



¿Cómo saber si estoy viviendo una crisis de pánico?

- 5 Palpitaciones, sudoración y miedo extremo, entre otros síntomas, son los que experimentan aquellas personas que sufren de Crisis de Pánico.

elDía

DOMINGO 9 DE OCTUBRE DE 2016

Gran parte de nuestra actividad diaria está conectada al celular con el riesgo de dependencia que ello conlleva. "Phubbing", **nomofobia, cibercondría o síndrome Google**, son algunos de los problemas surgidos del uso de internet y la tecnología móvil.

# Síndromes de la tecnología

Por: **Miriam Soto**  
Efe Reportajes

Los teléfonos inteligentes se han convertido en un artilugio imprescindible en el día a día con el desarrollo de todo tipo de aplicaciones que facilitan el desarrollo de las actividades rutinarias, además del 'boom' de las redes sociales o de juegos como el reciente 'Pokémon GO', fenómenos que han hecho que los teléfonos inteligentes se usen a edades cada vez más tempranas.

Afecciones como la nomofobia, la cibercondría o el denominado síndrome Google, son algunos de los problemas surgidos a partir de la dependencia de las

personas por internet y la tecnología móvil.

Pero ni el "Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales" (DSM, en sus siglas en inglés, "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders") de la American Psychiatric Association (APA), ni la Organización Mundial de la Salud, las reconocen como patologías al mismo nivel que adicciones con sustancia como la ludopatía, pero es un hecho que los trastornos derivados del uso de internet y la telefonía móvil son cada vez más frecuentes.

## PROBLEMA DIFÍCIL DE RECONOCER

Entre los trastornos derivados de la expansión de

internet y las nuevas tecnologías, destaca la nomofobia (del inglés nomophobia, "no mobile phobia"), el miedo a estar incomunicado sin teléfono móvil, y que se caracteriza por la ansiedad que provoca no encontrar el dispositivo, que este no tenga cobertura o que se quede sin batería.

"No es algo que sea muy sobresaliente, la adicción a las tecnologías no están recogidas en los manuales de diagnóstico, pero sí es verdad que son casos que van llegando cada vez con más frecuencia", reconoce el doctor en Psicología José Antonio Molina a Efe, que como otros profesionales sí ha recogido algunos casos, sus síntomas y tratamientos en manuales y libros sobre

adicciones.

"Los casos que llegan a consulta tienen que ver principalmente con el uso de la telefonía móvil e internet por parte de adolescentes, y son los padres los que acuden con frecuencia a buscar la ayuda de los especialistas, aunque los casos en los que se reconoce tener un problema son muy puntuales", según el psicólogo.

"Reconocer que existe un problema, que se sufre una adicción, siempre es complicado", explica Molina, quien cree que la falta de datos respecto de estos trastornos relacionados con el uso de internet y el teléfono móvil se debe a que es mucho más difícil admitir que existe una adicción cuando se trata de

una que no es tan evidente como las adicciones con sustancia (alcohol o drogas).

Jose Antonio Molina participó en el primer estudio realizado en España sobre los hábitos de las personas a la hora de utilizar el teléfono móvil. "Aquel 'Control de movilemía' reveló datos curiosos, como que un tercio de los encuestados prefería perder un avión a su teléfono móvil o que incluso manteniendo relaciones sexuales atendían al teléfono", comenta el especialista a Efe.

## EDUCAR PARA PREVENIR

Internet se convierte en un riesgo cuando se pretende, de forma obsesiva, que sea la solución a todos los

problemas y la respuesta a todas las preguntas, y deriva en casos de "cibercondría", que consiste en recurrir a la red para el autodiagnóstico de enfermedades y para encontrar los posibles tratamientos, sin acudir al especialista, indica José Antonio Molina.

"Las visiones más alarmistas apuntan a que el "síndrome Google" podría derivar en una limitación de las capacidades intelectuales y una modificación de la conducta de quien recurre para todo al buscador y deja de hacer esfuerzo para memorizar datos o descarta hacer preguntas, para comprender ideas o conceptos con la certeza de que la respuesta la en-

contrará más adelante en internet”, indica el experto.

La gravedad de la adicción a internet y al teléfono móvil “depende del caso, de la intensidad con la que se lleva a cabo y la obsesión que se tenga”, dice Molina, que con frecuencia acude a dar charlas educativas en centros educativos para explicar los factores preventivos sobre la utilización del teléfono móvil.

“No es frecuente que lleve alguien demandando tratamiento porque diga ‘tengo una adicción al móvil o tengo una adicción a internet’”, insiste el psicólogo, quien explica que, cuando llega algún padre o madre preocupado por la posible adicción de sus hijos, “se hace una labor psicoeducativa con los adolescentes, con alguna sesión, aunque normalmente, por la edad que tienen, no suelen estar muy concienciados con la existencia del problema”.

Aunque la labor más importante se hace con los propios padres, a los que se les proporcionan unas pautas para intentar reducir el problema, por ejemplo, que “establezcan unos límites al uso de internet y de la telefonía móvil, o para que promuevan otra serie de actividades gratificantes que sustituyan la necesidad de usar el teléfono constantemente en sus hijos”.

