



Alcachofa, elixir de salud

34 Sabrosa y versátil en la cocina, la alcachofa es un alimento con múltiples propiedades: posee un efecto saciante, regula el tránsito intestinal e incluso ayuda a prevenir el cáncer de colon.

elDía

EL DÍA DOMINGO 9 DE JULIO DE 2017

Por: dra Aliza

Las mujeres disfrutan comprando zapatos. Pueden tener docenas en los armarios y siempre quieren más. Mientras más altos, angostos y puntiagudos mejor. La comodidad y la salud de los pies pasa a un segundo plano cuando se trata de estar a la moda y verse hermosas y atractivas. Pero piénsalo así: los pies soportan el peso de todo el cuerpo y al mismo tiempo te brindan un gran beneficio porque transportan a todo el cuerpo de un lugar a otro. Sin embargo, los pies son quizás una de las partes del cuerpo que menos cuidados reciben. Por eso, es importante aprender a elegir el calzado adecuado y evitar problemas de salud. (Haz clic aquí para ver nuestro video sobre cómo comprar zapatos.)

¿Cuál es el problema con los tacones altos?

Los zapatos altos y apretados contribuyen en gran parte a la aparición de las callosidades en los dedos y las plantas del pie, así como los juanetes, que no sólo no son glamorosos, también pueden causar dolor. Éstos son algunos de los resultados del uso de los tacones, pero pocas mujeres saben que el uso de tacones altos puede contribuir al desgaste del cartílago que existe en las articulaciones. Al acabarse este cartílago, los huesos rozan unos con otros generando desgaste de los mismos. Esta enfermedad es conocida como osteoartritis o artrosis.

Si tienes sobrepeso debes tener aún más cuidado con tus pies. Una cosa es permanecer sentada con tacones y otra muy distinta, es caminar con ellos. Al caminar, tus pies soportan casi cuatro veces el peso de tu cuerpo. Imagínate ese peso sobre tacones altos. Cuando estás en posición vertical, el talón es la parte del pie



Tacones altos un problema de altura

La elección de los zapatos que se usan es muy importante. Algunas personas prefieren la comodidad a la belleza. Para otros, los zapatos que compran son básicamente una cuestión de vanidad

diseñada para soportar el peso de tu cuerpo. Cuando utilizas los zapatos altos, el peso de tu cuerpo recae en la parte delantera de la planta del pie y sobre los dedos. Esto produce que los dedos de los pies se vayan deformando debido al peso que tienen que soportar.

Si eres diabética también debes tener mucho cuidado con el calzado que eliges. Los zapatos puntiagudos pueden causar presión en tus dedos, mientras que los zapatos altos no permiten que el pie encuentre una postura cómoda para descansar.

Pero los zapatos no sólo afectan a tus pies, sino a otras partes de tu cuerpo como a las rodillas y la espalda. Algunos especialistas consideran que el usar tacones altos es un verdadero atentado contra la salud de las rodillas porque genera desgaste en esos cartílagos también. Por eso, antes de subirte en tus tacones altos, recuerda que la rodilla es una articulación muy compleja que cuando se ve afectada requiere de tiempo y esfuerzo para su recuperación.

La espalda tampoco se escapa del efecto dañino de los zapatos de tacón. ¿Por

qué? Al usar zapatos altos e incómodos, adoptas ciertos tipos de posturas tratando de aliviar el malestar y el dolor de tus pies. Muchas de estas posturas afectan tu espalda. Se recomienda evitar el uso de los tacones más altos de 4 centímetros o de 1.5 pulgadas. Esto ayuda notablemente a disminuir los dolores de la espalda. Si tu espalda te envía señales de auxilio, piénsalo dos veces antes de comprar tacones altos. Te evitarás un problema mayor.

Por último, no basta con que tus zapatos tengan un tacón bajo; tampoco se recomienda

que tengan el talón descubierto. El constante golpeteo de los zapatos en el talón produce lo que conocemos como "espolón calcáneo". Que es una calcificación (depósito de calcio exagerada) en ese hueso que, cuando se complica con inflamación de los tejidos blandos (fascia), causa dolor.

Si eres alta o bajita, siempre serás encantadora. Tu belleza y atractivo viene de tu interior. Antes de comprar zapatos piensa en tus pies; cuídalos y consiéntelos como al resto de tu cuerpo. Verás grandes resultados.

Por: **María Jesús Ribas**
Efe Reportajes

Alcachofa, elixir de salud

La alcachofa es una verdura poco convencional. Su parte más interna es blanda y jugosa y está recubierta por varias capas de hojas verdes superpuestas que recuerdan a las escamas. Este “diseño” puede ofrecer ciertas dificultades a la hora de cocinarla, pero con paciencia y un poco de imaginación se puede preparar una gran variedad de recetas.

