

Un motivo más para dedicar tiempo al deporte

3 Estudio publicado por la University College de Londres, arrojó que los deportistas reaccionan un 10% más rápido en situaciones de estrés y presión, y tienen un 20% más de precisión de la memoria, en comparación a quienes no practican deporte.

elDía

DOMINGO 8 DE ENERO DE 2017

Salud

Por: Pablo Gutman
Efe Reportajes

¿Por qué la obesidad masculina se sigue viendo como “un mal menor” y se presenta con eufemismos exculpatorios, como “barriguita cervecera” o “la curva de la felicidad”, que le ayudan a gozar de un mayor grado de aceptación social?

¿Por qué la obesidad del varón se acepta como algo normal y se justifica porque “es sabido” que ellos beben más alcohol, frecuentan restaurantes por motivos de trabajo, comen durante las reuniones, hacen vida social en bares y apenas hacen dieta?

Rubén Bravo, portavoz del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO) y experto en nutrición y gastronomía, no ofrece una respuesta para estos interrogantes, pero tiene claro que “quitar importancia a un problema de salud, no hace que se resuelva por sí solo”.

“El número de hombres que visita nuestras consultas en busca de solución a su estado de obesidad es significativamente menor (21 por ciento) que el de mujeres (79 por ciento)”, explica el experto.

“Pero entre 1975 y 2014 el número de hombres obesos se ha triplicado, y la cantidad de mujeres obesas solo se ha duplicado”, señala Bravo en referencia a un estudio publicado en 2016, coordinado por el Imperial College de Londres y que involucró a 20 millones de hombres y mujeres adultos de 186 países.

“Al analizar los datos estadísticos podemos corroborar que la obesidad masculina aumenta a un ritmo superior a la femenina en todo el mundo de manera general y que cada vez son más los hombres con altos niveles de grasa corporal y, por tanto, en riesgo de padecer todas las enfermedades que esto conlleva”, confirma a Efe Carmen Escalada, nutricionista clínica del IMEO.

Tras las Fiestas, ¡Chicos, barriga fuera!

Claves nutricionales para prevenir y reducir la obesidad de ellos, que suele ser aceptada como un “mal menor”, pero que los estudios indican que puede tener serias consecuencias para la salud.

ELLOS ENGORDAN DIFERENTE QUE ELLAS

La naturaleza del sobrepeso se muestra de forma diferente entre ambos sexos, según los especialistas.

En los hombres empieza a desarrollarse a partir de los 35 años, acompañado por un cambio hormonal conocido como “hipogonadismo” relacionado con la disminución de testosterona, mientras que en mujeres el golpe importante suele darse a partir de la menopausia, entre los 48 y los 52 años, según el instituto IMEO.

“El aumento de peso en hombres se caracteriza principalmente por la acumulación de tejido graso a nivel abdominal,

lo que se denomina obesidad de tipo androide”, explica a Efe, Estefanía Ramo, nutricionista de ese instituto.

Esta grasa acumulada en “la barriguita” de los hombres, es la grasa visceral (aquella que envuelve los órganos vitales), es la más peligrosa para la salud y la que va a dar lugar al Síndrome Metabólico (SM), asociado a una mayor prevalencia de patologías crónicas.

Algunas de las patologías asociadas al SM y que limitan las expectativas y calidad de vida de la persona son: la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo 2 e insulino-resistencia, el hígado graso, la cardiopatía coronaria, el cáncer, y las enfermedades respiratorias u osteo-articulares, según los

expertos de IMEO.

CINCO REGLAS DE ORO PARA MANTENER LA LÍNEA

Ramo traslada a Efe cinco claves nutricionales encaminadas a controlar la obesidad y prevenir el SM en los hombres, cuyo patrón alimentario, según indica, tiende a incluir carnes, arroz, pasta, pan o alcohol, así como ‘comida rápida’, snacks, platos listos para calentar y productos animales reconstruidos.

1. AUMENTE LOS ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL Y LA FIBRA SOLUBLE (frutas, verduras, legumbres, avena...) que ayudan a disminuir el colesterol.

2. ASEGURE EL APORTE DE CALCIO, VITAMINA D, VITAMINA K Y MAGNESIO, PARA MEJORAR LA SALUD ÓSEA, aumentando el consumo de lácteos no enteros, pescados azules, verduras de hojas verdes o alimentos enriquecidos.

3. RECUERDE LOS ALIMENTOS PROTEICOS, dando prioridad a la proteína vegetal (legum-

bres, cereales, frutos secos) y a las carnes que sean magras, sin grasa.

4. REDUZCA O MODERE EL CONSUMO DE ALIMENTOS GRASOS, sobre todo de grasas saturadas (que inciden en el riesgo cardiovascular) y aumente el consumo de grasas poliinsaturadas, como los omega 3, que ayudan a prevenir las dolencias cardiovasculares y que se encuentran presentes en pescados azules, aceites vegetales, nueces y semillas.

5. HAGA EJERCICIO FÍSICO. Esto es muy importante porque reduce la pérdida de músculo, aumenta el gasto calórico y mejora la salud cardiovascular, la presión arterial, resistencia aeróbica, autoestima y niveles de estrés, entre otros.

