



Por: Universidad
del Pacífico

El Método madre canguro (MMC) es una técnica de atención para los niños prematuros o recién nacidos de bajo peso, que se fundamenta en el contacto piel a piel entre la madre y el bebé, y los cuidados en alimentación, estimulación y protección que ella le provee. El contacto piel a piel también puede ser brindado por el padre u otro adulto. Si bien este método surgió como una forma de paliar la escasez de incubadoras que existía en la década de los '70, sus beneficios han sido ampliamente descritos por los investigadores.

Pero, ¿en qué consiste el Método Canguro? El contacto de piel entre la madre y el bebé es uno de los pilares fundamentales. "Consiste en que la madre, o quien haga las veces de canguro, esté en contacto piel a piel con el bebé idealmente las 24 horas del día y no menos de dos horas seguidas, manteniendo al niño en posición vertical permanente, para lo cual puede utilizarse la ayuda de un soporte externo", indica Patricia Fernández, directora de la Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad del Pacífico.

Para practicar este método, hoy existen en el mercado los famosos fulares e incluso camisetas porta-bebé, que buscan mejorar el apego madre-hijo y el desarrollo de los recién nacidos. Cabe señalar que esta técnica se consolidó a finales de la década de los '70 y se aplica hoy principalmente para los recién nacidos prematuros (antes de las 37 semanas) ya cualquier recién nacido con peso menor a 2.500 gramos.

¿POR QUÉ EL MÉTODO CANGURO



Familiares de donantes de órganos entregan "declaración de principios"

- 4 El sistema de procuramiento de trasplante de órganos está abocado principalmente a detectar la posibilidad de que quienes están en lista de espera, reciban una donación.



DOMINGO 11 DE DICIEMBRE DE 2016

El Método Canguro es una de las técnicas de atención a los recién nacidos más utilizada en el mundo. En el Día Mundial del Niño Prematuro, una especialista en neonatología explica cómo este posicionamiento y manipulación específica del bebé puede ayudarlo a desarrollar mejor las funciones motoras y, a su vez, darles más seguridad a los padres.

Cómo el Método Canguro ayuda a los bebés

ES TAN EXITOSO?

"El Método Canguro para el recién nacido tiene múltiples ventajas, tanto para los bebés como para los padres. En el caso del bebé, esta técnica mejora la regulación térmica, disminuye apneas y bradicardia, mejora la saturación de oxígeno, aumenta el sueño profundo, disminuye el llanto y mejora la ganancia de peso", explica la enfermera clínica experta en neonatología.

Yes que este posicionamiento y manipulación específico

del recién nacido prematuro, con la flexión correcta, la orientación hacia la línea media, la adecuada contención y con la comodidad generada, produce una serie de efectos positivos.

"Se mantiene el sistema musculoesquelético en las mejores condiciones para un normal desarrollo, lo que contribuye también a la estabilidad fisiológica. Además, después de un procedimiento doloroso ayuda a los bebés a retomar el estado de alerta tranquilo, que es

necesario para su crecimiento y desarrollo. Este tipo de posicionamiento también requiere de un menor esfuerzo de termorregulación y promueve el alineamiento estructural que, junto a una maduración adecuada del sistema neurológico, favorecerá el desarrollo funcional de la postura y el movimiento", apunta la docente de la Universidad del Pacífico.

Además, la Enfermera Clínica asegura que el Método Canguro también facilita el desarrollo motor del recién

nacido. "Este método mantiene la cabeza y hombros en posición neutra, evitando la hiperextensión del cuello, evita la abducción total de caderas (posición de rana), permite que las manos queden próximas a la cara, proporciona un soporte para la espalda, y fomenta la flexión de cadera y rodilla", detalla Fernández.

Finalmente, la especialista asegura que el Método Canguro también es beneficioso para los padres, y que incluso aumenta el vínculo

Por: Hospital de La Serena

Cada 5 de diciembre se conmemora en todo el mundo el Día del Voluntariado y en el Hospital San Juan de Dios de La Serena esta palabra tiene un sentido muy especial, el que se ve reflejado en la ardua labor que realizan las damas de diferentes colores. Más de alguna vez, cuando hemos tenido a algún familiar hospitalizado ellas, con su sonrisa o una palabra de aliento, han sido capaces de aliviar el dolor de tener algún ser querido enfermo.