Para que las alcachofas conserven el máximo de propiedades, el mejor modo de cocinarlas es al vapor. Esta es la recomendación de Juana María González Prada, directora técnica de Alimmenta, una clínica especializada en nutrición (<https://www.alimmenta.com/>).

AYUDA A REDUCIR LA PRESIÓN ARTERIAL.

“También se pueden preparar al horno aunque, al aplicarles más calor, se reduce en mayor proporción su contenido en algunas vitaminas como la C y las del grupo B. Además, las alcachofas cocinadas sin

Sabrosa y versátil en la cocina, la alcachofa es un alimento con múltiples propiedades: posee un efecto saciante, regula el tránsito intestinal e incluso ayuda a prevenir el cáncer de colon.



EFE/STEFAN ZAKLIN.

2.- Unas alcachofas orgánicas en Sao Paulo (Brasil). la alcachofa contiene fósforo, un componente del ADN y de las membranas celulares EFE/Sebastião Moreira

añadirles agua conservan mejor su sabor”, subraya la dietista y nutricionista.

La especialista explica que la alcachofa es rica en potasio, que ayuda a mantener el equilibrio de líquidos y electrolitos. Asimismo, esta sustancia “interviene en la estimulación y función nerviosa, así como en la contracción muscular y ayuda a reducir la presión arterial”, detalla.

El magnesio, que también está presente en la alcachofa, forma parte de “multitud de reacciones del metabolismo de la síntesis de proteínas y enzimas. Es un componente estructural de los huesos, influye en la correcta función del sistema nervioso y en la contracción muscular”, expone.



CAVALI
ATENCIÓN DOMICILIARIA

Visita médica, curaciones,
Administración de medicamentos,
Cuidados del adulto mayor,
Kinesioterapia y más.

Atención 24 Horas

+56 9 64596350
Fanpage: Cavali - Cavali Salud
saludcavali@gmail.com

DR. SERGIO AGUIRRE MERCADO

.....

MÉDICO PSIQUIATRA DE ADULTOS
P. Universidad Católica / Universidad de Chile

La Serena:
Humaniza: (9) 7213 3572
Umbral: (51) 235 3228

Santiago:
(9) 6310 5854
(9) 9196 1061

NEWEN
MEDICOS

Dra. María Paulina Mol Rebolledo - **Pediatra**
RCM: 20449-8

Dr. Danilo Antillanca Landaeta - **Traumatología y ortopedia - Adulto y niños**
RCM: 18910-3

EDIFICIO TERRA OFFICE - HUANHUALI N° 850 - OF. 301-302
HORAS: fijo 51-2-674454; cel: +56944269718

“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 CUBERTOS EXTRA)

Red compra

Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomaxilofacial

51 221 4017
Huanhualí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Fonasa, isapres y particular

Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Depilación Láser Alexandrita y Diodo

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

Láser Medika

DEPILACIÓN LÁSER
Sin costo
EVALUACIÓN

VISA, MasterCard, Chile, Transbank, Red compra

PSICOLOGAS
NIÑOS Y ADULTOS

María Cecilia González
Magíster en psicología clínica infanto juvenil mención psicoanálisis
Universidad Adolfo Ibáñez- 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



EFE/STEFAN ZAKLIN.

El peculiar sabor de la alcachofa proviene de la cinarina, una sustancia que promueve la secreción de bilis, lo que ayuda a mejorar la digestión de las grasas.

Asimismo, la alcachofa contiene fósforo, un componente del ADN y de las membranas celulares, que forma parte de la estructura de huesos y dientes e interviene en la producción de energía y en su almacenamiento.

“La alcachofa es un alimento rico en fibra, que regula el tránsito intestinal y además, contiene inulina, un polisacárido prebiótico que potencia la flora intestinal beneficiosa. También tiene ácido fólico, vitaminas del grupo B, vitamina C y vitamina K”, apunta González.

“Posee un efecto diurético y saciante. Su peculiar sabor proviene de la cinarina, una sustancia que promueve la secreción de bilis, lo que ayuda a mejorar la digestión de las grasas”, señala. Gracias a su contenido en magnesio y fibra, controla el estreñimiento.

Además, debido a sus “propiedades reguladoras de la salud intestinal, ayuda a prevenir el cáncer de colon”, afirma.

BUENA PARA EL FETO EN EL EMBARAZO.

Del mismo modo, indica que el ácido fólico, presente



EFE/STEFAN ZAKLIN.

