumo de nutrientes críticos que se obtienen desde los productos de origen animal.

• Dieta crudivegana:

Es una tendencia donde se deben comer alimentos crudos, los cuales no se deben someter a procesos químicos ni ser calentados a más de 40° C. No obstante, no se ha demostrado que consumir los alimentos de esta forma mejore el estado de salud de quienes la practiquen. Por otra parte, hay alimentos que requieren procesos de cocción para ser utilizados por nuestro cuerpo, como los cereales

y las leguminosas.

• Dieta frutariana:

Sólo incluye frutas, frutos secos y semillas. Este tipo de dietas no tiene algún tipo de beneficio, ya que es completamente desequilibrada nutricionalmente y carente de nutrientes esenciales. Solo aporta fibra, agua, algunos hidratos de carbono,

algunas grasas saludables a través de los frutos secos y vitaminas.

• Dieta macrobiótica:

Impulsa el consumo de alimentos mínimamente procesados, con producción local y en la que se incluyen carnes de ave y pescado. Todo esto en un concepto de

Tendencias en alimentación hay muchas y sus características

dependen de los alimentos excluidos o de las formas de relacionarse con ellos. La lista incluye, por ejemplo, la dieta vegetariana, la crudivegana, la frutariana, la macrobiótica y la ovo-lácteo-vegetariana, entre otras. Todas opciones que requieren tomar en cuenta ciertas consideraciones desde el punto de vista nutricional.



RG
RESYGEST
ASESORÍA, GESTIÓN Y ACREDITACIÓN SANITARIA

Gestionamos su Resolución Sanitaria:

- De instalación y funcionamiento de su Empresa.
- Ampliación o modificación de planta física.
- Construcción e implementación de Áreas o Salas de REAS (Residuos generados en Establecimientos de Atención de Salud).

¡PLANIFICA TU PROYECTO PERFECTO CON NOSOTROS!
+56961254860 - contacto@resygestchile.cl - www.resygestchile.cl

CENTROLASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

:: DEFECTOS FACIALES
:: LASER ESTETICA
:: REJUVENECIMIENTO FACIAL
:: ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA

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), mesolifting, ácido hialurónico, várices, rosacea, despigmentación facial, peeling.

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

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

Por: **Doctora Aliza A. Lifshitz**

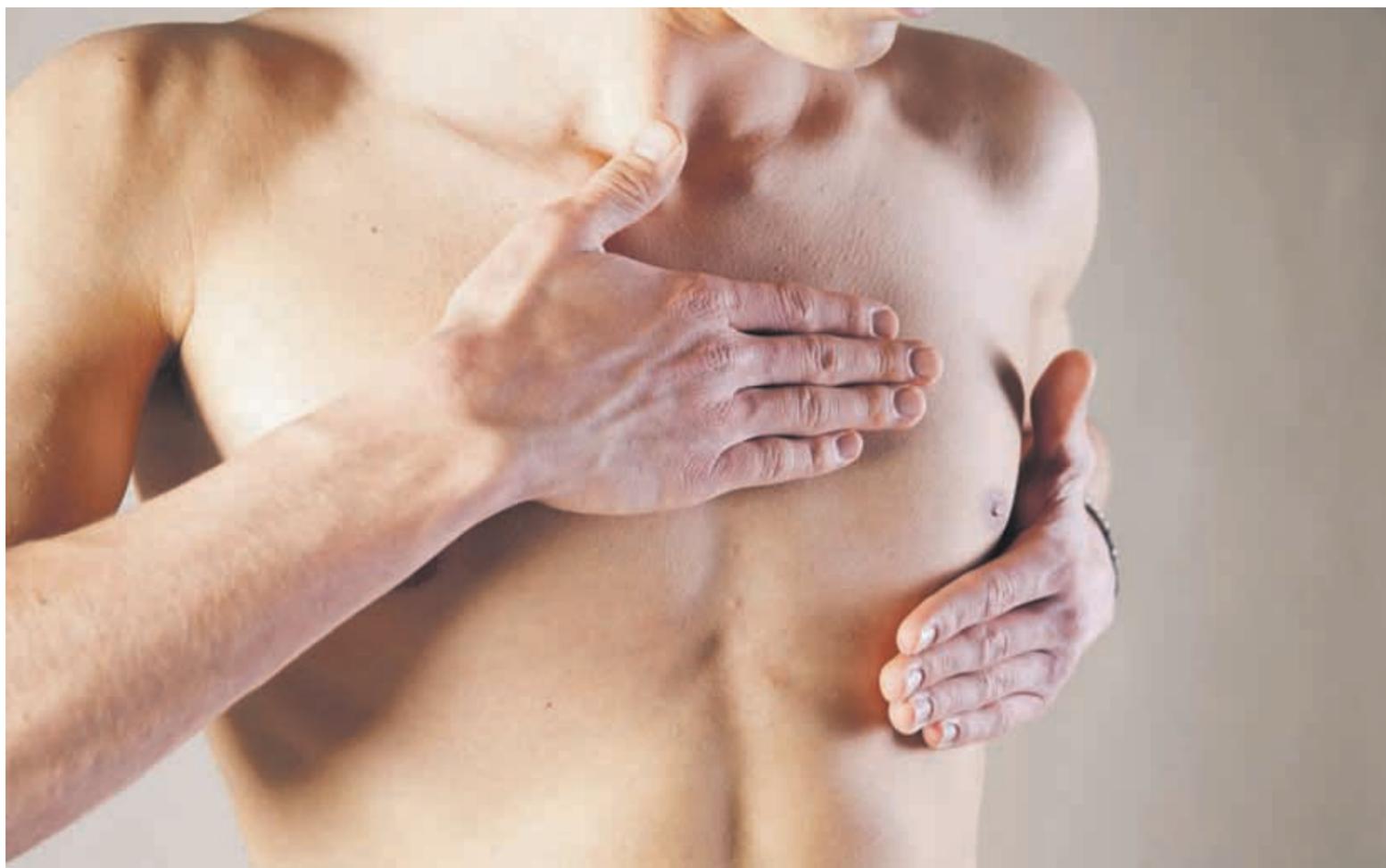
MD, directora editorial
de www.vidaysalud.com