OPCIONES SALUDABLES PARA CASOS CONCRETOS

Consultadas por Efe sobre algunas situaciones concretas y cotidianas en las que los hom-

bres pueden tomar medidas para prevenir el sobrepeso, las nutricionistas Escalada y Ramo, sugieren:

– En lugar de consumir productos ultra procesados como pizzas o salchichas es preferible comprar productos frescos.

– En lugar de beber refrescos, azucarados o edulcorados, o zumos cuando tenga sed, es preferible optar por agua o infusiones.

– En lugar de disfrutar de los deportes solo a través del televisor o las gradas de un estadio, es preferible practicarlos.

– En lugar de movernos siempre en automóvil conviene desplazarse a pie o en bicicleta.

– En lugar de saltarnos comidas, conviene aumentar el número de ingestas, pero reduciendo el volumen.

– En lugar de comer papas fritas o galletas saladas, prepárese aperitivos saludables como unos ‘crudités’ de verduras, con salsa de yogur y especias.



Por: Universidad
San Sebastián

Es bastante común que las personas en verano y más en vacaciones quieren aumentar su actividad física, realizando algún deporte para el que no tuvo tiempo o ganas durante el año. Por lo mismo no es menos común que se produzcan lesiones y la diversión se vea frustrada.

Pero todo esto evitable. De acuerdo al kinesiólogo Cristián Contador, director de la carrera en la Universidad San Sebastián, "lo ideal es entender que nuestra maquinaria muscular-esquelética tiene que ser preparada ante una actividad no acostumbrada. Ejercicios de sobrecarga, ejercicios exhaustivos o fatigantes y ejercicios no acostumbrados, son tres mecanismos muy comunes para producir lesiones musculares".

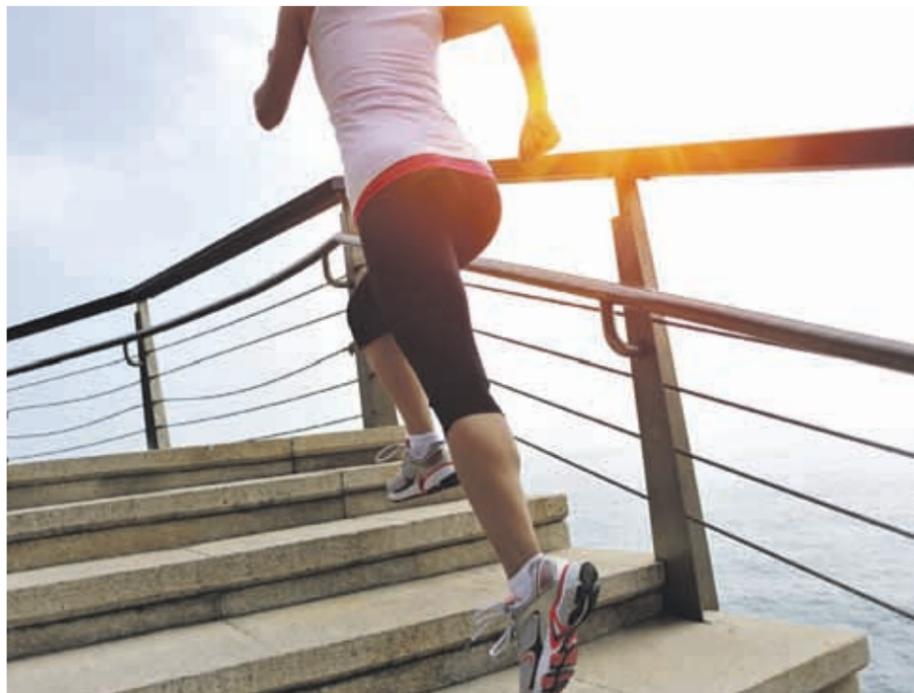
De esta forma, desgarros y esguinces son los más frecuentes, porque el cuerpo no está preparado para la exigencia; así, el especialista explica las tres fases

Deportistas ocasionales, si hay dolor no estás haciendo un buen ejercicio

Muchos ya salen de vacaciones y encuentran la oportunidad de jugar un partido de fútbol o voleibol en la playa, hacer trekking, o ponerse a trotar; sin embargo, no toman las medidas y cuidados antes de hacer ejercicio terminando con desgarros o esguinces.

que se deben cumplir para realizar una buena práctica deportiva sin lesiones.

• **CALENTAMIENTO:** Si vas a hacer ejercicio, debes preparar tu musculatura para ello. Este es el error que cometen todos los deportistas de fin de semana o verano, como el que juega fútbol, le da a la pelota con todo y se desgarras; o el que juega fútbol o voleibol playa que se realiza en una superficie inestable y sufre esguinces de tobillos o muñecas. Un buen calentamiento se realiza con una actividad inicial de trote suave, elongaciones de tobillos y rodillas, y movimientos amplios, por



5 o 10 minutos.