La alcachofa, a menudo, se incluye en dietas de adelgazamiento pues, como explica González, “ayuda a saciar, regula el tránsito intestinal y favorece la correcta digestión de las grasas”.

“Su peculiar sabor proviene de la cinarina, una sustancia que promueve la secreción de bilis, lo que ayuda a mejorar la digestión de las grasas”, señala la especialista.

en la alcachofa, “es esencial para la síntesis de ADN y glóbulos rojos”. Así, destaca que su correcto consumo previene defectos del tubo neural en el feto durante el embarazo.

González recuerda que las frutas y verduras que contienen fibra, y en especial fibra soluble, como la inulina de las alcachofas, ayudan a reducir el riesgo cardiovascular, siempre que el resto de la dieta sea saludable y controlada en aporte de grasas.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) subraya que la ingesta de calorías debe estar en consonancia con el gasto calórico.

“Los datos científicos de que se dispone indican que las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total para evitar un aumento de peso, lo que implica dejar de consumir grasas saturadas, sustituirlas por grasas no saturadas y eliminar gradualmente las grasas industriales de tipo trans”, detalla esta entidad.

La OMS afirma asimismo que, para tener una alimentación sana, es preciso comer frutas, verduras, legumbres, frutos

“Para que las alcachofas conserven el máximo de propiedades, el mejor modo de cocinarlas es al vapor”, según recomienda la dietista y nutricionista Juana María González Prada.

González recuerda que las frutas y verduras que contienen fibra, y en especial fibra soluble, como la inulina de las alcachofas, ayudan a reducir el riesgo cardiovascular, siempre que el resto de la dieta sea saludable y controlada en aporte de grasas.

secos y cereales integrales y que un adulto debe consumir “al menos 400 gramos (cinco porciones) de frutas y hortalizas al día”.

De igual modo, González indica que es recomendable hacer una ingesta variada de verduras de temporada.

“Teniendo en cuenta esta premisa, en temporada de alcachofa se puede comer este alimento dos veces a la semana”, apunta.

La alcachofa, a menudo, se incluye en dietas de adelgazamiento pues, como explica González, “ayuda a saciar, regula el tránsito intestinal y favorece la correcta digestión de las grasas”.

No obstante, la nutricionista destaca que los pacientes con enfermedad renal crónica avanzada tendrían que evitar las alcachofas, dado su contenido en potasio.

“Pero esta recomendación debe individualizarse según el estado de salud de la persona”, concluye.

Consejos para un postparto placentero

Por: Purificación León

Efe Reportajes

Después del parto se producen cambios fisiológicos en el cuerpo de la mujer. Pero, en este periodo, la mayoría de las madres se centran absolutamente en el bebé y sus propias necesidades quedan en un segundo plano.

Además, cuando encuentran tiempo para dedicarlo a sí mismas, algunas lo invierten en realizar actividades que, lejos de ayudar a su recuperación, pueden resultar perjudiciales para su salud.

En este sentido, los especialistas de la Clínica Vicetto de la capital de España señalan los cinco ERRORES que con más frecuencia cometen las mujeres tras haber dado a luz.

1.- TENGA EN CUENTA EL SUELO PÉLVICO.

Explican que el suelo pélvico constituye el “nido” en el que ha crecido el bebé durante el embarazo y consideran fundamental contar con la

Tras dar a luz, muchas mujeres no se cuidan adecuadamente. A veces, por falta de información o por seguir consejos inadecuados, llegan incluso a realizar actividades y ejercicios que dañan su salud. Un especialista nos explica cuáles son los errores más comunes y cómo evitarlos.

valoración de un fisioterapeuta especializado para comprobar el estado de la musculatura, las tensiones internas y las posibles cicatrices fruto del parto.

“Tanto si ha habido cesárea como parto natural, la revisión es necesaria”, manifiestan.

Además, señalan que, pasada la cuarentena, el fisioterapeuta o la matrona deben examinar a la reciente mamá y, dependiendo de cómo encuentren la función y coordinación de las estructuras del suelo pélvico, le enseñarán a realizar correctamente los ejercicios de Kegel, valorarán las cicatrices y recomendarán posturas y ejercicios adecuados a cada

caso particular.

“Los ejercicios de Kegel están diseñados para fortalecer los músculos del suelo de la pelvis. Estos son los músculos que sostienen la vejiga y ayudan a evitar escapes de orina”, apuntan los profesionales del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón de Estados Unidos.

2.- ABDOMINALES, TOTALMENTE DESACONSEJADOS.

