

# Vida & Salud

En nuestro país existen costumbres muy arraigadas a la hora de celebrar, ya que siempre lo relacionamos a comida. Nos encanta la buena mesa, por lo tanto es muy importante no descuidar nuestra salud, ya que esta época del año es propicia para relajar los hábitos saludables y dejarse llevar por los excesos.

02

## Por una Navidad saludable



FOTO: CEDIDA

03

### Enfermedades infecciosas son el principal problema oral en la tercera edad

El 19% de la población utiliza prótesis removible, ya sea parcial o completa, según el último estudio de GSK, siendo las mujeres mayores de 50 años, quienes encabezan la lista

05

### ¿Qué hacer frente a una quemadura solar?

La exposición al sol sin protección y en horas donde es más intensa la acción de los rayos ultravioleta, trae serias consecuencias para la piel, principalmente en el caso de los niños.



08

### Más del 50% de los chilenos no practica deporte por falta de tiempo

El 30% de los encuestados afirma que integrarse a un trabajo es la principal causa para dejar de practicar actividades deportivas.

04

### Diabetes en niños: cómo prevenir y tratar la enfermedad

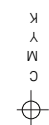
La diabetes tipo 1 prácticamente se ha duplicado en el país, incrementándose el número de pacientes menores de 6 años.



06

### ¿Son seguros los cosméticos durante el embarazo?

En el caso de los productos para alisar el cabello -últimamente muy de moda- el formaldehído presente en todos ellos es potencialmente dañino en dosis elevadas o por largo tiempo





# ¡Por una Navidad saludable!

Disfruten responsablemente de esta celebración y no olvide cuidar su salud y la de los suyos no solo un día, sino que durante toda la vida.

**POR:** MIYOSHI SHU, NUTRICIONISTA DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL NORTE

Llega la Navidad y junto a ella la ilusión de encontrarnos con nuestras familias y seres queridos para celebrar en armonía. Es una época donde compartir las tradiciones familiares, transmitir la importancia de dar y recibir amor, alimentar el espíritu y disfrutar de las pequeñas cosas de la vida, se convierten en el mejor regalo que podamos recibir y ofrecer.

En nuestro país existen costumbres muy arraigadas a la hora de celebrar, ya que siempre lo relacionamos a comida. Nos encanta la buena mesa, por lo tanto es muy importante no descuidar nuestra salud, ya que esta época del año es propicia para relajar los hábitos saludables y dejarse llevar por los excesos.

La ingesta excesiva de alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares aumenta el riesgo de sufrir sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipidemias y consecuentemente problemas cardiovasculares.

Un buen consejo para planificar la cena navideña es preocuparnos de la calidad



Con respecto a la cantidad del producto cárneo, lo ideal es que no sea más allá que lo acotado a la palma de la mano. En cuanto al postre lo ideal es preferir las frutas frescas y aprovechar la estación, ya que contamos con chirimoyas, frutillas, duraznos y hasta sandía, con lo que podríamos hacer una rica ensalada de frutas cuya porción no supere una taza de 200 grs por persona.

La ingesta excesiva de alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares aumenta el riesgo de sufrir sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas

aprovechar la estación, ya que contamos con chirimoyas, frutillas, duraznos y hasta sandía, con lo que podríamos hacer una rica ensalada de frutas cuya porción no supere una taza de 200 grs por persona. Y por último, no podía faltar un trocito de pan de pascua en esta celebración, ¡ojo! que al consumir 2 porciones durante el día ya estaríamos sobrepasando el tercio de nuestra ingesta calórica total del día.

Disfruten responsablemente de esta celebración y no olvide cuidar su salud y la de los suyos no solo un día, sino que durante toda la vida.