Sobre el modo en el que la telefonía móvil afecta a la relación de los usuarios con otras personas, Molina apunta que “hay aplicaciones que fomentan una serie de relaciones personales pero, a ciertos perfiles con



**Las adicciones generadas por el uso de los 'smartphones' e internet no están reconocidas como patologías, ni por la American Psychiatric Association, ni por la Organización Mundial de la Salud.**



menos habilidades sociales, les puede generar dificultad para llevar a cabo una interacción en el cara a cara”.

“Hay cierta gente que no tiene capacidad para realizar ciertas interacciones en el cara a cara y sólo es

capaz de llevarlas a cabo a través de algún tipo de dispositivo”, señala el doctor en Psicología, que sin embargo reconoce como factor positivo en cuanto a las conductas sociales la posibilidad de establecer y mantener contacto con otras personas.

### EL RIESGO ENTRE LOS MÁS JÓVENES

Para el doctor José Antonio Molina es importante plantearse “¿Para qué?, ¿qué necesidad tienen los niños o los adolescentes de usar un teléfono móvil?, tenemos que saber para qué les vamos a facilitar estas

tecnologías”.

“Los adultos somos modelos a ser imitados”, dice el experto, alertando del riesgo de usar el móvil en exceso y caer en la dependencia, una situación que, insiste, “se da sobre todo en adolescentes. Cuánto más jóvenes, más uso inadecuado del móvil se hace”, señala.

El problema con el uso excesivo de los ‘smartphones’ es evidente para Molina cuando, en charlas sobre la adicción a la telefonía móvil, se encuentra a “padres que no paran de tocar el teléfono, no saben separarse de él, aunque no creen tener una adicción si no que quieren

evitar que sus hijos tengan el problema”.

“Si la persona llega a la adicción, el primer paso siempre es que la persona identifique que está teniendo un problema, qué consecuencias negativas le está generando esto, si se está distanciando de algún núcleo social, si influye en su rendimiento de trabajo o académico o si está perdiendo horas de sueño”, explica el doctor.

Estudiada la magnitud del problema, el tratamiento “empieza por establecer medidas de autocontrol, desde controlar y limitar el tiempo de utilización a generar actividades gratificantes,

alicientes para reducir el tiempo de conexión a internet o de uso de la telefonía móvil”, indica Molina.

No obstante el especialista es optimista y cree que “la gran mayoría de la gente integrará las potencialidades que tienen las nuevas tecnologías, que las tienen y muchas, para evitar que las adicciones vayan a más”, e insiste en la importancia de realizar una labor educativa “sobre todo cuando dotamos a nuestros hijos de estas nuevas tecnologías para que sean conocedores, tanto de las ventajas que tienen, y sobre todo de los riesgos que existen”.

### ¿ADICCIÓN O MALA EDUCACIÓN?

‘Phubbing’ es el término utilizado para describir la nueva tendencia social, cada vez más común, en la que las personas prefieren prestar más atención a su móvil o tableta que a la conversación cara a cara con sus acompañantes, según la empresa internacional de consultoría Súmate.

De acuerdo con un estudio elaborado por un equipo de investigadores de la Universidad de Baylor (Texas, EE.UU.), un 46% de los encuestados afirmó haber sido víctima de ‘phubbing’ por parte de su pareja, mientras que el 22% asegura que esta conducta ha sido fuente de conflictos con ella, agrega Súmate. Según esta fuente, dos de los factores que provocan este nuevo ‘síndrome de la tecnología’ son la falta de autocontrol, que nos impulsa a satisfacer nuestra necesidad al instante, aún a costa de parecer maleducados, y el funcionamiento por imitación, ya que si vemos que alguien nos hace ‘phubbing’ y lo percibimos como algo común, nos sumamos a la tendencia obrando en consecuencia”.



**CENTRO DE ATENCION INTEGRAL DE SALUD**  
Especialidades Médicas SAN BARTOLOME [www.cmsanbartolome.cl](http://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

**CENTROLASER**  
OFTALMOLOGIA  
CIRUGIA DERMATOFACIAL

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



**HUANHUALÍ 735 - LA SERENA - (51) 222 3962**  
[www.centrolaserlaserena.cl](http://www.centrolaserlaserena.cl)

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA  
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

  
**EDGARD QUEVEDO TORRES**  
PSICOLOGO

**Atención Fonasa y particulares**

BALMACEDA 1015 OF. 314 FONO: 51-2224117  
EDIFICIO FLEMING 9 91006792  
ps.edgardquevedo@gmail.com 9 76919674

Por: Universidad del Pacífico

# Saber trabajar bajo presión vs. maltrato laboral

“No entiendo desde cuándo ‘trabajar bajo presión’ se convirtió en una cualidad para buscar empleo... muchos reclutadores lo ponen en sus descripciones en las ofertas que tienen... eso para mí demuestra que la empresa no maneja bien sus procesos, que no planifica bien o no cuenta con los recursos necesarios para hacer las cosas bien y a tiempo. Un día de estos pondrán en sus ofertas que el candidato se deje ‘explotar’ o ‘tolerante al maltrato’”. Eso es lo que publicó hace unos días Luis G. Galeano, un usuario de LinkedIn, y que ha generado un gran debate en la red laboral, donde tiene más de tres mil recomendaciones y cientos de comentarios.