Otro error habitual es hacer ejercicios abdominales. En este caso, los especialistas de la Clínica Vicetto destacan que está totalmente desaconsejado

después de dar a luz, ya que el abdomen está inestable durante los primeros seis meses, debido a una diástasis (separación de los músculos abdominales en la línea central del abdomen), fruto del crecimiento del útero durante el embarazo.

“Todos los ejercicios de flexión del tronco aumentan la presión en el abdomen y, por tanto, también se incrementan las probabilidades de tener algún tipo de incontinencia y prolapso (caída de las vísceras)”, señala Rafael Vicetto, fisioterapeuta especializado en abdomen y creador del método “Stopdiástasis”.

“Lo recomendable es esperar para que el tejido se vaya adaptando lentamente, de acuerdo a los tiempos de recuperación del cuerpo, y potenciar el abdomen sin aumentar la presión por dentro. De esta manera, existen opciones, como realizar ejercicios hipopresivos, guiados por un especialista, y aprender a contraer el músculo transversal del abdomen, lo que ayudará a la recuperación”, añade Vicetto.

3.- ¡CUIDADO CON EMPEZAR A CORRER DEMASIADO PRONTO!

Este es otro fallo que, a menudo, cometen las mujeres al poco tiempo de dar a luz. De este modo, desde la Clínica Vicetto afirman que “la vuelta al ejercicio de impacto pocos días después del parto es contraproducente”.

Así, detallan que durante el embarazo se produce un aumento de peso que afecta a la musculatura del suelo pélvico. A la vez, el estado hormonal proporciona un exceso de relajación del tejido que puede ocasionar problemas en el suelo pélvico, tanto a corto como a largo plazo. “Por ambas razones, este tipo de ejercicio no es adecuado en las semanas siguientes al alumbramiento”, indican.

“Comenzar con deportes muy fuertes sin esperar el tiempo suficiente supone un esfuerzo muy grande a nivel de la musculatura del abdomen y periné, lo que puede ocasionar pérdidas



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.laboratoriocranovas.cl

Domicilios - Urgencias



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

Cirugía Plástica Dr. Diego Polanco (www.diegopolanco.cl)

Cirugía Estética: Facial, Contorno corporal y Extremidades.

Cirugía Reparadora: Cirugía local ambulatoria de tumores de piel, quistes, cicatrices. Quemaduras.

Procedimientos ambulatorios: Botox (Original-Allergan) y Juvederm (Ácido hialurónico-Allergan)

Urgencias: Heridas, mordeduras, quemaduras e infecciones de piel.

Centro Médico Clínica Elqui. 3er Piso. Lunes, Martes y
Viernes 9:30 a 12:40 - Fono: 512563000.
Solicitud de Horas online: www.clinicaelqui.cl

CLOD

Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

Equipo de alta experiencia, más de 1200 pacientes operados nos acreditan, 8 años de experiencia dedicados a cirugía Bariátrica.

Equipo Multidisciplinario con Nutricionista y Psicóloga

Cirugías paquetizadas a menor costo
Facilidades de pago

Manga gástrica

Bypass Gástrico

Plicatura Gástrica

Cirugías de la DIABETES

Balón Intragastrico

Cirugía de Reflujo Gastroesofágico Laparoscópica

Cirugía de Hernias por Laparoscopia

Dr. Alberto Maldonado Fajardo
Miembro del Depto. de Cirugía
Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile
Fono: 42790558

CM Diagnoc
Huanhual 330 ° Tel: 2217275 - 2216297
Cel: 966071115
www.clod.cl

“Usted puede decirle adiós a sus lentes”



CENTRO OFTALMOLOGICO
LASIK IV REGION

Clínica Elqui
Av. El Santo 1475,
La Serena.



9 - 95420986
51 - 2 563 020

www.pasteur.cl

Dra. 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



Dr. Jaime Arancibia Pizarro
Cirujano Dentista

Promoción de Ortodoncia
Instalación de Brackets \$199.000
(Incluye Modelo y cefalometría)