En la actualidad el establecimiento posee el siguiente cuerpo de voluntarias: Damas de Rojo, Damas de Amarillo, Damas de Amory Vida, Damas de Lila, Damas de Voenca, y Damas de Blanco, quienes pertenecen a una institución funcional, con personalidad jurídica, que por su naturaleza, sirve a los usuarios y comunidad hospitalaria por decisión propia, libre y sin lucro personal.

Liliana López, Asistente Social de la Unidad de Atención al Usuario, y coordinadora de los voluntariados, indica que ellas realizan un arduo trabajo, porque están con muchas ganas de servir al prójimo. "A mí me sorprende su gran compromiso. No tienen ninguna compensación económica y cumplen sus turnos rigurosamente. Al contrario, hacen grandes aportes a los pacientes con pañales, ropa, cubrecamas y juguetes para los más pequeños", afirma la profesional.

VOLUNTARIAS DEL HOSPITAL DE LA SERENA:

Trabajo altruista en beneficio de la comunidad

Las 6 organizaciones realizan labores de acompañamiento y apoyo a los pacientes que lo requieran.



VOENCA

Gabriela Córdova, secretaria de la entidad, cuenta que la organización se creó para ayudar a las mujeres con cáncer cervicouterino. "Nos hemos extendido hacia otras áreas porque en el fondo queremos ayudar al que lo requiera. Es reconfortante el hecho de ayudar a los que no tienen nada y llegar en el momento preciso a sus vidas", precisa. "El principal desafío es que se adhiera un mayor número de voluntarias, porque en estos momentos somos 8 y se necesitan más manos para auxiliar al necesitado", acota.

DAMAS DE AMARILLO: Mirna Flores, presidenta de la institución, revela que ayudan económica y espiritualmente a los pacientes que lo necesiten. "Nuestra misión es mejorar la calidad de vida del enfermo. También contamos con una casa de acogida en la que se hospeda gente de las provincias del Limarí, Choapa y Elqui".

"En nuestra casa podemos llegar a hospedar 20 personas. Nuestra idea es realizar un mejoramiento a la infraestructura y aumentar la capacidad", aclara.

DAMAS DE BLANCO: Liliana Barraza, presidenta de la institución, detalla que son 8 voluntarias y próximamente se incorporarán dos más. "Nuestra proyección es comenzar a capacitarlos para ser acompañantes de los pacientes de kinesiología. Algunos vienen solos y están con movilidad reducida, por lo tanto requieren de un apersona que los asista para hacer sus trámites", señala. En resumida cuenta, la labor del voluntariado es fundamental para el establecimiento y sus pacientes. Que sigan muchos años más en esta hermosa labor, que entregan un bien espiritual a los usuarios del Hospital San Juan de Dios de La Serena.

SUS HISTORIAS

Aunque realizan funciones muy similares, cada voluntaria, dentro del establecimiento, tiene una tarea específica que se detalla a continuación:

DAMAS DE ROJO:

Ana Torres, tesorera de la institución, explica que "somos el nexo entre el paciente y el familiar a través de la atención en nuestro módulo. Ayudamos de manera espiritual y material".

"Nuestra principal motivación para estar acá es socorrer a la persona que lo necesita y dedicarnos una mañana o tarde a todos los que se encuentran hospitalizados, que son aproximadamente 20 diariamente. Contamos con 29 voluntarias activas", destaca.

DAMAS DE LILA:

Nancy Vega, presidenta de la entidad, relata que ellas se dedican a ayudar a los enfermos de cáncer. "Somos 12 integrantes activas y 40 pasivas. El Dr. Huidobro formó este voluntariado con pacientes que tenían cáncer y sus familiares", indica.

"Nuestra principal satisfacción es que la gente o sus familias cuando nos ven en la calle nos dan las gracias. Apoyamos, también a las personas que vienen desde las localidades rurales con desayunos. En total entregamos 200 a la semana. También colaboramos con pañales o almuerzos", puntualiza.

DAMAS AMOR Y VIDA:

Saly Valenzuela, presidenta del voluntariado, destaca que "es muy hermoso que podamos estar en el hospital y agradecerles que se nos abrieran las puertas. Nuestra misión es diferente al resto, puesto que trabajamos de manera directa con el paciente con cortes de pelo, tinturación, entre otras tareas que realizamos 22 voluntarias y tienen como propósito dar dignidad a la persona que se encuentra hospitalizada".