• **EJERCICIO O ZONA BLANCO:** Es el ejercicio mismo que se debe realizar sin sentir dolores. Si hay dolor se debe parar.

• **REFRESCO:** Se bajan las revoluciones, se hace un trote suave para eliminar las toxinas liberadas por el ejercicio, y se vuelven a hacer elongaciones para evitar el típico dolor post ejercicio que no debe ocurrir, ya que si duele es porque algo se hizo mal.

Para el kinesiólogo y académico de la Universidad San Sebastián lo importante es aclarar que el sentir dolor durante la práctica de una actividad física, es una alarma "se debe detener la actividad porque como no se hace ejercicio regularmente la lesión muscular o articular en rodillas, tobillos, caderas y columna, que son estructuras muy sensibles, pueden ser de cuidado".

Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vasculor - 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

ALFREDO BERNDT # 1815. LA SERENA.
FONOS: FIJO: 51-212168. CELULAR: 971331016
e-mail: dr.psq.franco barberis@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

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

24 CUOTAS
sin pie y sin intereses

NUTRICIONISTA

Giannina Pomaroli 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.pomaroli@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: Universidad del Pacífico

Quienes realizan alguna actividad física de manera regular, habitualmente manifiestan que gracias al deporte sienten una sensación de euforia y vitalidad que se mantiene por largas horas durante el día. Y ello es porque, a pesar del esfuerzo aplicado, el hacer gimnasia o ejercicios permite la liberación de endorfinas que nos hacen sentir bien, relajados y felices.

Y es que los beneficios que conlleva la práctica deportiva son ampliamente conocidos y van desde tener una vida más sana y un cuerpo ágil y tonificado, hasta una mente relajada e incluso mejor memoria.

“Se dice que el deporte y la actividad física funcionan como antidepresivo debido a que producen cambios globales en la fisiología y biología del ser humano, aumentando la sensación de placer, la calidad de vida, el humor y la capacidad de modular el estrés, entre otros. Estos cambios se desarrollan a través de una práctica de forma sistemática y vinculada al grado de motivación que el practicante tenga”, señala el psicólogo deportivo Franco Suchetti, docente de la carrera Técnico Deportivo de la Universidad del Pacífico.

El especialista explica que “los estudios muestran que la práctica de ejercicios en personas que ya tienen hábitos deportivos les permite sobrellevar de mejor manera los estados estresantes, regulándolos y manteniendo una calidad de vida más estable en casos como la bipolaridad no severa u otros estados anímicos”.

Lo anterior se refuerza con los recientes resultados de un estudio publicado por la University College de Londres, el cual por medio de pruebas a distintas personas—algunos de ellos deportistas—señalan que el cerebro de un deportista tiene la posibilidad de reaccionar un 10% más rápido en situaciones de estrés y presión, en comparación a alguien que no practica deporte. Y más, la publicación indica que los deportistas superan el 20% en cuanto a la precisión de la memoria a los no deportistas.

Por ello, la muestra realizada por el profesor Vincent Walsh, del Instituto de Neurociencia Cognitiva de la University College de Londres, debiera ser un incentivo más para iniciar un camino por la cultura deportiva en forma seria.



Un motivo más para dedicar tiempo al deporte

Estudio publicado por la University College de Londres, arrojó que los deportistas reaccionan un 10% más rápido en situaciones de estrés y presión, y tienen un 20% más de precisión de la memoria, en comparación a quienes no practican deporte.

DEPORTE Y SALUD MENTAL

En este contexto, el psicólogo Franco Suchetti señala que algunos deportes o actividades físicas aportan más que otras a la salud mental. “Las investigaciones nos muestran resultados en algunas actividades como el yoga, el tai-chi y el trotar, aunque siempre estará relacionado con la intensidad, frecuencia, motivación y espacios, entre otras variables que pueden afectar el resultado buscado. Las actividades outdoor, como es el caso del trekking, también cumplen un papel anti-estrés debido a la práctica en un espacio natural y el trabajo de sinergias musculares adecuadas para la disminución de las sensaciones depresivas. El factor motivacional de la práctica deportiva tendrá una importancia crucial en el beneficio final que se esté buscando en los trastornos del ánimo y la actividad física que se desee practicar”, plantea.

Sin embargo, la cantidad de tiempo o frecuencia destinada al deporte debe pasar por un profesional experto en salud. “El tiempo y la frecuencia tendrán relación con el objetivo que se persi-

ga a corto, mediano o largo plazo, y otras variables propiamente de la enfermedad y de tipo estructural. Según investigaciones, la práctica debería ser realizada entre tres a cinco veces por semana, superando los 180 minutos”, indica el académico.

También se debe considerar que la actividad física varía de una persona a otra, por

lo que el profesional de la salud debe manejar ciertas variables para incorporar un nuevo hábito en la calidad de vida, considerando factores como la edad de la persona, el tipo de patologías, eventuales fármacos y núcleo de apoyo.

“En el caso de las personas sedentarias, el aumento deberá ser paulatino y prescrito por un profesional. El salir de la inercia permitirá el aumento de las sensaciones de placer y aumentar la calidad de vida. El primer paso es motivarse, querer, comprometerse y confiar, ya sea por pertenecer a un grupo en el que se realice actividad física o por medio de un juego de celular. Todo sumará para el resultado que se busca.