993467458 / 51 2283645 - Ánima de Diego #590, La Serena

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS



EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

Atención Fonasa y particulares

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

FONO: 51-2224117
9 91006792
9 76919674



EFE/JULEN YUGUERO

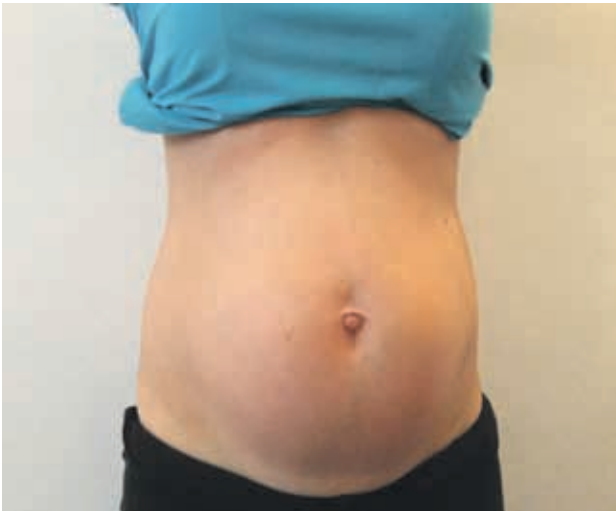


FOTO: CEDIDA

Desde la Clínica Vicetto destacan que realizar ejercicios de abdominales está totalmente desaconsejados después de dar a luz, ya que el abdomen permanece con inestabilidad durante los primeros seis meses.

de orina y otros problemas asociados”, asegura Vicetto.

4.- HAY QUE TRATARSE LAS CICATRICES.

Un error frecuente de la mujer que acaba de dar a luz es no tratarse las cicatrices producidas por la episiotomía o por la cesárea. Explican que “las cicatrices son un tejido diferente a la piel normal y, aunque se ven en la superficie, generalmente alcanzan planos

profundos”.

Así, indican que “la cicatriz de la episiotomía puede generar dolor al retomar las relaciones sexuales, mientras que la causada por la cesárea desestabiliza el abdomen, puede crear un pliegue con el aspecto de un falso “michelín” y, a largo plazo, ocasionar problemas relacionados con la vejiga”.

El consejo que aportan es recibir tratamiento por parte de un profesional, que proporcione información sobre

los cuidados necesarios para que estas cicatrices queden totalmente integradas en el cuerpo y no ocasionen problemas en el futuro.

“Aplicarse aceite de rosa mosqueta puro y hacerse masajes en la zona son algunas de las claves”, apuntan.

5.- ¡ATENCIÓN A LAS BOLAS CHINAS!

Los especialistas de la Clínica Vicetto indican que utilizar bolas chinas puede causar problemas en la salud de la mujer que acaba de dar a luz.

“Desgraciadamente, el exceso de información o los consejos dados por personas no profesionales ocasionan problemas en la recuperación del embarazo para muchas mujeres”, detalla Vicetto.

“Si el suelo pélvico no está ‘entrenado’, no podrá aguantar el peso de las bolas chinas y tendrá que hacer un excesivo esfuerzo para mantenerlas en su sitio. Esto puede generar problemas importantes en la mujer y aportar dolor en el periné”, advierte el especialista.

Según explica, “es fundamental aprender a contraer correctamente la musculatura perineal y, poco a poco, introducir resistencia. Pero es contraproducente comenzar

con peso sin una valoración previa”, asegura.

ACTIVIDAD FÍSICA TRAS EL PARTO.

En lo relativo a la actividad tras haber dado a luz, los expertos del Hospital del Tajo, situado en Aranjuez (centro de España), subrayan que, una vez de vuelta en casa, el ejercicio más adecuado es caminar, ya que ayuda a recuperar el tono muscular y favorece la circulación.

Del mismo modo, aconsejan a la madre que se cuide y adopte posturas cómodas durante la lactancia y los cambios de pañal del bebé.

También recomiendan consultar con la matrona los ejercicios que se pueden realizar. “Muchos de ellos son con el bebé, lo que permite disfrutar de un momento de diversión”, afirman.

Por otro lado, recalcan que un recién nacido necesita a su madre, por lo que ella tiene que descansar. Así, afirman que es recomendable un reposo mínimo de ocho horas diarias las primeras semanas tras el alumbramiento, y aconsejan delegar algunas tareas cotidianas en la pareja o en otras personas de confianza y tratar de adaptarse a los periodos de descanso del bebé.



Dr. Jaime Arancibia Pizarro
Cirujano Dentista

Promoción de Implantes + Corona \$450.000

993467458 / 51 2283645 - Ánima de Diego #590, La Serena



FISIATRIA

Dra. Jessica Miranda Muñoz
(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

KINESIOLOGÍA - QUIROPRACTICO

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

Clínica Odontológica Del Villar

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

Urgencias
Blanqueamiento Opalecente
Odontología General
Prótesis Removable
Prótesis Fija
Endodoncias
Cirugías