"Una de las cosas que nos entrega mayor satisfacción es el agradecimiento, recuerdo particularmente el caso de una señora que falleció el año pasado y su familia se acercó a nosotras a reconocernos por nuestros cuidados, pero por sobre todo el cariño y afecto que le entregamos durante el tiempo en que estuvo en el establecimiento", recuerda.

Resalta que uno de sus principales anhelos es contar con una casa de acogida para enfermos terminales.

Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vascular - 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 whatssap +56987688953 . www.vascularholley.cl
ATENCION DE HORAS EN LA CUARTA REGION LLAMAR AL CEL: +56944374327

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Depilación
Láser Alexandrita y Diodo
Fonasa, ipsares y particular.

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

Láser Medika

DEPILACIÓN LÁSER
EVALUACIÓN
Sin costo

Dr. Franco Barberis Castex

Psiquiatra Niños, Adolescentes y Adultos.
Master en Neuropsicología

Consulta: Roosevelt # 878. El Romeral. La Serena.
Fono: fijo 51-2213608, celular: 952312070
e-mail: dr.psq.francobarberis@gmail.com

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

Atención Fonasa y particulares

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

FONO: 51-2224117
9 91006792
9 76919674

Dra. Astrid Sánchez
CLINICA CERTIFICADA EN
ORTODONCIA LINGUAL 3M

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.Irrazabal 4888 Stgo.
Of. 203-204-206
22 7521434 / +56 9 90002359

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

Clínica Psicoanalítica
NIÑOS Y ADULTOS

Maria Cecilia González
Magíster en Psicología Clínica con
mención en Psicoanálisis
Instituto Chileno de Psicoanálisis
Tel: +56 9 8596 9692

Maira Mugneco
Especialista en Clínica Psicoanalítica
Universidad Nacional de Cuyo, Argentina
Formación IOM Mendoza. EOL
Tel: +56 9 7177 4427
Mail: maira_mugneco@hotmail.com

Fonasa - Particulares

Balmaceda #2195 oficina 306, Edificio Portal Las Higueras, La Serena
*Supervisión de casos clínicos

Por: Universidad
del Pacífico

Con un clima veraniego y portas de los días de playa y vacaciones, el hacer ejercicio, ya sea para mantenerse en forma o para bajar de peso, se vuelve fundamental en esta época. Sin embargo surge la pregunta: "¿es mejor hacer ejercicio al aire libre o inscribirse en un gimnasio?". Ambas modalidades tienen sus beneficios y desventajas.

"Los beneficios de practicar actividad física al aire libre se relacionan con mejorar la respiración a través de tomar aire fresco, lo que ayuda en aspectos psicológicos como el estrés y la tensión. Al realizar ejercicio físico al aire libre no tenemos un costo asociado, ni tiempos de entrada o salida. Una desventaja de elegir ejercicios fuera de casa es que está condicionado por el clima. Se tiende a disminuir la práctica de actividad física en días fríos o lluviosos", indica la jefa de carrera de Técnico Deportivo de Nivel Superior de la Universidad del Pacífico, Andrea Lobos.

Por otra parte, practicar actividad física en un gimnasio, con un personal trainer

PSICOPEDAGOGÍA CLÍNICA EN HOSPITAL DE COQUIMBO:

¿Ejercicio al aire libre o en el gimnasio?



Con las altas temperaturas, para algunos se puede hacer más o menos atractivo practicar deporte al aire libre. Una experta explica las ventajas y desventajas de cada opción.

y con máquinas, es una actividad muy atractiva, sobre todo para las personas que les cuesta motivarse para entrenar.

"El realizar deporte en un gimnasio favorece la actividad, ya que se dispone de un equipamiento para realizar distintas actividades. Además ayuda en la sociabilización, mantener una rutina diaria, se puede disponer de personal especializado en evaluación y entrenamiento, hay opciones de talleres como baile, aerobox, etc. Sin embargo, una desventaja no menor es que cuesta dinero y hay servicios como un entrenador personal que significan un costo adicional. Además, hay quienes se sienten encerrados y se desmotivan fácilmente con la rutina de un gimnasio", asegura la kinesióloga.

Finalmente, la especialista afirma que depende de cada persona elegir el espacio que más le guste para practicar deporte, ya que ambos tienen ventajas y desventajas. "Lo ideal es llevar una combinación de ambos. Lograr el equilibrio depende de los objetivos del entrenamiento y las características propias de la persona", concluye Andrea Lobos.