Se debe partir por pequeños cambios en los hábitos de vida que motiven, que puedan ser cuantificables a corto plazo y que exijan cambiar rutinas tanto dentro como fuera del hogar”, aclara Suchetti.

¿Hay algún momento del día que sea más efectivo para practicar deportes con un fin antidepresivo? “El momento u hora del día en que se ejecute la actividad también será una variable importante que se debe tomar en cuenta para poder obtener los mayores beneficios. Los primeros rayos de luz solar benefician la actividad de los neurotransmisores que a su vez ayudan a superar la depresión”, señala el profesional.

En esta línea, Franco Suchetti agrega que “algunas investigaciones muestran cómo las personas que comienzan con la práctica deportiva en forma matutina logran un aumento en la perseverancia hacia la actividad física, permitiendo una acción reguladora de los sistemas, preparándolos para lo que se avecina durante el transcurso del día y las exigencias del estrés que pueden aumentar los síntomas depresivos”.

Como contraparte, dice que no es recomendable hacer ejercicios de noche, ya que por lo general el cuerpo se prepara para descansar y dormir. “No se aconseja realizar actividades que requieran una exigencia elevada posterior a las 20:00 horas, ya que podrían estimular el organismo y alterar el proceso de descanso”, advierte.

No obstante, el psicólogo aconseja la práctica deportiva para todas las edades. “Se da una gran importancia a la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia, ya que aporta a la construcción de un estilo de vida que posibilite hábitos más duraderos. Pero también se debe decir que en las diferentes etapas de desarrollo del ser humano, la práctica de actividad física aporta a la regulación del sistema nervioso, sistema muscular, sistema circulatorio, sistema endocrino y sistema mental. En las personas mayores, la práctica de actividad en forma sistemática permitirá la prevención de enfermedades mentales, como también disminuir la prevalencia de agentes nocivos para la salud como es el caso de la depresión”, concluye el docente Técnico Deportivo de la Universidad del Pacífico, Franco Suchetti.

“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 EXTRA)

Dr. ALBERTO VENTURA

CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomaxilofacial

☎ 51 221 4017

Huanhualí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

Experta llama a padres y colegios a asumir responsabilidad en aumento del consumo de marihuana en escolares

Por: Sociedad Chilena de Psicología Clínica

Los padres y los colegios no pueden restarse al control y prevención del consumo de marihuana en escolares: están llamados a actuar sin dilaciones para lograr, al menos, que el consumo de la droga no siga aumentando. La preocupación radica en que, de acuerdo a estudios científicos realizados en Chile, el consumo produce cambios a nivel cerebral de los adolescentes que pueden ser irreversibles.

Así lo asegura la especialista en adicciones en adolescentes y directora de la Sociedad Chilena de Psicología Clínica (SCPC), la psicóloga Dr. María Elena Gorostegui, reciente ganadora del premio nacional de psicología en especialidad clínica entregado por el Colegio de Psicólogos y coautora del libro "Madurez Escolar" (Ediciones UC).

Junto a especialistas como Anneliese Dörr, han desarrollado una importante línea de estudios sobre el consumo en escolares en la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile. "Los resultados deben movilizar a la comunidad, en la medida que los daños que produce el consumo en el rendimiento y el desempeño en escolares está largamente demostrado. Las investigaciones a nivel cerebral de jóvenes adolescentes, han verificado alteraciones funcionales en la corteza prefrontal de las personas, que afecta la capacidad de planificación, trabajo con propósito, control e inhibición de respuestas, atención y concentración, memoria de trabajo, etc. funciones cognitivas indispensables para el aprendizaje, entre otros daños", explica.

La voz de alerta surge a raíz de las nuevas cifras del Estudio Nacional de Drogas en la Población Escolar, entregadas por el Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (Senda) que mostró que un tercio de los escolares ha probado

La directora de la Sociedad Chilena de Psicología Clínica, María Elena Gorostegui, ve con preocupación que los recintos educacionales no son eficientes en la prevención. "Es cierto que se hacen campañas, pero no son suficientes si los profesores no muestran una actitud clara y definida de condena frente al consumo", indicó.



Es cierto que se hacen campañas de prevención, pero tampoco son suficientes si los profesores no muestran una actitud clara y definida.



María Elena Gorostegui

Senda mostró que un tercio de los escolares ha probado la marihuana en el último año, evidenciando un alza importante en el consumo en niños de 8º básico,



La venta en las cercanías de los colegios es una realidad de la que deben hacerse cargo las autoridades responsables.

la marihuana en el último año, evidenciando un alza importante en el consumo en niños de 8º básico, que se incrementó del 15,7% en 2013 al 18,9% en 2013.

María Elena Gorostegui considera que si bien la prevención es clave, "no se puede esperar éxito si el objetivo se reduce a frenar el consumo, si no se ofre-

ce a los jóvenes alternativas atractivas y valores y posibilidades capaces de competir con éxito con la evasión, el bienestar pasajero, la alegría ficticia, la "buena onda" y la sensación de "pertenencia" y falsa aceptación que le brinda al joven adolescente el consumo de la marihuana, no se puede lograr mucho".