Aporte calórico por porción de los distintos "Panes de Pascua" que se encuentran en el mercado	
Pan de Pascua	Por porción
"Ideal" Fruta confitada	213 Kcal (58 g)
"Agua de Piedra" Fruta confitada	186 Kcal (57 g)
"Jumbo" Frutos secos	343 Kcal (80 g)
"Jumbo" Fruta confitada	289 Kcal (80 g)
"Jumbo Light Stevia" Cranberries y Frutos secos	175 Kcal (50 g)
"Cuisine & Co" Berries y almendras	293 Kcal (80 g)
"Castaño" Fruta confitada	272 Kcal (80 g)
"Castaño" Almendras y naranja confitada	276 Kcal (80 g)
"Castaño" Frutos rojos	294 Kcal (80 g)
"Castaño" Frutos secos	304 Kcal (80 g)
"Fuchs" Frutos secos	229 Kcal (57 g)

y cantidad de los alimentos que consumimos, contemplando carnes magras como pollo, pavo, pescado o carnes rojas de corte magro como el lomo liso, posta rosada, posta negra, pollo ganso y de prefe-

rencia a la plancha, al horno o a la olla con condimentos naturales como el orégano, romero, comino o pimienta para darle un toque diferente en su sabor y olor.

Con respecto a la cantidad

del producto cárneo, lo ideal es que no sea más allá que lo acotado a la palma de la mano. Por otro lado para que sea una comida más liviana acompaña de verduras salteadas, al vapor o frescas y limitar los

cereales como papas, arroz o fideos por tener un aporte calórico mayor, considerando que dicha comida la consumiremos cerca de las 21:00 hrs.

En cuanto al postre lo ideal es preferir las frutas frescas y



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.cl

TODOS LOS DOMINGO JUNTO A DIARIO





**POR:** FEDERACIÓN DE SOCIEDADES DE ESPECIALIDADES ODONTOLÓGICAS DE CHILE

**H**oy un alto porcentaje de la población geriátrica presenta condiciones de salud oral precarias. Esta situación, se refleja principalmente en que “una de las condiciones de mayor prevalencia en la tercera edad es la ausencia de todos los dientes o edentulismo total”, informa el Presidente de la Federación de Sociedades de Especialidades Odontológicas de Chile, Dr. Héctor González.

Según las últimas cifras del Ministerio de Salud, un 30% de los chilenos, mayores de 65 años, no posee dentadura, comenta el especialista, quien además agrega que “el 19% de la población utiliza prótesis removible, ya sea parcial o completa, según el último estudio de GSK, siendo las mujeres mayores de 50 años, quienes encabezan la lista”.

Así, el universo de personas que opta por la utilización de prótesis dental se expande considerablemente a medida que la población envejece, informa el Dr. González, agregando, además, que es “una solución a buen costo y efectiva, especialmente cuando se utiliza con elementos que ayudan a optimizar su función como los adhesivos para prótesis de Corega por ejemplo”.

Por su parte, las patologías dentales que son posibles encontrar en la boca del adulto mayor son variadas, explica el especialista, debido principalmente a



**“Las caries se producen cuando existe presencia de placa bacteriana, la cual es una película de bacterias que se adhiere al diente, provocando una sucesiva pérdida de minerales y posterior formación de una cavidad a la que denominamos caries”**

## Enfermedades infecciosas son el principal problema oral en la tercera edad

**El 19% de la población utiliza prótesis removible, ya sea parcial o completa, según el último estudio de GSK, siendo las mujeres mayores de 50 años, quienes encabezan la lista**

la condición de deterioro natural del organismo, donde existen dos enfermedades predominantes “las caries y la enfermedad periodontal, siendo además éstas, las principales causas de la pérdida de piezas dentales”, argumenta González.

### CARIES DENTAL

“Esta enfermedad se produce cuando existe presencia de placa bacteriana, la cual es una película de bacterias que se adhiere al diente, provocando una sucesiva pérdida de minerales y posterior formación de una cavi-

dad a la que denominamos caries”, explica el Presidente de la Federación de Sociedades de Especialidades Odontológicas de Chile, Dr. Héctor González.

Así, explica el odontólogo, la caries es una enfermedad infecciosa y la primera causa de pérdida dentaria, motivo por el cual es fundamental un cepillado dental de 2 o 3 veces por día, donde además es de suma importancia escoger una buena pasta dental. “Se deberían escoger dentífri-

cos que contengan flúor, ya que éste actúa frenando el proceso de desmineralización dentaria, produciendo incluso la remineralización de lesiones incipientes que podrían convertirse en una caries”.