Hay mucha información sobre el cáncer de mama o del seno para educar a las mujeres sobre la detección temprana. El símbolo de la lucha contra el cáncer de mama es la cinta rosada, y por eso, este es un tema que parece exclusivamente femenino. Sin embargo, te cuento que el cáncer de mama también se presenta en los hombres. ¿Por qué? Por una sencilla razón: los hombres también tienen tejido mamario, aunque no se haya desarrollado.

De hecho, el tejido mamario de un hombre adulto es bastante parecido al de una niña antes de la pubertad. Sin embargo, en las niñas se desarrolla gracias a la acción de las hormonas femeninas, mientras que en los hombres, permanece igual.

Afortunadamente, aunque es una realidad, el cáncer de mama en los hombres es una condición que no se presenta con demasiada frecuencia. Según el American Cancer Society, en el 2009 se diagnosticaron cerca de 2,300 casos de cáncer mamario en los hombres, que es una cifra baja comparada con los millones de casos que se presentan en las mujeres. Según estudios al respecto, solo 1 de cada 100 casos de cáncer del seno afecta a los hombres, y solo 10 hombres en un millón lo desarrollarán.

Los hombres jóvenes no tienen un riesgo elevado de desarrollarlo.



¿Sabías que a los hombres también les da cáncer de mama?

A pesar de que es un tema tradicionalmente ligado a la salud de las mujeres, el cáncer de mama también afecta a los hombres. Sin embargo, muy pocos están enterados de que, aunque es raro que se desarrolle, también es una realidad. Acá te hablo más sobre el cáncer del seno en los hombres.



El cáncer de mama en los hombres ocurre por lo general en los:

- Que tienen entre 60 y 70 años.
- Que estuvieron expuestos a radiación.
- Que tienen historia familiar de cáncer de mama.
- Que han tenido un crecimiento excesivo de los senos (ginecomastia).
- Que tienen niveles elevados de estrógeno (la hormona femenina) como consecuencia de la cirrosis y otras condiciones como el Síndrome de Klinefelter (que también está relacionado con el cáncer testicular).

Los síntomas del cáncer de mama en los hombres incluyen quistes, secreción de líquido a través del pezón y cambios en la piel alrededor de éste.

Como el cáncer del seno no es muy común en los hombres, la mayoría de ellos, aunque estén en alto riesgo de contraerlo, ignoran que es una condición que puede afectarlos.

Un estudio realizado por unos investigadores de la Universidad de Colorado en Denver, reveló que casi el 80% de los hombres que están en alto riesgo de desarrollar el cáncer de mama no están enterados de que podrían tener este cáncer en algún momento. Esto da una idea sobre la falta de información que hay sobre el cáncer del seno en la población masculina y es un incentivo para promover la educación al respecto, también en los hombres.



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

elDía