ROL DE PADRES Y COLEGIOS

En ese sentido, asevera que "los padres deben asumir su responsabilidad irrenunciable en el cuidado, guía, preocupación y educación de los hijos. La queja más dolorosa de los adolescentes consumidores entrevistados en el estudio que citamos, fue que los padres no sabían

Pareciera que ha llegado el momento de que los psicólogos clínicos, no sólo infantojuveniles, sino también de adultos, sumemos esfuerzos y experiencia para iluminar desde la clínica a tanto padre desorientado

que ellos eran consumidores y en su mayoría no sabía qué harían si supieran", afirma.

Tampoco deben quedar fuera los colegios. "Es cierto que se hacen campañas de prevención, pero tampoco son suficientes si los profesores no muestran una actitud clara y definida de condena frente al consumo. Muchos alumnos afirman que no saben lo que piensan sus profesores, o no saben qué harían si los sorprenden consumiendo. Tampoco se puede ignorar la facilidad con que estos escolares pueden comprar marihuana en las cercanías de sus colegios. La venta en las cercanías de los colegios es una realidad de la que deben hacerse cargo las autoridades responsables", sentencia la profesional.

También hay desafíos para la psicología clínica. "Pareciera que ha llegado el momento de que los psicólogos clínicos, no sólo infantojuveniles, sino también de adultos, sumemos esfuerzos y experiencia para iluminar desde la clínica a tanto padre desorientado sobre la mejor manera de abordar un problema que nos supera, y que día a día gana espacios entre nuestros jóvenes: está disminuyendo la edad de inicio del consumo, se suman las adolescentes y cada día parecen caer las barreras y controles sociales para el consumo", finaliza.

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

Ocho reglas para lidiar con la ira y el enojo en los hijos adolescentes

El detonante del enojo de tu hijo puede ser algo tan sencillo como pedirle que recoja y limpie su habitación, exigirle que termine sus tareas antes de salir con los amigos, o preguntarle el porqué de las malas calificaciones en el último informe del colegio. En lugar de una respuesta adecuada, recibes un ataque y una respuesta airada y hasta irrespetuosa. Muchos padres reaccionan dejándose arrastrar en el intercambio verbal de justificaciones y reclamos, echándole más leña al fuego, o se quedan paralizados sin saber qué hacer. Para que puedas tomar el control, aquí te sugerimos ocho consejos para sobrellevar la situación.

1 EVITA ENFRENTAR Y GRITARLE A TU HIJO CUANDO ESTÁ ENOJADO. Lo más fácil del mundo es responder con ira ante la ira. Después de todo: "¿Qué se ha creído este niño?". Tienes que ser más fuerte emocionalmente y actuar con inteligencia. Lo primero es mantener la calma para evitar que la situación empeore. Si evitas echar más leña al fuego, tu hijo tendrá la oportunidad de ventilar su enojo y discutir la situación calmadamente

¿Tu hijo adolescente se enoja con frecuencia? ¿"Explota" con facilidad por cualquier cosa? ¿Las explosiones vienen acompañadas por gritos y portazos? Si tus razonamientos y regaños solamente logran escalar y empeorar la discusión, hay reglas que debes seguir para reducir la tensión.

más adelante.

2 NO INTENTES RAZONAR CON TU HIJO CUANDO LAS EMOCIONES ESTÁN DESBORDADAS. Los adultos usamos la lógica y la razón para explicar las cosas. Pero si tu hijo está en plena rabieta, o muy exaltado, la lógica no te servirá de nada, la frustración de la falta de entendimiento solamente empeorará las cosas y quizás se intercambien palabras de las que luego se arrepentirán. Es preferible que lo dejes retirarse a su habitación y esperes a otro momento más adecuado para explicar tus puntos.

3 NO LE PEGUES, BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA. Ante una falta enorme de respeto o consideración, algunos pa-

dres pierden todo el control y llegan al plano físico y ésa es una enseñanza terrible. Evita hacer lo mismo, no importa lo que hayas escuchado de otros padres o de la forma en que te criaron a ti. El golpe físico solamente le enseña al hijo que los problemas se resuelven con violencia.

4 SI ES NECESARIO, RETÍRATE HASTA QUE RECUPERES EL CONTROL. La ira es una emoción poderosa y se contagia rápidamente. Si la discusión y los reclamos de tu hijo llegan en un mal momento y te sientes a punto de perder el control, decídate por una retirada a tiempo: sala caminar, enciértrate en tu habitación, respira profundamente, cualquier cosa que te devuelva la

ecuanimidad, al menos como para que no hagas algo de lo que luego puedas arrepentirte. Si van discutiendo en el automóvil, estacionate lo antes que puedas. No conduzcas mientras estás en una discusión acalorada para evitar un posible accidente.