¿Qué se entiende por “trabajar bajo presión”? Según Martha Alles, una reconocida escritora sobre Recursos Humanos, la “tolerancia a la presión” se trata de la habilidad para seguir actuando con eficacia en situaciones de presión de tiempo y de desacuerdo, oposición y diversidad. Es la capacidad para responder y trabajar con alto desempeño en situaciones de mucha exigencia.

“Hoy en día, cuando se publica un aviso de búsqueda de personal solicitando el requisito de trabajar bien bajo presión, se está transparentando un lenguaje interno de la organización o empresa que tiene que ver con la descripción específica de competencias para un

**En LinkedIn hay un debate sobre si “saber trabajar bajo presión” debe ser un requisito solicitado a los postulantes** a un trabajo o si más bien da cuenta de que la empresa no está bien organizada o que pretende “explotar” al empleado. Un psicólogo experto en recursos humanos explica las diversas aristas del tema.



**“El trabajar enfocado a resultados es parte de las condiciones propias del trabajo. Lo importante es que las condiciones laborales estén dentro de funciones realizables por un solo sujeto”**

cargo”, indica el coordinador académico de la Escuela de Psicología de la Universidad del Pacífico, Felipe Vergara. “Las competencias son con-

ductas que todos tenemos, pero que van a ser más o menos claves para determinados cargos. Por ejemplo, la competencia de liderazgo

no será importante para un puesto que no tendrá otras personas a cargo, pero sí para una jefatura o gerencia. Trabajar bajo presión es ser capaz de, en contextos de alto cambio, tener la entereza o la integridad necesaria para poder realizar todas las labores que se deben hacer. Es un error pedir la competencia ‘trabajar bajo presión’ a todos los cargos, porque no en todos es necesario”, asegura el especialista.

Según la polémica publicación en la red social, el que una compañía solicite saber trabajar bien bajo presión a sus trabajadores es un indicador claro de que es la empresa la que no tiene una buena planificación. Sin embargo, el psicólogo afirma que no se puede generalizar, ya que cada organización tiene sus definiciones de competencias laborales.

“Depende mucho de qué entiende la empresa sobre trabajar bajo presión. Desde la definición del concepto, no da cuenta de una mala organización de la empresa, pero eventualmente se da que algunas compañías publiquen un aviso con esa competencia denotando una falta de organización, pero insisto en que no necesariamente va a ser así. Por ejemplo, en el área de ventas es propio del rubro trabajar en un ambiente muy dinámico, tener desafíos como meta en cantidad de ventas, etc., por lo tanto, en este caso pedir la competencia de trabajar bien bajo presión no denota un mal manejo de los procesos de parte de la empresa, sino que se pide porque la naturaleza

de ese trabajo en particular requiere de esa habilidad de manejar una gran cantidad de variables, de cumplir metas desafiantes, etc.”, explica Vergara, Diplomado en Dirección Estratégica de Recursos Humanos.

## ¿TOLERANTE AL MALTRATO?

Uno de los puntos más criticados en la controvertida discusión en LinkedIn es que se asocia la competencia de “trabajar bajo presión” a ser “tolerante al maltrato”. El especialista en Recursos Humanos y Reclutamiento explica que saber responder ante situaciones desafiantes y ambientes dinámicos son propiedades intrínsecas de lo que se entiende por trabajo remunerado.

“El trabajar enfocado a resultados es parte de las condiciones propias del trabajo. Lo importante es que las condiciones laborales estén dentro de funciones realizables por un solo sujeto. Frecuentemente se hacen las evaluaciones de cargo, es decir, se revisa si un cargo está teniendo más funciones de las que puede cumplir sólo una persona cumplir. Por otro lado, la persona que busca trabajo también tiene un rol activo en el proceso; no es solamente sumarse a lo que dice el aviso, sino que se debe revisar si el perfil que están solicitando y las funciones que hay que cumplir se ajustan a lo que esa persona puede y quiere hacer”, concluye Felipe Vergara, coordinador académico de la Escuela de Psicología de la Universidad del Pacífico.



**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

**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**

**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



**Por: Liliana Bernal**

Coach Ontológico, consultora organizacional senior de Newfield Network.  
Co-creadora del Taller Experiencial Liderazgo Genuino

Hace años comenzamos junto a una gran amiga y compañera de trabajo a trenzar un proyecto de exploración sobre los temas que nos inquietaban: ¿Cómo podemos las mujeres y el mundo de lo femenino aportar en los entornos de los cuales somos parte? ¿Cómo podemos liderar genuinamente desde nuestro ser mujer? ¿Cuáles son esas cualidades femeninas que el mundo de hoy está necesitando?