### ENFERMEDAD PERIODONTAL

“Esta enfermedad es considerada la segunda causa de pérdida de piezas dentales y consiste en toda patología que afecte los tejidos de soporte y protección del diente”, in-

forma el odontólogo.

Si bien este tipo de enfermedad bucal es asociado a bacterias, comenta el Dr. González, también es considerada como una dolencia infecciosa, por lo que “las medidas para su prevención y tratamiento apuntan a eliminar la mayor cantidad de microorganismos a través de una adecuada higiene y remoción de placa bacteriana”, enfatiza el especialista.

Por otro lado, el Presidente de la Federación de Sociedades de Especialidades Odontológicas de Chile advierte que “la salud oral va en directa relación a la salud general de las personas, incluso una encía mal cuidada podría desencadenar una patología cardíaca, razón por lo cual es primordial tomarle la importancia que merece”, concluye González.

**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 gástricas  
Bypass Gástrico  
Plicatura Gástrica  
Cirugías de la DIABETES  
Balón Intragastrico

Cirugía de Reflujo Gastroesofagico Laparoscopica  
Cirugía de Hernias por Laparoscopia

Estadía gratis en Santiago

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

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

**Dr. Javier Fernández Dodds**  
Cirujano Vasculor - Universidad de Chile

**TUS VARICES TIENEN SOLUCION**

CERTIFICACION MEDICA Y TECNOLOGIA PARA LAS ENFERMEDADES VENOSAS

ATENCION DE HORAS MEDICAS Y ECO DOPPLER VENOSO: +56 9 44 374327 (directo o vía whatsapp)

WWW.VASCULARHOLLEY.CL  
clinicavascularholley@gmail.com

CONACEM DE SALUD

**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 Navidad Implantes a \$450.000\***

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.

POR: UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

# Diabetes en niños: cómo prevenir y tratar la enfermedad

La Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2016-2017, señala que un 12,3% de la población chilena tiene sospecha de diabetes mellitus, un alza de 3,3 puntos porcentuales respecto a 2009-2010. Esta percepción se da mayormente en mujeres.

Pero si bien estas mediciones se realizan en población adulta, hoy el problema es que existe un importante aumento de esta enfermedad en niños.

Al respecto, la académica de la Facultad de Medicina de la U. San Sebastián, Claudia Velastegui, puntualiza que “la diabetes infantil en nuestro país ha ido en rápido incremento y se ha convertido en la segunda enfermedad crónica más común en la infancia. Debido al crecimiento del índice de obesidad”.

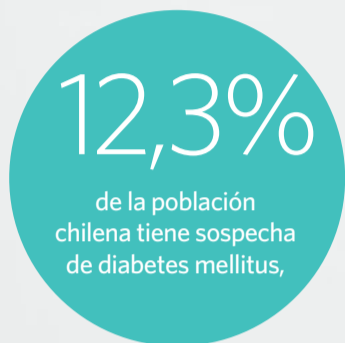
Para la docente USS, estar atento a los signos de qué tipo de diabetes se puede tener (existe 1 y 2) y cómo hacerle frente, son acciones concretas y pertinentes al momento de una sospecha de tener la enfermedad. Esto, porque en Chile “ha aumentado la incidencia de la diabetes tipo 1 la cual prácticamente se ha duplicado, incrementándose el número de pacientes que debutan con esta condición crónica en menores de 6 años”.

## DIABETES TIPO 1

Se manifiesta cuando el páncreas pierde su capacidad de producir la hormona insulina. Este tipo de diabetes no puede ser prevenida y no existe una manera práctica de predecir quien la adquirirá. Se manifiesta con síntomas conocidos como las “4 P”: Polifagia (muchas ganas de orinar), Poliuria (muchas ganas de orinar), Polidipsia (muchas ganas de beber) y Pérdida de peso. Además, se caracteriza el diagnóstico por cansancio o decaimiento general, tener un comienzo repentino y que los síntomas suelen ser graves desde el inicio.