Implantes dentales

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





51 2 529312
+56 9 57085004
clínica mi espacio

CÉLULAS MADRES
CIRUGÍA PLÁSTICA
MEDICINA FACIAL
CORPORALES Y FACIALES
DEPILACIÓN LÁSER



www.miespacioestetica.cl
Av. El Santo 1506, frente a Clínica Elqui, La Serena



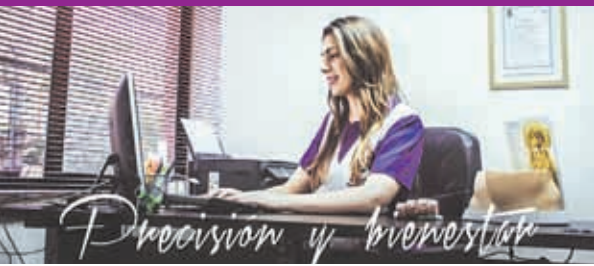
Catarata - Glaucoma
Retina - Estrabismo - Láser
Exámenes oftalmológicos

Dr. Marco Aguilar - Dr. Fernando Aguirre
Dra. Paola Andonie - Dr. Daniel García
Dr. Rodrigo Lacroix - Dr. Julio Moreno
Dr. Andrés Huidobro - Dr. Andrés Wilson

FONASA-ISAPRE-PARTICULAR

Edificio Arenas, Amunategui 785, 4 piso
2674145 - 2674147

NUTRICIONISTA



Giannina Pomarolli Rizzoli
Mg. Nutrición y alimentos Universidad de Chile
Diplomada Nutrición Clínica Adultos, Universidad Católica

FONASA - PARTICULAR

La consulta cuenta con calorimetría Indirecta para evaluar el gasto energético en reposo y bioimpedancia tetrapolar para analizar la composición corporal

CONSULTA 207 EDIFICIO ALEXANDER FLEMING BALMACEDA 1015, LA SERENA.

Reserva de horas:
Teléfono: 9 92515533 - E-mail: nutr.pomarolli@gmail.com

Por: Purificación León

Efe Reportajes

Nuestra sangre se compone de plasma, plaquetas, glóbulos blancos y glóbulos rojos. Estos últimos, también denominados hematíes, son los que le aportan su color rojo característico. Su función es transportar el oxígeno desde los pulmones hasta los tejidos y llevar de vuelta el dióxido de carbono desde los tejidos hasta los pulmones para su expulsión.

Los hematíes nacen en la médula ósea y, desde allí, pasan al torrente circulatorio donde, en condiciones normales, viven unos 120 días hasta que se descomponen y son eliminados, principalmente, por medio del bazo. La destrucción de los glóbulos rojos recibe el nombre de hemólisis.

Cuando existe una anemia hemolítica, los glóbulos rojos se destruyen antes de tiempo. Los especialistas del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de Estados Unidos señalan que hay distintas razones que explican la destrucción de hematíes.

Las anemias hemolíticas pueden ser hereditarias o adquiridas. En las primeras, hay una alteración en los genes que controlan cómo son los glóbulos rojos. "Diferentes tipos de alteraciones genéticas causan diferentes tipos de anemia hemolítica. Estas alteraciones pueden afectar a la hemoglobina, a la membrana celular o a distintas enzimas de los hematíes", apuntan.

En cambio, en las anemias hemolíticas adquiridas, el organismo crea glóbulos rojos normales pero estos son destruidos debido a distintos factores como alteraciones del sistema inmune, infecciones, reacciones a medicamentos o a transfusiones sanguíneas o a causa de una esplenomegalia (agrandamiento del bazo).

**CANSANCIO
Y MAL HUMOR.**



EFE/MIGUEL ANGEL MOLINA

En las anemias hemolíticas adquiridas, el organismo crea glóbulos rojos normales pero estos son destruidos. En la imagen un niño que sufre anemia recibe tratamiento en el Centro de Transfusiones Fatmid en Peshawar, Paquistán.

Descifrando la anemia hemolítica

Las anemias hemolíticas son un grupo de enfermedades que se caracterizan por la destrucción masiva y prematura de los glóbulos rojos. Un equipo de investigadores ha iniciado una campaña de micromecenazgo para poder analizar el ADN de varios pacientes con esta patología. El objetivo es conocer los mecanismos que hay detrás de la enfermedad para su mejor diagnóstico y tratamiento.

"Los primeros síntomas de la anemia hemolítica son: mal humor, cansancio injustificado, dolor de cabeza que impide concentrarse

y pensar. Si la anemia empeora, se observa pérdida del equilibrio o mareos al ponerse de pie y dificultad para respirar. En el caso de

los niños, hay apatía, irritabilidad, fatiga, palidez y fiebre", detalla Paloma Roper, responsable del Laboratorio de Eritropatología del Hospital

Clínico San Carlos de Madrid (España).