Y así fue naciendo Liderazgo Genuino, el cual entendemos como la posibilidad de ejercer liderazgo desde nuestros recursos interiores hacia el mundo exterior, reconociendo las características propias de nuestro género, desde la biología hasta la forma de pensamiento; capacidades como la reproductiva, nuestra naturaleza cíclica, la capacidad de engendrar, gestar, lactar y dar a luz. Estas habilidades pueden ser entendidas desde una

# Liderando genuinamente: la integración de lo masculino y femenino



**La invitación es a re-encantarte con tus habilidades femeninas** y mirarlas como un aporte para este mundo, para la organización de la cual eres parte, para tu comunidad y tu entorno familiar.

potencialidad y pueden ser utilizadas metafóricamente en el ejercicio del liderazgo, como por ejemplo el gestar, nutrir, engendrar y dar a luz a los proyectos.

Liderar Genuinamente es vencer el juicio de que actuar desde lo femenino nos pone en desventaja, es

ser conscientes de que hay otros tipos de liderazgos que no son solo basados en el poder, en la competencia, en la imposición de una idea sobre otra, es ejercer liderazgo desde ese lugar donde nos sentimos libres para ser nosotras mismas, y dejar a los otros ser ellos,

tomando conciencia de que conocernos integra los aspectos de la fuerza de lo masculino y femenino que permiten autenticidad. Y desde ahí ser un aporte a los lugares donde influimos.

Ejercer este tipo de liderazgo es una invitación, tanto para mujeres como para hombres, a valorar las habilidades femeninas para ponerlas al servicio de los desafíos adaptativos de este mundo cambiante, complementando e integrando nuestro femenino y masculino interno; reconociendo, revalorando y re-encantándonos con la posibilidad de ejercer liderazgo desde la danza de estas dos energías constitutivas.

El viaje hacia este tipo de liderazgo es personal, nadie lo puede hacer por ti, no hay libros, ni consejos, y puede llevarte un tiempo transitarlo. La invitación es a re-encantarte con tus habilidades femeninas y mirarlas como un aporte para este mundo, para la organización de la cual eres parte, para tu comunidad y tu entorno familiar.

**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

**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 REGIÓN LLAMAR AL CEL: +56944374327

**"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

**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**

Por: Universidad del Pacífico

# ¿Cómo saber si estoy viviendo una crisis de pánico?

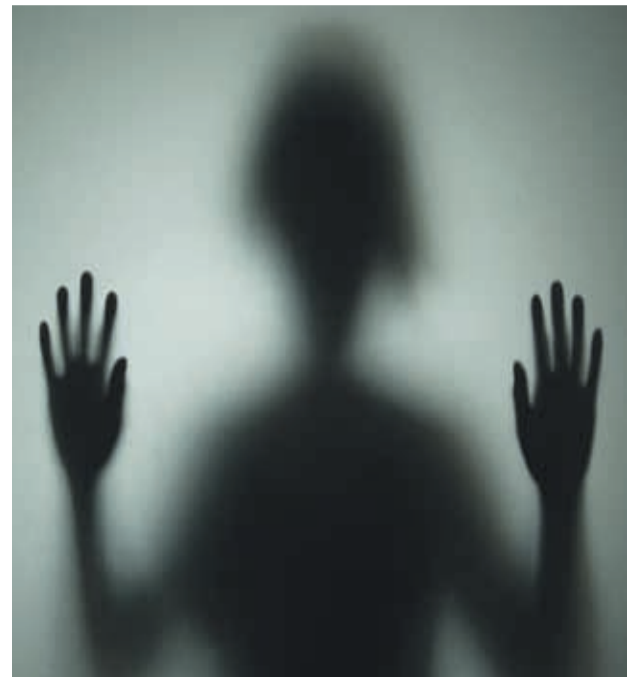
Cada vez es más común escuchar que hay gente que desarrolla crisis de pánico o de angustia extrema. Según un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS) realizado en 2009, una de cada veinte personas sufrirá un trastorno de pánico en su vida, por lo que debiéramos aprender a conocer este mal para saber cómo reaccionar con nosotros mismos y con nuestros cercanos.

“El ataque de pánico es la aparición brusca de un miedo intenso. Su vivencia es tan fuerte que la persona lo asocia a la sensación de muerte o a que algo muy grave le va a pasar. La frecuencia y la intensidad con la que ocurren son variables y pueden aparecer en cualquier momento y sin un motivo especial”, señala la psicóloga de la Dirección de Asuntos Estudiantiles de la Universidad del Pacífico, Soledad Sepúlveda.

¿Cómo saber si tengo o he tenido una crisis? “Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, hay aparición temporal y aislada de miedo o malestar intensos, acompañada de cuatro (o más) de los siguientes síntomas, que se inician bruscamente y alcanzan su máxima expresión en los primeros diez minutos: palpitaciones, frecuencia cardíaca rápida o latidos fuertes; sudoración; temblores; sensación de ahogo o dificultad para respirar; sensación de atragantarse; malestar torácico; náuseas o molestias abdominales; inestabilidad, mareo o desmayo; sensación de que las cosas no son reales, o estar ajeno a sí mismo; miedo a perder el control o volverse loco; miedo a morir; sensación de entumecimiento u hormigueo en manos, pies o cara; escalofríos o sofocaciones”, explica la experta.