Diabetes Tipo 2 o Mellitus “Se manifiestan los mismos síntomas descritos anteriormente, pero generalmente con “menor intensidad” o bien, pasan desapercibidos. Además, a menudo no se acompaña de pérdida de peso”, explicó la profesional.

Detección de la enfermedad Para la profesional, “lo primero a considerar es la presentación de los síntomas



Académica de la U. San Sebastián, Claudia Velastegui, asegura que “la diabetes tipo 1 prácticamente se ha duplicado en el país, incrementándose el número de pacientes que debutan con esta condición crónica en menores de 6 años”.

clínicos, sin embargo, lo que confirma el diagnóstico son las pruebas de laboratorio. Para diagnosticar diabetes se debe presentar:

a) Síntomas clásicos de diabetes y una glicemia casual (a cualquier hora del día) igual o mayor a 200 mg/dL.

b) Dos glicemias en ayunas (por lo menos de ocho horas) igual o mayor a 126 mg/dL”.

## PREVENCIÓN

Según comenta Velastegui, la diabetes tipo 1 “no se puede prevenir. Sin embargo, la diabetes tipo 2 sí se puede, a través de fomentar estilos de vida saludable que incluyan una alimentación sana y ejercicio físico permanente, sobre todo en aquellos niños obesos y/o con antecedentes familiares de la enfermedad”.

Agrega que hay niños con mayores probabilidades de diabetes en ambos tipos, ya que “tienen factores genéticos involucrados, los cuales son más fuertes en la diabetes tipo 2. Además, se ha encontrado una mayor prevalencia de diabetes en la población con menor escolaridad y menor nivel socioeconómico”.

## La académica USS agrega que, para alejar a los niños y adolescentes de algún tipo de diabetes, lo más importante es:

- Comer ordenadamente
- Hacer colaciones saludables
- Aumentar la ingesta de frutas y verduras
- Disminuir la ingesta de carbohidratos y alimentos procesados
- Realizar actividad física al menos 30 minutos 3 veces a la semana
- Mantener un peso dentro de los rangos normales







# ¿Qué hacer frente a una quemadura solar?

La exposición al sol sin protección y en horas donde es más intensa la acción de los rayos ultravioleta, trae serias consecuencias para la piel, principalmente en el caso de los niños. Si la prevención falla, es necesario saber qué medidas se puedan adoptar para aliviar los síntomas y signos característicos de la insolación.

POR: UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

Exponerse al sol sin protección no solo constituye un riesgo por eventuales quemaduras, sino también por los malestares propios de la insolación y otras enfermedades como el golpe de calor, cuando el cuerpo no puede mantenerse a una temperatura baja.

Con las altas temperaturas y la mayor intensidad de los rayos ultravioleta es necesario tomar medidas preventivas, pero también saber qué hacer cuando ya se produjo la sobreexposición a los rayos solares y existe dolor por las quemaduras.

Angeles Solís de Ovando, académica de la Facultad de Enfermería de la U. San Sebastián, señala que cuando una persona esta insolada, lo primero que manifiesta es "congestión facial y se pone roja la cara u otras partes del cuerpo que estuvieron expuestas al sol. Además, tienen una temperatura mayor de lo normal".

La enfermera dice que la

insolación es más compleja, cuando se presentan otros síntomas como: "cefaleas, náuseas, vómitos, fatiga y calambres y en los casos más extremos, llegar a desmayos, alteración de la conciencia e incluso convulsiones".

Por eso, la docente indica que no se debe olvidar que "una persona y particularmente un niño que esté expuesto al sol sin protección durante una hora puede sufrir quemaduras o tener insolación. Ellos tienen la piel mucho más sensible y necesitan mucha más agua o hidratación que un adulto".

Además, explica que cuando se produce la quemadura, se genera ardor, enrojecimiento y calor local y puede ocurrir que aparezcan lesiones como úlceras en la piel y en el caso de personas con dermatitis atópica y en los niños se generan ampollas o flictenas".