5 EVITA AMENAZAR CON CASTIGOS EXAGERADOS. El apasionamiento puede llevarte a prometer escarmentos que luego no podrás cumplir, y a la larga, eso te perjudica. Nunca prometas un castigo o consecuencia que no sea realista o sea desproporcionada a la falta. En vez de eso, conversa con tu hijo y explícale cuáles comportamientos son inaceptables y qué consecuencias habrá si te desobedece. En

lugar de castigo, habla de retirar o reducir sus privilegios (televisión, videojuegos, teléfono, computadora) o actividades (cine, visitas, deportes). Se firme y mantén tu palabra para que tu hijo te respete y aprenda bien la lección.

6 REFUERZA LA IMPORTANCIA DE MANTENER EL RESPETO MUTUO. En esto tienes que predicar con el ejemplo. No es un signo de debilidad decirle a un hijo: "Estoy tan enfadado ahora que no puedo hablar contigo", o "Necesito dar una vuelta. Hablamos cuando me calme y te calmes tú también". Al contrario, hace falta mucha fuerza interior para dominar los impulsos, especialmente la ira. Evita usar palabras vulgares, o insultos para que tu hijo aprenda a discutir, pero de manera limpia y respetuosa.

7 BUSCA AYUDA SI TU HIJO SE MUESTRA MUY AGRESIVO. Si el enojo del adolescente puede ponerlo en peligro a él o a los demás, no pierdas tiempo y busca ayuda profesional. Es

necesario que un(a) terapeuta o un psicólogo(a) entrenado(a), descubra por qué está actuando de esa manera y le enseñe tácticas para manejar sus frustraciones.

8 MANTÉN LAS VÍAS DE COMUNICACIÓN ABIERTAS. Elige un momento oportuno y en privado para tratar de averiguar si hay algo que está perturbando a tu hijo adolescente. Asegúrate que es normal sentir sentimientos de enojo y enfado, pero que somos responsables de lo que hacemos cuando estamos enfadados. Por ejemplo: tu hijo puede sentirse enojado por algo que le pasó en la escuela, pero tirar la puerta, romper o tirar objetos, o decir groserías no son formas aceptables de ventilar su enojo o su mal humor. Es posible que tengas que repetir esto muchas veces, pero es importante.

Por último, trata de ser paciente con tu hijo. La adolescencia es una época emocionalmente difícil para cualquiera y tu hijo necesita tu apoyo y tu ejemplo. Una de las mejores enseñanzas que puedes darle al adolescente es aprender a manejar las emociones fuertes, como la ira. Si le enseñas respeto y autocontrol le estarás dando las mejores armas.

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

Dra. Astrid Sánchez
CLINICA CERTIFICADA EN
ORTODONCIA LINGUAL 3M

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 2 7521434 / +56 9 90002359
www.asdental.cl
asdental.laserena@gmail.com

Clínica Psicoanalítica
NIÑOS Y ADULTOS

María Cecilia González
Magister 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

MIESPACIO
ARMONIA & BELLEZA

GLOBALSTEM
CELLSGROUP

PRIMERA RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

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

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

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

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

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

"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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643

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

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

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

¿Cuándo hay que extraer las amígdalas y las adenoides?

Cuando Luisa oye la palabra amigdalitis, la asocia con una pesadilla. Su hijito de 7 años tiene infecciones recurrentes en las amígdalas y ahora el médico le ha recomendado operarlo para sacárselas, pues todos los tratamientos para evitar que tenga infecciones no han sido efectivos.

De tantas infecciones que ha tenido, Luisa se interesó mucho en aprender sobre las amígdalas. ¿Para qué sirven? ¿Qué es la amigdalitis? ¿Cuándo se tienen que extirpar o sacar? ¿Cuál es la diferencia entre amígdalas y adenoides? Apuesto a que tienes las mismas preguntas rondando por tu cabeza.

Para empezar, las amígdalas son una masa de tejido linfático que se encuentran detrás de la lengua, a ambos lados de la garganta o faringe (cuando abres la boca y haces "aaa" las puedes ver justo en la entrada de la garganta). Las adenoides, por su parte, cumplen la misma función pero se encuentran en la parte superior de la garganta, detrás de la na-

Las amígdalas y las adenoides son un tema recurrente en la salud de los niños. Que si duelen, que si se inflaman, que si hay que operarlas. ¿De qué se trata todo esto? Sigue leyendo para que aprendas más sobre las amígdalas y las adenoides y te enteres de cuándo y por qué hay que sacarlas.



riz, por encima del paladar blando. Sirven para retener las bacterias y los virus que

entran a la garganta y las vías respiratorias. Además producen anticuerpos para combatir las infecciones. Parece irónico entonces, que ellas, que están destinadas a proteger al cuerpo de ciertas enfermedades, terminen siendo víctimas de esas mismas infecciones. Son como un soldado herido que queda entonces fuera de combate.

La inflamación de las amígdalas o amigdalitis, la cual se presenta con frecuencia,

es causada por una infección que puede solucionarse por sí misma o puede tratarse con antibióticos. En algunas ocasiones, las amígdalas y las adenoides se pueden inflamar sin que el niño(a) tenga ningún síntoma y así como se hinchan, vuelven rápidamente a su normalidad.