La doctora Roper explica que, además de los síntomas, signos y complicaciones derivadas de la hipoxia (falta de oxígeno) de los diferentes órganos que hay en todo tipo de anemia, en las anemias hemolíticas hay otras manifestaciones.

Se trata de "alteraciones vasculares; sobrecarga férrica por aumento de la absorción intestinal de hierro y la necesidad de transfusiones sanguíneas;

hiperbilirrubinemia indirecta con colelitiasis (cálculos biliares) e ictericia neonatal; focos de hematopoyesis (formación de células sanguíneas) extramedular que pueden determinar compresiones de raíces nerviosas; déficit de ácido fólico; hipersplenismo (bazo demasiado activo) con leucopenia (disminución del número de glóbulos blancos en sangre) y trombopenia (disminución de las plaquetas en el torrente sanguíneo), que podrían favorecer complicaciones hemorrágicas e infecciosas y crisis de eritroblastopenia (disminución de la formación de hematíes) por infecciones del parvovirus B 19", explica.

Las anemias hemolíticas son un grupo de enfermedades consideradas "raras" y son



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





EFE/JOSÉ MANUEL VIDAL

Andrés, un niño que sufría anemia congénita severa

potencialmente mortales en niños si no se diagnostican y tratan a tiempo. La doctora Ropero subraya que el tratamiento para los pacientes con anemia hemolítica depende del mecanismo fisiopatológico y de la gravedad del tipo de anemia. “En todas las anemias hemolíticas es necesaria la suplementación de ácido fólico porque está aumentado su consumo, y hay que evitar los posibles factores desencadenantes de crisis hemolíticas”, detalla. Asimismo, la experta destaca que en muchos casos las transfusiones sanguíneas son indispensables, ya sea de manera ocasional o periódica. Esto hace necesario instaurar un tratamiento quelante de hierro para evitar una sobrecarga de este mineral en el organismo “que constituye la complicación más importante y la causa más frecuente de mortalidad de estos pacientes”, manifiesta.

Ropero explica que en los casos en los que la destrucción de glóbulos rojos se produzca fundamentalmente en el bazo, la esplenectomía (extirpación del bazo) puede ser de gran utilidad. La doctora Ropero subraya que el único tratamiento curativo existente en la actualidad para estas enfermedades es el trasplante de médula ósea, pero sólo se puede hacer en un reducido número de casos. “En algunos tipos de ane-

mias hemolíticas congénitas se están desarrollando programas de terapia génica que, con diferentes aproximaciones, intentan corregir el defecto de los hematíes responsable de la anemia hemolítica en las células madre hematopoyéticas de las que derivan estos hematíes”, apunta. Las células madre hematopoyéticas son células inmaduras que pueden dar lugar a los distintos tipos de células sanguíneas: glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.

EL PROGRAMA “PRECIPITA”.

Por su parte, la doctora Ropero lidera un equipo de investigadores que pretende analizar el ADN de un grupo de pacientes con anemias hemolíticas. Para ello, han puesto en marcha una campaña de micromecenazgo para recaudar los fondos necesarios para comenzar un proyecto destinado a hallar la mutación responsable de estas patologías. La campaña durará hasta el próximo 4 de junio y está disponible a través de “Precipita” (<https://www.precipita.es/proyecto/anemias-hemoliticas-diagnostico-precoz-para-salvar-vidas-y-prevenir-casos.html>).

Los investigadores que forman parte de este proyecto explican que su objetivo mínimo es de 9.000 euros (unos 9.632 dólares) y si lo alcanzan podrán estudiar el ADN de 16 pacientes. No obstante, si logran recaudar 15.000 euros (unos 16.055 dólares), además de confirmar las conclusiones anteriores, podrán diagnosticar a 75 pacientes más. No obstante, la doctora Ropero recuerda que si no consiguen recaudar los 9.000 euros necesarios para dar viabilidad al proyecto, todo lo recaudado será devuelto a las personas que lo donaron. La investigadora comenta que la idea de crear esta campaña de micromecenazgo surgió tras hablar con una colega que había impulsado una similar para la celiaquía y después de haber intentado conseguir financiación por otros medios y no haber obtenido resultado alguno. “A través de ‘Precipita’ pretendemos diseñar un método que nos permita estudiar más de 50 genes que podrían estar relacionados con estas enfermedades. Con las donaciones recibidas queremos analizar el ADN de más de 90 pacientes. Esto nos va a permitir: primero, conocer mejor los mecanismos que están detrás de las distintas anemias hemolíticas y, segundo, pero no menos importante, concretar el diagnóstico de estos pacientes”, expone el biólogo Jorge Martínez Nieto. La doctora Ropero recalca que secuenciar los genes de estos pacientes con anemia hemolítica permitiría determinar cuál es el mecanismo patogénico de la anemia, de modo que se podría tratar a los pacientes de una forma más adecuada. Además, “en la mayoría de las ocasiones, la identificación de la lesión genética nos va a permitir realizar un consejo genético adecuado en programas de control, que han demostrado ser eficaces en la reducción de los nacimientos de niños afectados con anemias congénitas como es el caso de la “talasemia”, declara. Además, la especialista expresa que conocer el mecanismo de la anemia hemolítica “podría permitir la posibilidad de seleccionar embriones sanos, que no presenten la enfermedad y que puedan servir como donantes HLA idénticos para un hermano afecto, ampliando las posibilidades de trasplante que puede tener un paciente”.