Se entiende que estas ampollas, son una especie de burbuja o vesículas que aparecen en la piel y están llenas de líquido aunque



también pueden contener sangre.

## MEDIDAS

Por este motivo, la enfermera precisa que lo primero ante una quemadura hay que colocar la zona afectada "bajo agua fría durante 15 o 30 minutos o bien utilizar paños húmedos o tomar una ducha fría, para disminuir la temperatura

de la zona afectada".

También agrega que "no hay que colocarse cremas que contengan alcohol porque producen más daño".

Otra acción indispensable es no utilizar aceites o lociones en la superficie afectada y "recurrir a algunos tipos de gel que son calmantes e hidratantes como los denominados After Sun, si es una quemadura menor.

Además existen productos naturales como la rosa mosqueta que permiten aliviar la temperatura y el ardor".

La docente afirma que la persona con insolación además "debe mantenerse hidratada y siempre cuando hay mucho calor e incluso sin haberse expuesto al sol, es necesario beber agua varias veces al día para llegar a los dos o

"Una persona y particularmente un niño que esté expuesto al sol sin protección durante una hora puede sufrir quemaduras o tener insolación".

tres litros recomendados al día".

En caso que se presenten ampollas, la enfermera recalca que "no hay que tratar de pincharla o intervenir para sacar el líquido de su interior. Lo ideal es esperar a que evolucione sola y cubrir la ampolla con un vendaje seco".

Y si la quemadura o la ampolla abarcan una mayor superficie o produce síntomas más graves, se debe consultar de inmediato a un médico.

La profesional enfatiza que lo mejor es prevenir y utilizar bloqueadores solares, para no sufrir quemaduras y todas las molestias que traen consigo. En el caso de estos protectores, tienen que ser de un factor 50 y su aplicación es cada dos horas y media hora antes de salir de la casa.

Si se trata de niños que están en contacto con el agua, es necesario volver a aplicarlo cada vez que se mojen y esperar unos 20 minutos hasta que el protector solar se absorbido por la piel.

**TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA  
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS**

**EDGARD QUEVEDO TORRES**  
PSICÓLOGO CLÍNICO - UNIVERSIDAD CENTRAL

**Atención Fonasa y particulares**

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

**DR DIEGO POLANCO**  
Miembro Sociedad Chilena de Cirugía Plástica  
Médico Cirujano Pontificia Universidad Católica de Chile  
www.diegopolanco.cl - dpolanco@puc.cl - +56963367351

Cirugía Estética Facial: **Lifting** facial y cervical, Rinoplastia, Blefaroplastia, Bolas de Bichat, Otoplastia, Implante de mentón.

Cirugía Estética de Mamas: **Aumento** Mamario, Levantamiento de mamas, Reducción de Mamas, Ginecomastia, Recambio de implantes y cirugía secundaria de mamas.

Cirugía Estética de Contorno Corporal y Glúteos: **Abdominoplastia**, Lipoescultura, Implante de Glúteos, Transferencia de tejido adiposo en glúteos.

Cirugía Estética de Extremidades: **Lifting** de brazos y muslos, Implantes de muslos y pantorrillas, Liposucción de brazos y muslos.

**Centro Médico Clínica Elqui 3er Piso Lunes, Martes y Viernes 9.30 a 12.30 - Fono 512563000.**

**MIESPACIO ESTÉTICA**  
estética armonía & belleza

☎ 51 2 529312  
☎ +56 9 57085004  
📍 clínica mi espacio

**REJUVENECIMIENTO FACIAL**

**CIRUGÍA PLÁSTICA**

**CÉLULAS MADRES**

**CORPORALES Y FACIALES**

**DEPILACIÓN LÁSER**

**IMPLANTE CAPILAR**

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

**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

**Felipe Guerrero**  
Director Médico - Dermatólogo

Fonasa, isapres y particular  
Rejuvenecimiento  
Cosmetología  
Tatuajes  
Celulitis - Flacidez

**Depilación Láser Alexandrita y Diodo**

Más promociones en **Lasemedika**

**Láser Medika**  
DEPILACIÓN LÁSER  
Sin costo  
EVALUACIÓN

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

VISA, MasterCard, Red compra, transbank.