Para la especialista, cualquier persona puede padecer crisis de pánico. “Los más susceptibles son quienes tienen antecedentes familiares o han vivido eventos importantes, como separaciones o pérdidas, enfermedades, traumas o cambios

**Palpitaciones, sudoración y miedo extremo, entre otros síntomas,** son los que experimentan aquellas personas que sufren de Crisis de Pánico. Sin embargo, cuando es algo que se vive por primera vez, la mayoría de las veces no se tiene conciencia de que es algo pasajero y no necesariamente fatal.



## ¿CÓMO PREVENIRLO?

Y como en todo orden de cosas, lo relevante está en la prevención. Para ello, la psicóloga de la Universidad del Pacífico, Soledad Sepúlveda, ofrece algunos consejos:

- **Cuida tu bienestar:** Trata de comer sano y equilibrado; haz alguna actividad física, aunque no tengas ganas, hasta caminar sirve; procura dormir mejor y trata de distraer tu mente; no consumas alcohol o drogas, ni estimulantes como las bebidas energéticas o la cafeína.
- **Maneja el estrés:** Siempre tendremos situaciones que nos preocupen en nuestras vidas, por eso es importante buscar apoyo para manejar el estrés y aprender técnicas de relajación. Disciplinas como el yoga o pilates son de mucha ayuda.
- **Establece redes de apoyo:** Busca en tu familia o amigos alguien que te escuche, que te contenga.
- **Se puede superar:** Debes tener en cuenta que esto es superable. A muchas personas les ha pasado lo mismo y aunque parezca difícil creerlo, se puede salir de ello.

significativos en la vida. Asimismo, las personas ansiosas podrían estar más propensas a tener estas crisis”, menciona Sepúlveda.

## ¿CÓMO SE TRATA?

La psicóloga comenta que si estas crisis perduran en el tiempo se pueden transformar en un Trastorno de Pánico, lo que es una condición más permanente. Por eso es importante que las personas que sufren este problema se traten con un psiquiatra. “El tratamiento implica medicamentos antidepresivos de efectos antipánicos, fármacos ansiolíticos y terapia psicológica”, precisa.

Soledad Sepúlveda agrega que como esta dificultad

puede ser muy limitante en la vida cotidiana, debe tener tratamiento a la brevedad posible. “La condición podría empeorar y además hay que descartar otros problemas de salud con los que se puede confundir”, aclara.

¿Y qué hacer si alguien cercano sufre ataques de pánico? “Si es la primera vez que le ocurre sería conveniente buscar atención médica para descartar algún problema de salud física

y brindar apoyo farmacológico inicial. Si ya lo ha sufrido con anterioridad, hay que ayudarlo a calmarse y decirle frases tranquilizadoras como: ‘respira, esto va a pasar, no te ocurrirá nada grave’, ‘es sólo angustia’. Hay que tratar de que busque apoyo profesional y pasar tiempo con la persona, ayudarlo a encontrar momentos para hacer las cosas que disfruta y brindarle comprensión y cariño”, indica la especialista.

“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 COBROS EXTRA)

Red compra

AV

Dr. ALBERTO VENTURA

CLINICA DENTAL

51 221 4017

Huanhualí 495 / La Serena  
 avclinicadental.cl



**Por: Por Diana Paredes**

Académica Obstetricia, Facultad de Medicina  
Universidad San Sebastián

En Chile, la primera causa de muerte de las mujeres es por cáncer de mama, pero es alentador saber que como en muchos tipos de cáncer el diagnóstico precoz aumenta significativamente las probabilidades de que los tratamientos médicos y/o quirúrgicos sean con fines curativos y no paliativos. Específicamente el cáncer de mama diagnosticado en etapas iniciales tiene cerca del 95% de probabilidad de cura, por lo que nos encontramos frente a una muerte que es prevenible.

Hasta el día de hoy, ginecólogos, matronas y matrones realizan el examen físico de mama e instruyen a las mujeres a realizarse el autoexamen para que lo puedan realizar mensualmente, pero ¿cómo hacerlo y a qué señales estar atentas?

Idealmente entre 9 a 11 días después de acabada la menstruación y en el caso de las mujeres menopáusicas, todos los meses en la misma fecha se recomienda realicen el autoexamen y así poder consultar oportunamente en caso de encontrar algún signo de alarma, tales como:

- palpar una masa o bulto en la mama o axila
- cambios de tamaño o forma de la mama
- retracción del pezón
- salida de secreción por



## Tips para un diagnóstico precoz del cáncer de mama

**Esta enfermedad es la primera causa de muerte de las mujeres en Chile.**

Pero diagnosticado en etapas iniciales tiene cerca del 95% de probabilidad de cura.



el pezón

- retracción de la piel de la mama o piel de naranja

Es importante destacar que el realizarse este autoexamen no es suficiente ni sustituye el control con mamografía, puesto que este último es lo más efectivo para dar con un diagnóstico precoz del cáncer de mama, mucho antes de que alguna masa sea percibida a través incluso de la palpación externa.