**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



Clínica Odontológica Del Villar

Ortodoncia
(Instalación brackets metálicos \$100.000 controles \$35.000)
Urgencias
Blanqueamiento Opalecente
Odontología General
Prótesis Removible
Prótesis Fija
Endodoncias
Cirugías
Implantes dentales

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



Cambia tu estilo de vida en Mar de Piel
iRecupera tu figura en MANOS DE EXPERTOS!

1 Evaluación Nutricional
1 Evaluación Médica
6 Sesiones de reductivo
(Una zona a elegir)

Valor:
\$140.000

Centro Médico
Mar de Piel

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



Dra. LILIANA SANABRIA POVEDA

Médico Cirujano
Medicina General y de familia
Salud Ocupacional

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

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

www.ginecologialaserena.com

Dr. Jorge Barrientos Weston.
Ginecología y Obstetricia

Dra. Natalia Caballeria Cisternas.
Medicina General

Citas online - Diferentes medios de pago - FONASA
Balmaceda 1015 (Edificio Medico A. Fleming)
Oficina 509. Fono: 51 - 2210079

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

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

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

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

Dr. Diego Polanco Montalván

Cirugía Plástica, Estética y Reparadora Hospital Universitario de Getafe, España.
Médico Cirujano Pontificia Universidad Católica de Chile.

Miembro Sociedad Chilena de Cirugía Plástica
Miembro Sociedad Chilena de Cirujanos
Miembro Sociedad Chilena de Quemaduras
Miembro Sociedad Chilena de Mastología

www.diegopolanco.cl dpolanco@puc.cl

Consulta Martes 9:00-12:30 y Miércoles 9:00 - 16:00 - Clínica Elqui La Serena
Call Center Fono 512563000 Opción 2

CLOD Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

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

Cirugías paquetizadas a menor costo
Facilidades de pago

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

Estadía gratis en Santiago

Dr. Alberto Maldonado Fajardo
Miembro del Depto. de Cirugía
Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile
Fono: 96221086 - 42790558

CM Diagnoc
Huanhualí 330 ° Tel: 2217275 - 2216297

www.clod.cl

CENTRO LASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

DEFECTOS FACIALES
LASER ESTETICA
REJUVENECIMIENTO FACIAL
ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA

HUANHALÍ 735 - LA SERENA - (51) 222 3962
www.centrolaserlaserena.cl

Por: Universidad
San Sebastián

Oportunidad para tener tiempo a solas con su ser querido antes y/o después del proceso de remoción de los órganos donados; recibir seguimiento continuo de una persona con entendimiento y sensibilidad con la que puedan conversar toda su experiencia; y tener una explicación completa y cuidadosa sobre lo que le ocurrió a su ser querido, son parte de los derechos que los familiares de donantes de órganos crearon para ser difundido en la red de salud pública y privada del país.

Se trata de la primera declaración de 16 principios que desarrollaron aquellos que donaron los órganos de un ser querido, y que representa el respeto y acompañamiento que ellos también necesitan por parte del sistema de salud, según lo explicó quien perdió a un hermano, María Pía Leyton. "Es importante que la familia del donante se sienta apoyada en el momento en que se le informa la muerte de su ser querido, porque hay que pensar que están sufriendo la pérdida,

Familiares de donantes de órganos entregan "declaración de principios" para ser utilizado en la red de salud

El sistema de procuramiento de trasplante de órganos está abocado principalmente a detectar la posibilidad de que quienes están en lista de espera, reciban una donación, pero no se enfoca en la atención y/o posterior contención de los familiares de aquellos que donaron sus órganos. Por eso, familiares de donantes crearon una serie de principios y derechos que esperan se institucionalicen, difundan y apliquen en los recintos públicos y privados del país.

es un momento de shock y llega un equipo médico que te propone donar los órganos, y no todos entienden el tema. Entonces creo que tiene que haber más apoyo y entrega de información por parte de la red de salud. Esa es la idea de este documento, acompañar la pérdida de tu ser querido y aprender y contribuir a la sanación", explicó.