**POR:** ANDREA LÓPEZ N., MATRONA Y ACADÉMICA FACULTAD DE MEDICINA U. SAN SEBASTIÁN

**E**s frecuente que las mujeres utilicen a diario diversos productos elaborados y ofertados por la industria cosmética, tales como perfumes, maquillaje, desodorantes, cremas y tinturas de cabello, entre otros.

Generalmente estas sustancias se utilizan para fines de bienestar y embellecimiento, no obstante, durante el periodo de embarazo es frecuente que nos invada la duda sobre los posibles efectos adversos, de algunos componentes presentes en estos productos y su impacto en el desarrollo embrionario y fetal. Debido a esto, es importante aclarar algunas interrogantes frecuentes de escuchar en madres gestantes, principalmente sobre el uso de cremas, tinturas y productos para alisar el cabello.

La mayoría de los cosméticos contienen diversas sustancias químicas como estabilizantes y conservantes en cantidades que resultan inocuas para la salud, se incluyen en este grupo, las cremas prenatales, los dentífricos, los bloqueadores solares y los desodorantes. Sin embargo, hay que tener



## ¿Son seguros los cosméticos durante el embarazo?

especial precaución con algunos productos, principalmente en el primer trimestre de gestación, por ser el periodo crítico de desarrollo morfológico y organogénesis del embrión.

Entre los productos que es mejor evitar durante el primer trimestre se encuentran las cremas con dosis elevadas de vitamina A (retinol), como por ejemplo algunos preparados para el acné y cremas antiarrugas, tampoco es recomendable

**En el caso de los productos para alisar el cabello -últimamente muy de moda- el formaldehído presente en todos ellos es potencialmente dañino en dosis elevadas o por largo tiempo de exposición.**

usar multivitamínicos sin prescripción médica, pues la vitamina A en exceso es teratogénica (causa malformaciones en el feto).

En relación al uso de tintes de cabello durante el embarazo, hay muy poca evidencia científica al res-

pecto, en algunos ensayos en animales con dosis 100 veces mayores a las usadas en humanos, no se encontró alteraciones fetales, sin embargo, ante la existencia de muchas marcas de tintes cuyos compuestos pueden contener amoníaco o plomo

y al no existir evidencia de ausencia de daño en el embrión humano, se sugiere evitar los tintes al menos hasta el segundo trimestre de gestación.

En el caso de los productos para alisar el cabello -últimamente muy de moda- el formaldehído presente en todos ellos es potencialmente dañino en dosis elevadas o por largo tiempo de exposición, en consecuencia, mejor evitarlo durante el primer trimestre y de usarlo en otro

periodo de la gestación. La dosis máxima de formaldehído en el producto según recomendaciones internacionales debe ser menor al 0,2%.

En síntesis, la mejor recomendación sobre la seguridad de los cosméticos a usar en el embarazo es que, como en todo orden de cosas, las mujeres en etapa de fertilidad y embarazo se informen y prevengan la utilización de estos productos o elijan aquellos debidamente certificados como inocuos.

Centro de medicina China Méi Huá

Ven y Recupera tu Energía

**Tratamientos para enfermedades de:**

- Salud mental
- Músculo esqueléticas
- Respiratorias
- Gastrointestinales
- Otras

Adquiere tu giftcard y regala una sesión de medicina china a quien más quieras en esta navidad, regala bienestar, llámanos.