**Centro Integral
Los Presidentes**

50% dsceto*
En exámenes iniciales de Ortodoncia.
GRATIS consulta y evaluación.
VALOR U.C.O.

**TRATAMIENTOS DE ORTODONCIA
Dra. Catalina Juliá Garau**

Facilidad de medios de pago:
:: Efectivo
:: Cheque
:: Tarjetas

***Promoción válida hasta el 31 de Julio y mostrando este aviso**
Abraham Lincoln 1627, La Serena Tel 512221320 - 512211111

ODONTOLOGÍA SAN VICENTE

Dr. Robinson Marín P.
Cirujano Dentista

**URGENCIAS ODONTOLÓGICAS
ATENCIÓN NIÑOS Y ADULTOS**

Amunátegui 785 - Oficina 315 - 3 piso - La Serena
51 2640212



Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vascular - Universidad de Chile

COMO ELIMINAR VARICES

ATENCIÓN HORAS CUARTA REGIÓN LLAMAR o WHATSSAPP: +569867688953
ATENCIÓN HORAS EN SANTIAGO LLAMAR al: 223789746 o 223789747
Gral. Holley 2381 of. 1401 b Providencia, Santiago.
www.vascularholley.cl

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

ACUPUNTURA - PSIQUIATRÍA

Dolores, Depresión, Ansiedad, Pánico, Miedo, Insomnio, Migraña, Neuralgias, Sexualidad, etc

+ Acupunturista Alejandro Valdés B.
Acreditado por El Ministerio de Salud N° 23417
+ Médico Psiquiatra Casandra Parvex
+ Psicología

Henry Ford 877, La Serena - Tel: 0512211871 Cel: +56966890550
acupunturaserena@gmail.com acupunturalaserena.jimdo.com

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

"50% descuento en rehabilitación con implantes"

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



**Promoción de
Implantes a \$399.000***
Sólo 20 cupos

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.



Cirugía Plástica La Serena
Dr. Luis Jaramillo Rojas

Dr. LUIS IVAN JARAMILLO
CIRUJANO PLÁSTICO

Acreditado por la Superintendencia de Salud como Cirujano General y Cirujano Plástico con el registro número 85418.

Implante Mamario - Reducción Mamaria
Abdominoplastia - Rinoplastia
Blefaroplastia - Otoplastia
Lifting Facial - Cirugía Reconstructiva
Toxina Botulínica - Ácido Hialurónico
Hilos Tensores - Bolas de Bichat

Amunátegui #785, La Serena. Edificio Arenas de Amunátegui.
Consulta 330, Piso 3 / +56 51 244 89 88
Centro Médico Clínica Elqui - Telf: 51 2563000

**CURSO COMPLETO DE QUIMIO-EXFOLIACIÓN
(PEELING QUÍMICO)**
Invitación a profesionales de la estética

Dictado por
Yudy Llanos
Entrega de
Diploma
Certificado

**Centro Médico
Mar de Piel**
La Serena.
(51) 2293532 / +56992659470
mardepiel@gmail.com
Certificado por INCA





oncovida
red nacional de oncología

Sede La Serena
Huanhuali 309 - A. La Serena, Chile.



Tu red de apoyo para ti y tu familia.

Somos la red oncológica más grande del país, nuestro equipo de profesionales especializados te brindará el mejor tratamiento. Nuestra institución es líder en la atención de calidad, entregando confianza y calidez a nuestros pacientes.



Arica, Iquique, La Serena, Viña del Mar, Valparaíso, Santiago, Rancagua, Talca, Chillán, Concepción,
Los Ángeles, Temuco, Valdivia, Osorno, Puerto Varas, Puerto Montt y Punta Arenas.

Una empresa
Vidared

www.oncovidachile.cl
Huanhuali 309 - A. La Serena, Chile.
Call Center: **600 599 2000**