El sistema de procuramiento de órganos en la red de salud pública y privada del país está organizado bajo la Coordinadora Nacional de Trasplantes, unidad dentro

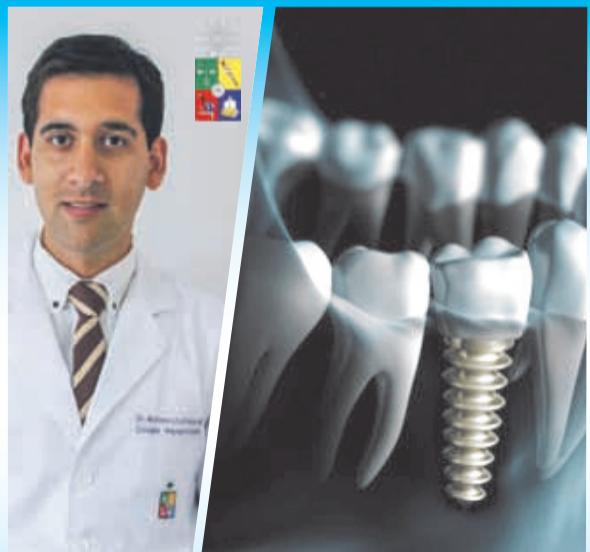
declaración de principios de los familiares de los donantes surgió como una derivada de la ley de Derechos y Deberes de los pacientes porque "el poder cristalizar sus experiencias, transformándolo en protocolos en los hospitales, podría por ejemplo, mejorar la entrevista de la donación, que en Chile sigue teniendo un 50% de resultados negativos".

En Chile la tasa de donación sigue siendo baja, 7 por millón de habitantes, en circunstancias que países como España llegan al 37 por millón de habitantes, la más alta del mundo.

Bernardita Celis, es transplantada de riñón - páncreas y es académica asociada al Instituto de Políticas Públicas en Salud IPSUSS. Desde esta tribuna opina que esta iniciativa es fundamental para darle mayor cercanía y contención a los familiares de los donantes "me parece muy bien porque muchos familiares después de donar los órganos de un ser querido pasan por las etapas de duelo, y queda un vacío porque muchas veces se sienten muy solos y necesitan un acompañamiento de expertos. Por eso buscar asegurarlo a través de esta declaración es un importante paso".



Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral



Prof. Dr. Matías I. Letelier M.
Cirujano Dentista U. de Chile
Implantología Oral
Huanhualí 308 - La Serena
www.doctorletelier.cl
Fono: 051- 2529852

Miembro de la Sociedad de Implantología Oral de Chile - Miembro de la Sociedad de Prótesis de Chile - Miembro del International Team for Implantology.

de la orgánica del Ministerio de Salud que cuenta con enfermeras coordinadoras en los principales recintos del país.

Ellas son las encargadas de generar los puentes entre los eventuales donantes y el receptor. Rol que Lydytt Alfaro, académica de la facultad de Enfermería de la Universidad San Sebastián, cumple en el hospital Sótero del Río. "Nosotros lidiamos con las familias en el

momento de más dolor, solicitándoles que hagan la donación de órganos, ellos acceden, pero después no hay otro contacto, por ende, este era uno de los vacíos que teníamos porque ellos ayudan, pero después nosotros cómo los ayudamos a ellos en el proceso de duelo que sigue posteriormente, entonces tomar ese protocolo es muy importante para la red de salud, porque sabremos lo que sienten

posteriormente", indicó.

Es decir, "este documento servirá de guía en el proceso de acercamiento y posterior seguimiento, acompañamiento y evaluación del proceso de la donación y, la idea, es darle forma desde la institucionalidad, porque nos interesa que la institución se fortalezca" señaló la presidenta de la Corporación del Trasplante, Ana María Arriagada.

La experta añadió que esta



Dr. Álvaro Bustos Binimelis

CIRUGÍA GENERAL Y LAPAROSCOPIA
CIRUGÍA DE OBESIDAD
CIRUGÍA DE DIABETES

Evaluación en conjunto con Eq. Multidisciplinario
Excelentes resultados y alto nivel de seguridad

Miembro: SCCH - SCCBM – IFSO

Contactos:



: + 56 9 42443117

Call Center CLÍNICA ELQUI: 51 2563000

Mail: drabustosb@gmail.com

Acreditado Soc. Chilena de Cirugía Bariátrica y Metabólica



CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD

www.cmsanbartolome.cl

- Medicina General
- Traumatólogo
- Kinesiólogía

- 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	Neurología 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



transbank





CARTA DE DERECHOS FAMILIARES DE DONANTES CHILE 2016

Las Familias tienen derecho a:

1 Una explicación completa y cuidadosa sobre lo que le ha ocurrido a su ser querido, su estado actual, y su diagnóstico.

2 Estar totalmente incorporados con el equipo sanitario en el proceso de la toma de decisiones sobre el cuidado y apoyo dado a su ser querido y a ustedes mismos.