Con estos antecedentes es necesario e importante concientizar a la población, educarla e informarle del propósito de controlarse en forma periódica. Para este caso la recomendación es que las mujeres sin factores de riesgo de cáncer de mama, comiencen a tomarse mamografías desde los 40 años y continúen haciéndosela una vez al año.

Por otro lado, en el Plan AUGE existe un programa de salud preventiva al que tienen acceso las personas que están inscritas tanto en Fonasa como en el sistema privado. Este programa indica que todas las mujeres entre 50 y 54 años de edad tienen derecho a una mamografía sin costo cada 3 años y, en caso de obtener algún resultado alterado, son derivadas a especialista.

Depende de nosotros el cuidarnos y evitar a tiempo la posible aparición de este tipo de cáncer, cuya concientización se conmemora este 10 de octubre a nivel mundial.

**Todas las mujeres de entre 50 y 54 años de edad, tanto de Fonasa como del sistema privado, tienen derecho a una mamografía sin costo cada 3 años**

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.laboratoriodrscanovas.cl

**Domicilios - Urgencias**

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

**Felipe Guerrero**  
Director Médico - Dermatólogo

**Láser Medika**

**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

**Dra. LILIANA SANABRIA POVEDA**  
Médico Cirujano  
Medicina General y de familia  
Salud Ocupacional

Enfermedades Agudas y Crónicas  
Medicina Preventiva - Hipertensión Arterial  
Diabetes - Obesidad

Balmaceda 1015 - Of 317 - Edificio Fleming  
Fono: (51) 2224117 - 9 57036505 - La Serena  
Atención con bono FONASA, Cruz Blanca y Colmena

**CLOD** Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

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

**Cirugías paquetizadas a menor costo**  
Facilidades de pago

> Manga gástrica > Bypass Gástrico  
> Plicatura Gástrica > Cirugías de la DIABETES

**Estadía gratis en Santiago**

**Dr. Alberto Maldonado Fajardo**  
Membro del Depto. de Cirugía  
Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile

**Fonos: 96221086**  
www.clod.cl **42790558**

**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

Por: **Doctora Aliza A.**

Lifshitz MD  
www.vidasalud.com

¿BEBÉ ENFERMO?

## Seis síntomas que exigen atención inmediata

**Cuando te conviertes en mamá o papá, la vida te cambia por completo.** Es una felicidad inmensa que viene también acompañada del miedo a que tu hijo se enferme. Por eso, presta atención a estos seis síntomas que pueden amenazar la salud de tu guagua para que tomes medidas urgentes al respecto.

Desde que nació Julieta, su mamá no deja de mirar si respira cuando duerme y ante cualquier ruido nuevo o extraño que escucha hacer a su bebé, se alarma. Es completamente normal que una nueva vida traiga consigo ansiedad sobre su salud. Pero ¿cómo se puede aprender a identificar y a diferenciar un problema de salud serio de algo inofensivo? Esta es una de las preguntas claves cuando tienes un bebé.

Toma nota de estos síntomas o señales de alerta que no debes ignorar por el bien de la salud de tu bebé:

### 1 PIEL DE COLORACIÓN AZUL O VIOLETA

Especialmente en los labios y las mucosas... A esta condición se le conoce como cianosis. En los recién nacidos, una ligera coloración azul es frecuente, sobre todo si tienen frío. Sin embargo, si es generalizada indica que hay enfermedades respiratorias graves o malformaciones cardíacas. En palabras más simples: significa que no están recibiendo suficiente oxígeno. ¿Qué debes hacer? Llamar al número de emergencias médicas.

### 2 FIEBRE DE MÁS DE 38° EN LOS RECIÉN NACIDOS

Debes llamar a tu pediatra de inmediato, ya que si tu bebé tiene menos de dos meses de nacido la fiebre puede indicar un problema de salud serio como meningitis.

### 3 DIFICULTAD PARA RESPIRAR

Si notas que la respiración de tu bebé es fuerte y rápida de manera consistente y ves que usa sus músculos del pecho más que los del abdomen de manera exagerada, puede ser señal de un trastorno respiratorio que requiere atención inmediata. Llama a tu pediatra o ve al servicio de emergencia.

### 4 ICTERICIA QUE SE PONE PEOR CON LOS DÍAS

Todos los recién nacidos pueden tener un poco de ictericia (coloración amarillenta de la piel) que se va con un poco de sol y buena alimentación. Sin embargo, si pasados los 5 días de

nacido, tu bebé sigue con coloración amarilla en la piel y las membranas, es necesario que busques atención

médica. Es probable que los niveles de bilirrubina (producida por el hígado) se hayan subido más de lo deseado, y será necesario hacerle fototerapia con una lámpara especializada. Este tratamiento se emplea para evitar que haya daño cerebral y convulsiones.