Ram - a cngel Jara 736  
Tel: 51-2-488072 o 942460723 | medicinachinal@gmail.com  
www.medicinachinalaserena.cl

CENTRO MEDICO Los Perales

**FISIATRIA**

**Dra. Jessica Miranda Muñiz**  
(Universidad de Chile)

Tendinitis - Lumbagos - Artrosis - Artritis - Accidentes Cerebro Vasculares - Amputados - Lesionados Medulares - Hombro doloroso  
Patología de pie - Parálisis facial - Hernias de columna  
Fibromialgia - Parálisis Cerebral Infantil - Síndrome Túnel Carpiano

**KINESIOLOGÍA (FONASA)**

Los Perales 826 - Fono: 51 2 528459 - +56 957211500 - La Serena

LABORATORIO CLINICO

**DRA. GLORIA CANOVAS**

Director Técnico, Exámenes Clínicos Completos  
Equipos y Técnicas Certificadas y Optimizadas  
Bonos Electrónicos: FONASA e Isapres  
Sala de Toma de Muestras

LA SERENA LABORATORIO CENTRAL  
Edo. de la Barra 260, Fono 2 225236 - Fax 225263.  
DENTIMED Balmaceda 985, Of.208. Fono 2 211496  
www.laboratoriodracanovas.cl

Domicilios - Urgencias

**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

**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 Nº 850 - OF. 301-302**  
HORAS: fijo 51-2-674454; cel: +56944269718

**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**



POR: UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

# Actividad Física Adaptada ayuda a mantener la salud y prevenir complicaciones

La Actividad Física Adaptada es considerada fundamental dentro de todo programa de rehabilitación. El kinesiólogo y académico de la Universidad San Sebastián, Alan Martínez, señala que “son esenciales para mantener la salud y para prevenir complicaciones secundarias, por ejemplo, en sobrevivientes de un accidente cerebrovascular. Si a todo esto, añadimos que la práctica de cualquier tipo de actividad físico-deportiva - si es realizada de manera racional y metódica, ejerce una influencia y tiene una más que probada relación con la salud, con la recreación e interrelaciona socialmente, además de ayudar realmente en su proceso de rehabilitación”.

En Chile hay más de 2.800.000 millones de personas en situación de discapacidad, que al practicar deporte verían beneficios como tener una mayor autonomía personal, desarrollar órganos determinados que sirven como compensación a su deficiencia, afán de superación, prevenir enfermedades, aceptación, evitar el sedentarismo y los malos hábitos, autoconocimiento de sus capacidades, entre otros.

¿Se puede desarrollar en Chile?

En Chile se viene desarrollando hace varios años impulsado por algunas



En Chile hay más de 2.800.000 personas en situación de discapacidad, que tendrían una recuperación más completa y rápida si practicarán algún deporte dentro de su rutina diaria.

instituciones. Un referente es el Instituto Nacional de Rehabilitación Pedro Aguirre Cerda (INRPAC), que ha capacitado a profesionales a nivel nacional e internacio-

nal. Otro es la Teletón que tiene un programa a nivel nacional, también existen algunas municipalidades que están trabajando el tema y el Comité Paralímpico, que

tiene programas para deportistas de alto rendimiento. Según comenta el académico, el recinto que ofrezca deporte físico adaptado debe tener buenas instalaciones,

pero lo principal es contar con profesionales especializados en el tema de discapacidad. “Sin duda se requiere de una buena inversión. Tenemos en nuestro país instituciones que con muy pocos medios han ido creando programas a través de proyectos y ganas de aportar al proceso

de participación social y la salud de las personas en situación de discapacidad, pero lo fundamental es contar con profesionales preparados en el tema que canalicen de buena forma la motivación y logren el mejor desempeño físico, psicológico y social de los participantes”, sostuvo.

**NUTRICIONISTA**  
*Giannina Pomaroli Rizzoli*  
NUTRICIONISTA CLÍNICA  
Mg. Nutrición y alimentos Universidad de Chile - Diplomada Nutrición Clínica Adultos, PUC

Diabetes Mellitus  
Hipertensión Arterial  
Resistencia Insulina  
Enfermedades Hepáticas  
Enfermedades Renales  
Enfermedades Gastrointestinales  
Cancer, entre otras

Consulta incluye:  
Examen Bioimpedanciometría Inbody  
Calorimetría indirecta

**FONASA - PARTICULAR**  
Fono: +56 9 92515533

Horario de atención: Lunes a jueves 8:30-18:30 Hrs. / Viernes 8:30-13:00 Hrs.