3 Una explicación completa y cuidadosa sobre cómo fue o será determinada la muerte de su ser querido con referencias apropiadas a los conceptos de muerte cardiaca y/o muerte cerebral.

4 Que se les den oportunidades para estar solos con su ser querido durante su cuidado y después de que ocurra su muerte. Esto debe incluir ofrecer a la familia una oportunidad para ver, tocar, sostener o participar en el cuidado de su ser querido si les parece apropiado.

5 A ser cuidado en una manera que sea sensible a las necesidades y capacidades de la familia por individuos especialmente entrenados.

6 A ser informado si su ser querido ha indicado previamente una intención de donar órganos y/o tejidos y su responsabilidad familiar para honrar esa decisión.

7 Permitirles la oportunidad de hacer la decisión de donar órganos y tejidos en nombre de su ser querido donde sea apropiado y en concordancia con la legislación vigente. Esta oportunidad debe ser incluida en el cuidado continuo normal dado por el cuidador sanitario después que haya sido determinada la muerte y la familia haya tenido el tiempo suficiente para conocer que ha ocurrido el fallecimiento.

8 A recibir información en una manera que se acomode a las necesidades y capacidades de la familia sobre la necesidad de la donación de órganos y tejidos, las condiciones y procesos de la donación de órganos y tejidos y las implicancias de la donación de órganos y tejidos para futuros eventos, tales como arreglos funerarios, vista del cuerpo y prácticas relacionadas.

9 De ser provistos con tiempo, privacidad, libertad de coerción, confidencialidad y (si se desea) los servicios de una persona de apoyo apropiada (ejemplo un sacerdote pastor) y otros recursos (segunda opinión médica, consejos de otras personas significativas o los servicios de un intérprete para aquellos que hablan otro idioma) los que son esenciales para un cuidado óptimo para la familia.

10 Tener oportunidades para tener tiempo a solas con su ser querido antes y/o después del proceso de remoción de los órganos y/o tejidos donados, y para decir "adiós" en una manera que sea adecuada a las necesidades presentes y futuras de la familia y consistente con su identidad religiosa y cultural (ej. Consultar a la familia si desean huellas de mano, pies, un mechón del cabello, etc.)

11 Que les aseguren que su ser querido será tratado con respeto durante todo el proceso de remoción de los órganos y/o tejidos donados.

12 De recibir información básica escrita de las Organizaciones de Procuramiento de Órganos (OPOs – por su sigla en inglés) y banco de tejidos tanto al momento del consentimiento o en los días inmediatamente siguientes a la decisión. Como mínimo, este material escrito, debe incluir una copia del formulario de consentimiento firmado, información sobre cómo serán usados los órganos y tejidos e instrucciones sobre cómo seguir en contacto con la OPO's o el banco de tejidos en caso que surja alguna duda.

13 De recibir información a tiempo que sea adecuada a las necesidades y capacidades de la familia sobre cuáles órganos y/o tejidos fueron o no removidos y el porqué.

14 De recibir información a tiempo acerca de cómo fueron usados los órganos y/o tejidos donados, en el momento que sea posible. Si se solicita, las familias podrían recibir actualización precisa sobre la condición de los receptores; protegiendo la identidad de los mismos,

según la ley de trasplante chilena 20.413.

15 Se debe asegurar que la familia del donante no será presionada por ningún gasto originado por la extracción de los órganos, según expresa la ley de trasplantes.

16 A recibir apoyo continuo de seguimiento por un período de tiempo razonable. Tal apoyo debe contener la forma de: nombre, dirección y número de teléfono de una persona con entendimiento y sensibilidad con la que puedan conversar toda su experiencia; una oportunidad para evaluar sus experiencias a través de un estudio de calidad asegurada; copias gratis sobre literatura acerca de la donación de órganos y tejidos; copias gratis de literatura acerca de comportamiento, pérdida y duelo; oportunidades para contactarse con otras familias de donantes; oportunidades para tomar parte en grupos de apoyo o los servicios con una persona calificada, sensible y apoyadora.