### 5 DESHIDRATACIÓN

Si tu bebé no orina, es otra razón para preocuparse. Por lo general, debes llevar la cuenta así: por lo menos dos pañales mojados al día para los bebés de dos días de nacidos; tres para los bebés que tienen tres días de vida y así sucesivamente. Otros signos de deshidratación incluyen letargo, boca y lengua seca y ojos hundidos. Si estás amamantando puede ser que tu flujo de leche aún no se haya establecido o que haya problemas con la posición de la boca del bebé (recuerda que amamantar no debe doler) y por esa razón no haya tomado toda la leche que necesita. En ese caso, no dudes ni un segundo en consultar con tu pediatra para que él o ella te indique si debes darle relleno mientras solucionas el problema o si tu bebé ya es más grande, tal vez una solución de electrolitos para

reemplazar los líquidos. NO le des agua a tu bebé puesto que esto causa que bajen los niveles de sodio en su sangre y puede ocasionarle convulsiones.

### 6 VÓMITO VERDE O DE APARIENCIA OSCURA

Es cierto que los bebés pueden vomitar con cierta frecuencia por causas que no deben preocuparte como regurgitación o reflujo. Incluso a veces vomitan por toser mucho o por llorar. Sin embargo, cuando tu bebé vomita bilis verde es una señal de alarma, pues puede indicar que los intestinos están bloqueados. De igual manera, no esperes para llevar a tu bebé al servicio asistencial de emergencia si vomita algo parecido a los granos de café, ya que esto podría representar un sagrado interno.

Si tu guagua tiene un síntoma raro o diferente, no dudes en buscar atención médica. Si dudas sobre la gravedad de alguna señal que de su cuerpecito, es mejor que consultes con él o la pediatra. Sólo un especialista puede velar por la salud de tu bebé. Con la salud de ese pedacito de vida, no se juega.



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

**Promoción de Septiembre**  
Plasma Rico en Plaquetas +1 Sesión de Ondas Galvánicas. \$ 180.000

**Cosmetología y Estética 2X1 en algunos Tratamientos**

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

**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

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

Magister en Adolescencia U. del Desarrollo de Santiago ©.  
Acreditada como Especialista en Psicoterapia por el Colegio de Psicólogos de Chile.

Psicodiagnóstico y psicoterapia, para adolescentes y adultos.  
Supervisión y terapia para Psicólogos en vías de acreditación  
Charlas y talleres a colegios (Orientación Vocacional, sexualidad y drogas).  
Talleres a Empresas

Alfredo Berndt 1815, La Serena. F: 2212168 - (9)81982325

**Centro**  
Vive Mejores

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

**Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral**

LOS VALLES  
Centro Médico y Odontológico

"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  
Huanhuálí 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.

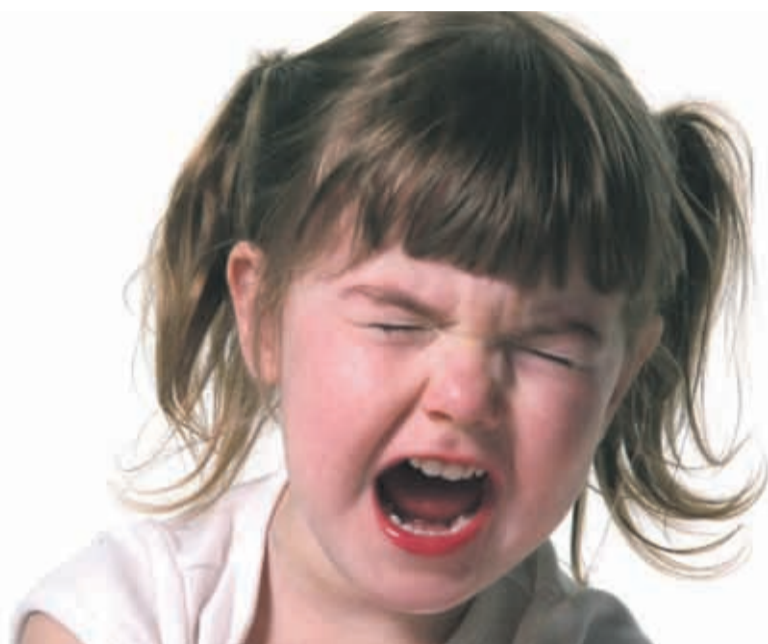
Por:  
Universidad del Pacífico

Al leer la palabra "pataleta" se viene a la mente la imagen de una niña o niño descontrolado, pateando, llorando, gritando y exigiendo la atención de un adulto, que no siempre sabe cómo reaccionar ante este episodio. "Tal vez, la mayoría de esas veces hayas podido mantener la calma, logrando acogerlo, enseñándole como procesar su emoción. Tal vez, otras tantas, te puedes haber sentido superado, retándolo duramente o enviándolo a su pieza, mientras tú buscabas retomar tu autocontrol", señala la psicóloga de la Dirección de Asuntos Estudiantiles de la Universidad del Pacífico, Carolina Pollman.

La especialista indica que cuando nos vemos enfrentados a la crianza es normal que surjan dudas sobre la mejor manera de manejar ciertas situaciones con los hijos, entre ellas, están las pataletas, las que puede hacernos sentir a ratos confundidos sobre cuál es la mejor estrategia para lograr que los niños crezcan sanos y felices. "Además, es frecuente escuchar hasta hoy comentarios alusivos a que los niños se van a malcriar si se les pone atención cuando hacen pataletas", agrega la experta.