Sin embargo, no todos los niños tienen igual suerte y algunos padecen de síntomas e infecciones recurrentes, que requieren antibióticos y que hacen

que la única solución sea la cirugía para extraer las amígdalas, las adenoides o ambas. Generalmente hay ciertas razones por las cuales el especialista puede recomendar una operación.

CUÁNDO OPERAR

El médico puede recomendar cirugía de las amígdalas, de las adenoides o de ambas en el caso de que el niño o niña sufra de:

- Problemas para tragar debido a la inflamación (hinchazón) de las amígdalas;
- Dificultad para respirar normalmente (es decir, que lo hace a través de la boca y no de la nariz);
- Interrupción en el sueño que incluye ronquidos y dificultad para respirar (en ocasiones les causa apnea del sueño);

- Infecciones recurrentes en las amígdalas (mínimo 7 episodios en un año, o mínimo 5 episodios cada año por dos años, o tres episodios cada año por dos años);

- Infecciones recurrentes en el oído y sinusitis que no responden al tratamiento con medicamentos;

- Ganglios linfáticos inflamados debajo de la mandíbula que duren por lo menos 6 meses y no se desinflan con antibióticos;

- Adenoides que crecen al punto de afectar el habla e interfieren con el crecimen-

to normal de la cara.

A pesar de que la amigdalectomía (que es la operación en la que se quitan las amígdalas) es la segunda cirugía que se realiza con mayor frecuencia en los niños después de la cirugía para colocar los tubos en los oídos para la prevención de las infecciones en los oídos, actualmente se operan menos niños que en el pasado en todo el mundo. El criterio para operar es más estricto. Sin embargo, si tu hijo(a) necesita la operación, los beneficios son enormes. El sacar las amígdalas no significa que tu hijo(a) no podría tener dolor de garganta en el futuro, todavía puede contraer resfrios o gripes con dolor de garganta, pero será diferente.

LA CIRUGÍA

La cirugía para extraer las amígdalas (amigdalectomía) y/o las adenoides (adenoidectomía) es corta, por lo general dura alrededor de 30 minutos a 1 hora, pero requiere anestesia general. La recuperación tardará una semana o más y estará acompañada de molestias para comer y beber. Sin embargo con algunos medicamentos para el dolor que te recomendará el médico, mucha paciencia y amor, tu hijo(a) se recuperará pronto y podrá regresar a sus actividades y a sus juegos.

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.



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 ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD**
Especialidades Médicas SAN BARTOLOME 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 del Pacífico

Constelaciones familiares: para que no se repita la historia

¿En tu familia se repiten patrones de generación en generación? ¿Has escuchado y te has dado cuenta de que en tu círculo cercano siempre “se repite la historia”? ¿Tu abuela y tu hermana tienen historias de vida muy similares? Según Bert Hellinger, fundador de las constelaciones familiares, esta situación no es nada rara y tiene una razón de ser: las dinámicas que se han establecido en el sistema familiar.

“Nosotros nacemos en un sistema familiar donde estamos interrelacionados por lazos invisibles con personas con un vínculo sanguíneo y con todas las personas que están relacionadas con nosotros de una manera grata o dolorosa”, explica Andrea Meneghini, terapeuta transpersonal que recientemente dictó el taller “Constelaciones Familiares” en la Escuela de Psicología de la Universidad del Pacífico.

No sólo los seres cercanos como familiares directos deben ser representados en una constelación familiar, sino todo aquél que tenga o haya tenido un papel fundamental en el sistema. “Las constelaciones familiares son

Terapeuta transpersonal explica de qué se trata este tipo de terapia que promete sanar distintos problemas a través de un trabajo de representación de los lazos que existen entre una persona y todo su sistema familiar.

un tipo de terapia sistémica se trabaja principalmente con los vínculos, que pueden ser de tipo sanguíneos o no. Lo que la constelación familiar saca a la luz son las dinámicas ocultas que operan dentro de este sistema que hace que nosotros repitamos patrones, conductas y que desde nuestra parte consciente no lo podemos resolver”, afirma Meneghini, especialista en constelaciones familiares.

Cuando una persona decide constelar algún problema que la aqueja, acompañada de un constelador, debe elegir a personas desconocidas para que vayan representando a sus familiares y a otras personas importantes, y ubicarlos en donde lo desee. La ubicación de cada uno de los actores y cómo ellos se sientan, da a



conocer los lazos invisibles en el sistema familiar de la persona constelada.

“Desde nuestra parte consciente nosotros pensamos que tenemos el control, pero en la constelación sale a la luz la dinámica oculta, lo que nosotros no vemos pero que nuestro cuerpo sí lo sabe y eso se expresa a través del

lenguaje corporal”, explica la terapeuta.

Según la especialista, es frecuente que durante las constelaciones familiares la persona que se somete a este tipo de terapia experimente emociones muy fuertes y que además conozca detalles que no sabía acerca de sus familiares de hasta siete

generaciones atrás, como participaciones en guerras, homicidios, abortos, etc.