**EDIFICIO MÉDICO ALEXANDER FLEMING  
BALMACEDA 1015, LA SERENA. CONSULTA 207**

“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

**ACUPUNTURA - PSIQUIATRIA**

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

**SMILE DESIGN**  
Clínica Dental y Estética Facial

**Promoción de Implante**  
\$500.000

Promoción válida hasta el 30 de diciembre 2017

993467458 - 512283645 - Ánima de Diego #590, La Serena

**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

**Centro Integral Los Presidentes**

**Fotodepilación definitiva 6 sesiones**

Máquinas de última generación \$79.000 1 zona  
\$89.000 2 zonas

Zonas a elección:  
:: Full Brazilian - Axila - Rebaje Simple  
:: Bozo - Mentón - Entrecejo - Patillas (2 elecciones)  
:: Linea Alba - Pies

Abraham Lincoln 1627, La Serena Tel: 512211111



POR: MG BRAND &amp; CORP PR

# Más del 50% de los chilenos no practica deporte por falta de tiempo

Según el última Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes que realiza cada tres años el Gobierno de Chile, la falta de tiempo es el principal motivo por el cual las personas no realizan actividades deportivas, logrando el 50,7% del universo de los encuestados. Por esto, tanto en lugares para vivir, como en sus viajes, buscan espacios que cuenten con gimnasios o entornos donde realizar ejercicio.

“Las personas han tomado el deporte como parte de sus vidas. Nosotros por ejemplo, vemos que los huéspedes preguntan si el recinto cuenta con gimnasio, ya que efectivamente los visitantes no quieren perder su disciplina deportiva”, afirma el Gerente General de Hotel Courtyard Santiago Las Condes, Eduardo Yoshimoto.

A pesar de que la cantidad de personas que practica deporte se ve ampliamente sobrepasada por quienes no realizan actividades físicas, que equivale a un 68,1% de la población, hay una tendencia al alza en la cantidad de practicantes, subiendo progresivamente desde el año 2005. Así, la práctica de ejercicio físico se ha arraigar en la rutina de los chilenos, manifestándose en distintos escenarios y situaciones.

“Independiente del motivo de viaje, incluso si es por trabajo, quien realiza deporte quiere continuar con su rutina. Por esto, a pesar de que casi el 30% de las personas abandona el deporte porque ingresa a un trabajo, quienes adaptan su tiempo al mundo laboral quieren continuar con sus hábitos, por eso privilegian un entorno que se los facilite”, comenta Yoshimoto.

Otro dato significativo de la esta encuesta nacional señala que el 74,4% de las personas que practican deporte lo realizan por cuenta propia. Esto significa, que van de forma independiente al gimnasio o a un espacio abierto a realizar su rutina, sin entrenadores o con horarios definidos como los de una clase o taller deportivo.

“Los huéspedes van al gimnasio y utilizan las máquinas e implemen-



tos deportivos de forma libre, ya que tienen sus rutinas preparadas, por lo que no se complican, independiente si están en el hotel por placer o trabajo. Además - explica el Gerente de Courtyard -, no tienen problema con ir solos a ejercitarse, incluso muchos salen temprano o al atardecer a trotar por el parque, luego suben al gimnasio y finalizan con alguna comida liviana”.

Justamente este último dato señalado por Yoshimoto, se evidencia en que el 41,1% de las personas que practica deporte lo realiza de forma solitaria y no en grupo como lo era hace algunos años atrás, según la encuesta del Ministerio del Deporte. Una tendencia que llega para quedarse, ya que justamente ahora se hace más notoria con la llegada de días más cálidos donde las calles se llenan de runners y ciclistas que aprovechan los espacios de la ciudad.

Según el último informe nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes, el 30% de los encuestados afirma que integrarse a un trabajo es la principal causa para dejar de practicar actividades deportivas.

Debido a la falta de tiempo, las personas privilegian lugares que cuenten con gimnasios, ya que además, el 70% de quienes practica deporte lo realiza por cuenta propia, por lo que buscan donde continuar con su rutina, privilegiando un entorno que se los facilite.