EL DATO

• **ESTE DOCUMENTO** busca representar los derechos y expectativas legítimas de las familias de los seres queridos que mueren y quienes son (o pueden ser considerados) potenciales donantes de órganos y/o tejidos. Asimismo, busca servir como una guía para los servicios que son (o deben ser) ofrecidos a tales familias.

• **EL TÉRMINO "FAMILIA"** identifica al familiar legal, pero también trata de incluir otros individuos que pueden tener una relación significativa con el posible o actual donante de órganos y/o tejidos, incluso si es a través de lazos biológicos, matrimoniales, legales o afectivos.

• **EL TÉRMINO "FAMILIAR DE DONANTE"** identifica a los miembros de una familia que han sido o pueden haber sido contactados para dar su consentimiento sobre la donación de órganos y/o tejidos del cuerpo de un ser querido después que ha ocurrido su muerte.

• Este documento **NO INCLUYE LA SITUACIÓN DE LAS PERSONAS QUE SON DONANTES VIVOS** que contemplan o han consentido en la donación de un órgano y/o tejido durante su período de vida.

• **TODAS LAS EXPLICACIONES** mencionadas en este documento deben ser provistas por una persona conocedora y sensible en una conversación privada, cara a cara, en el momento que sea posible en una manera acorde a las necesidades de la familia. Estas explicaciones puede ser necesario repetirlas o realizarlas en más de una oportunidad y deben concordar con los protocolos y legislación vigente dentro del territorio chileno.

"SONREIR A UNA NUEVA VIDA ES TU DECISIÓN"

Dr. Alberto Ventura.
Implantología de
Trayectoria y Prestigio

Implante y Corona de Porcelana TOTAL \$490.000

Red compra

51 221 4017
Huanuhí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

AV Dr. ALBERTOVENTURA CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomaxilofacial

Ataque al corazón: más peligroso y mortal en las mujeres

Por: Dra. Aliza A. Lifshitz
MD Vidasalud.com

Un ataque al corazón o infarto, pone en peligro la vida de quien lo sufre, independientemente de su sexo. Pero puede ser doblemente mortal en las mujeres. Así lo estima un estudio según el cual esta condición del corazón parece ser más y mejor atendida en los hombres que en el caso de las mujeres.

El corazón es un órgano vital que, cuando falla, suele poner en riesgo la vida de las personas. Por eso es muy importante estar atento a los posibles síntomas o señales que puedan indicarnos que algo no está funcionando bien.

Los infartos o ataques al corazón, por ejemplo, se han convertido en la segunda causa de muerte en los Estados Unidos, y del número total de muertes se estima que la mitad son mujeres. Así, este problema que antes era muy común en los hombres hoy es algo que debe preocupar a las personas de ambos性, sin distinción.

Sin embargo, muchas mujeres todavía creen que ellas no están en peligro y no buscan atención a tiempo. Peor aún, muchos médicos tampoco le dan la importancia que deberían y se olvidan indicar-

No reconocen los síntomas de un ataque al corazón, no buscan ayuda y reciben atención médica demasiado tarde.



Las mujeres no sólo tienen más posibilidades de morir al ser hospitalizadas por un infarto o ataque al corazón, sino que además tienden a tardarse más en pedir ayuda desde el momento que comienzan a sentir los síntomas.

rado por unos investigadores del Centro Hospitalario Universitario de Rennes, en Francia, que ha sido presentado en el Congreso de Atención Cardíaca Aguda en Estambul, Turquía.

Los científicos analizaron las diferencias en el tratamiento de los infartos al corazón en un registro de 5 mil pacientes admitidos por este problema, dentro de las 24 horas de haber comenzado a sentir los síntomas.

Así detectaron, no sólo que las mujeres tienen más posibilidades de morir al ser hospitalizadas por un infarto o ataque al corazón, sino que además tienden a tardarse más en pedir ayuda desde el momento que comienzan a sentir los síntomas. De igual manera los científicos encontraron que también es mayor el tiempo que las mujeres deben esperar entre que son admitidas en los centros de salud y el momento en que por fin reciben el tratamiento apropiado.

Y otros datos que se desprenden de este análisis indican que las mujeres tienden a recibir menos recomendaciones en los tratamientos relacionados con la salud del corazón que los hombres.

Esas podrían ser algunas de las causas que duplican las posibilidades de que una mujer muera si tiene un infarto. Sí, has leído bien: un estudio estima que las mujeres que sufren un infarto tienen dos veces más posibilidades de morir que las personas del sexo opuesto.