Entonces, ¿qué hacer? "Desde la psicología, es clara la relevancia que tiene un apego seguro en el desarrollo infantil. El apego se refiere a la necesidad primaria de los bebés y niños de establecer lazos cálidos, sólidos y cercanos con sus cuidadores, pudiendo ser la madre, el padre u otro cuidador. El ser humano nace dependiente y desvalido,

# La importancia de acoger a los niños cuando hacen pataletas



**Llantos, gritos y mucho enojo son las características típicas de las pataletas infantiles, que ciertamente todo padre y madre ha tenido que experimentar más de alguna vez, pero que no siempre son comprendidas en su cabalidad. ¿Qué hacer en estos casos? Experta aborda esta problemática del desarrollo.**

por lo que los bebés y niños necesitan de esa cercanía, cuidado, amor y protección para sobrevivir. Tanto como requieren respirar o alimentarse, necesitan desarrollar vínculos profundos, en los cuales sentirse contenidos",

explica la profesional.

Es en esa relación segura e íntima donde aprenden que sus necesidades emocionales son dignas de ser consideradas y se vivencian como personas importantes. "Es decir, donde son capaces de sentar las bases

para la autoestima y para el establecimiento de relaciones nutritivas con los demás. Solos o alejados del adulto, simplemente no pueden regular sus emociones ni satisfacer sus necesidades", aclara la psicóloga.

Es por eso que es importante atender el llamado de los niños. "Cuando los niños (bebés e infantes) sienten que son vistos y que sus necesidades son consideradas y atendidas, van aprendiendo a regular su estrés, como puede ser frente a una sensación interna de malestar que aparece cuando tienen hambre, frío, soledad, dolor, sueño, miedo ante un ruido fuerte, etc., desarrollando conductas de apego -como el llorar o llamar- que les per-

miten llamar la atención del cuidador y recibir, en el caso de una relación de apego sana, cercanía, cuidado y confort", plantea Carolina Pollman.

Un cuidador sensible y receptivo a las pataletas del niño y otras señales de desregulación emocional, realizará a su vez comportamientos orientados a calmarlo y disminuir su estrés. "Es bueno abrazarlo, acompañarlo, hacerle cariño, ayudarlo a cambiar temporalmente su foco de atención y hablarle para que se calme", sugiere.

Por el contrario, si no se hace este tipo de acciones, lo único que se logra es aumentar el estrés. "Si como padres consideramos que las pataletas son estados negativos que los niños tienen que regular solos, como cuando los enviamos a su pieza para que pasen un tiempo fuera o los retamos, lo único que lograremos es que el estrés de los niños aumente y, además, aprenderán e internalizarán que cuando se sienten mal y no saben cómo pedir ayuda, el cuidador los deja solos", advierte la especialista.

Pollman añade que cuando un hijo hace pataletas es cuando más necesita a su madre, padre o cuidador. "Requiere que lo veas y consideres, pues te está mostrando que no puede manejar su emoción sin tu ayuda. Requiere confiar en ti y tener la seguridad de que si le pasa algo

al enfrentar nuevos desafíos, como es cuando se asusta, se cae o se preocupa, podrá acudir a ti y contar con tu ayuda. Desde esa experiencia fundante logrará posteriormente confiar en otras personas y establecer lazos profundos, aprendiendo a manejar el estrés", asegura.

Por ello es importante que los adultos a cargo de estos niños también acudan a sus recursos internos. "Alguna imagen, recuerdo positivo, frase o gesto acogedor, aprendizaje sobre cómo otro significativo te enseñó en el pasado a regular tus emociones. Por ejemplo, recordar que cuando me sentía triste por algo, mi abuela me escuchaba sin hacer muchas preguntas, me acompañaba y me preparaba leche asada", aconseja la experta de la Universidad del Pacífico.

Para la psicóloga es importante hacer todos los esfuerzos en este tipo de situaciones. "Junto con acoger a tu hijo, en la medida que va creciendo es clave modelarle maneras adecuadas de expresar su enojo o malestar, poniendo límites claros y ayudándole a poner nombre a sus emociones y, de ese modo, identificando qué necesita para recuperar su tranquilidad, en un vínculo que él sienta como disponible y presente", acota Pollman.

También es clave recurrir a algún tipo de ayuda si este trabajo no es fácil. "Si evocar una experiencia contenedora personal en este momento de la vida te está resultando difícil, tienes todo el derecho a tomarte un tiempo para tranquilizarte y/o acudir al apoyo de otras personas si ves que te sientes superado, pues ser padre y madre es algo que aprendemos día a día", finaliza la psicóloga.

**ORTODONCIA MODERNA**  
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!

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

Lo más nuevo en tecnología

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

**VidaSalud**

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

**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

**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 Nº 565. Fono: 512670078-512670079  
Jueves y Viernes Centro Médico Megadent Plus. Avda Estadio 1978 2º Piso. Fono: 512561783-963367351

**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**

**Psicóloga**

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

**Fonasa - Particulares**

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