“Por ejemplo, donde ha habido robos, abusos, homicidios, esas personas también están relacionadas con nuestra familia hasta que nosotros les podamos dar un lugar y los integremos. Esta integración no significa aceptar su conducta, sino que entender que hay un alma detrás de eso, hay una experiencia, algo se tuvo que vivir, se tuvo que aprender”, indica Andrea Meneghini.

Uno de los fundamentos de las Constelaciones Familiares es que cada persona debe tener integrado a sus padres, aceptarlos y amarlos, y así podrá mejorar su calidad de vida y la forma en la vive. “Los padres son quienes nos traen al mundo, por lo tanto, representan la vida. Nosotros tomamos la vida a partir de ellos y, entonces, mientras en mejor sintonía estemos con nuestros padres, mejor nos vamos a relacionar con la vida”, asegura la terapeuta.

Las constelaciones familiares son un tipo de terapia que sirven para tratar diversos temas, como problemas con la familia, con el trabajo, con la pareja, y emociones como el abandono, la tristeza, y también enfermedades. “Las constelaciones familiares muestran la capacidad que nosotros tenemos para resolver, o cómo estamos posicionados en esta red sistémica de vínculos, en qué lugar estamos posicionados para poder hacer un movimiento hacia la vida, hacia el bienestar, etc. Las constelaciones familiares pueden tratar todo lo que nos duele, lo que nos molesta y que se repite constantemente, ya sea estados emocionales y físicos. Por ejemplo, las enfermedades son una manera que tiene la existencia de mostrarnos algo que nosotros no estamos viendo y llega el minuto en que el cuerpo lo somatiza. El cuerpo expresa lo que a lo mejor nosotros no estamos siendo conscientes. Nuestro cuerpo avisa, los órganos siempre representan algo; por ejemplo, si tenemos problemas en el hígado lo más probable es que tengamos problemas de rabia e ira, los riñones que están relacionados con los miedos”, concluye Andrea Meneghini.

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.laboratoriodrakanovas.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
 Endodoncias
 Cirugías
Implantes dentales

■ Henríquez 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 gástricas > 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

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: Por Mauricio Salgado M.

Director Post grado de Rehabilitación Oral: protésica, estética e Implantológica
Facultad de Odontología, Universidad San Sebastián

Hoy es común ver en las consultas dentales pacientes que acuden para blanquearse los dientes, embellecerlos o enderezarlos, pero hay que considerar que para cuidar la estética de éstos, se debe trabajar desde la niñez.

En los niños podemos prevenir anomalías dento-maxilares al momento de evitar la persistencia de malos hábitos como por ejemplo: "chuparse el dedo", o cuando postergamos una extracción prematura de dientes temporales - causa frecuente del apiñamiento dentario - pues los dientes definitivos no están preparados aún para erupcionar, cerrándose el espacio para ellos en los maxilares.

De todas maneras, si las anteriores circunstancias se dieran, es posible a una edad temprana corregir las malposiciones y anomalías maxilares aprovechando la plasticidad que da el crecimiento y el desarrollo.

Lo anterior se facilita si llevamos a nuestros hijos en forma regular al odontólogo; quién los examinará y detectará con antelación estos cuadros y mantendrá saludables tanto a dientes como encías, porque "la belleza de la salud" con dientes indemnes y alineados, con una encía que les recorre de color rosado pálido, requiere cuidado y son la base para generar una bonita sonrisa.

Posteriormente y pasada la adolescencia aparece la inquietud por el color; de cuán blanco tengo los dientes. Sobre este tema hay que ser prudente y pensar que algunos tonos de blanco que aparecen en algunas propuestas estéticas, son creadas artificialmente para aumentar el mercado de consumidores, lo que lle-



Los cuidados necesarios y al alcance de todos para atender la estética de los dientes

Experto asegura que el cuidado de la dentadura pasa primordialmente por mantener nuestra boca higienizada y libre de enfermedades como caries y la enfermedad de las encías.



Para cuidar la estética de los dientes, se debe trabajar desde la niñez, aprovechando la plasticidad que da el crecimiento y el desarrollo.

va a generar en un número importante de personas una verdadera "blancomanía", individuos siempre insatisfechos con su color dentario. No obstante lo anterior, los dientes se pueden aclarar, el cuanto se aclaren depende de múltiples factores, como por ejemplo: el origen de la discromía o de las tinciones

dentarias, factor que influye fuertemente en el resultado aclarador final. Las tinciones de origen intrínseco son las más difíciles de aclarar como por ejemplo las provocadas por el consumo a edad temprana de fármacos como las tetraciclinas. Las de origen extrínseco en cambio, son más fáciles de aclarar obteniéndose mejores resultados (tinciones de alimentos, tabaco, envejecimiento, etc.).

En fin; el cuidado de la dentadura pasa primordialmente por mantener nuestra boca higienizada y libre de enfermedades como caries y la enfermedad de las encías, porque a partir de ahí podremos generar la tan anhelada: "sonrisa fascinante".

V 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

TODOS LOS DOMINGO JUNTO A DIARIO

elDía