Se trata de un análisis elaborado por unos investigadores del Centro Hospitalario Universitario de Rennes, en Francia, que ha sido presentado en el Congreso de Atención Cardíaca Aguda en Estambul, Turquía.

sangre y, de ese modo, sufre un daño permanente. El corazón es un músculo que necesita recibir sangre y oxígeno continuamente para poder funcionar.

Aunque el síntoma típico y que casi todos reconocen de un infarto, tanto para los hombres como para las mujeres, es el dolor o el malestar en el centro del pecho, las mujeres tienden a presentar otros síntomas que no se parecen a los tradicionales, como fatiga, náuseas, falta de aire, mareos, sudoración y dolor en el cuello, la mandíbula, la espalda o los hombros.

Se cree que estos síntomas están relacionados con el bloqueo en los vasos pequeños que llegan al corazón. Desgraciadamente muchas mujeres no les prestan atención, ya sea porque no creen que puedan ser graves o porque no saben que son una posible alerta de un ataque al corazón, y tienden a pensar que les duele la espalda porque han hecho un movimiento equivocado o porque sienten náuseas y ganas de vomitar por algo que comieron. Debido a esto, no buscan ayuda y reciben atención médica demasiado tarde. Pero ahora ya lo sabes, si sientes algunos de esos síntomas, busca atención médica de inmediato.

MIESPACIO
ARMONIA & BELLEZA

GLOBALSTEM CELLS GROUP

PRIMERA RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

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

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

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

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

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

"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

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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

DENTHA
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Clinica Dental N°1
La Florida - Tierras Blancas

Te invitamos a conocernos...

Atención niños y adultos.
Prótesis fijas y removibles.
Extracciones.
Ortodoncia.
Endodoncia.
Implantes.
Estética Dental.

Sucursal La Serena: El Arándano #5308 Villa la Florida
+56 51 235 3775

Sucursal Coquimbo: Av. Linares #631, Tierras Blancas
+56 51 235 0487

Lunes a Viernes 10:00 a 13:00 hrs. / 15:30 a 20:00 - Sábados 10:00 a 13:00 Hrs.
Cel/ : +56 9 5669 8637

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

Es muy fácil confundir el colesterol con los triglicéridos pues son dos tipos de grasa en tu sangre.

Los triglicéridos provienen de todas las calorías que comes y que no se usan inmediatamente. Tu cuerpo las almacena como una reserva de energía para los momentos en que no estás comiendo. El colesterol, en cambio, es una sustancia cerosa o grasa que se encuentra en todas las células de tu cuerpo porque el organismo usa para construir células nuevas, así como para producir las hormonas y recubrir los nervios.

La diferencia entre ambos es muy simple de entender... mientras el colesterol es una grasa natural de tu cuerpo que sirve para formar células nuevas, los triglicéridos son la grasa que ingieres con las comidas y que se usa para obtener energía.

Apesar de sus diferencias, el colesterol y los triglicéridos comparten mucho en común. Ambos se parecen en que ninguno se puede disolver en la sangre, y se acumulan y circulan por tus venas y tus arterias con la ayuda de las proteínas que transportan los lípidos, llamadas lipoproteínas. Por eso los triglicéridos también son conocidos como lipoproteínas de muy baja densidad (algo parecido al colesterol "malo" que son lipoproteínas de baja densidad).

Y, al igual que sucede con el colesterol, cuando comes más grasas y calorías de las que necesitas, los triglicéridos se acumulan en tu sangre y aumentan tu riesgo de padecer



¿Qué son los triglicéridos y por qué son importantes?

Muchos creen que conocen la respuesta a esa pregunta. Pero cuando les pregunto ¿qué diferencia tienen con respecto al colesterol?, ahí la respuesta se complica un poco. Aquí te explicamos qué son, para que puedas saber en qué se diferencian del colesterol y por qué es importante tenerlos en cuenta también.

Lo ideal es que tus triglicéridos estén por debajo de 150 mg/dL. Cuando están entre 150 y 199 mg/dL, se inicia el riesgo de desarrollar problemas. Si suben por arriba de 200 mg/dL ya se considera que están altos, y muy altos cuando se acercan a los 500 mg/dL o más. El riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares aumenta entre más elevados estén.

Cuando tus triglicéridos están altos, pueden ser un indicio de otras condiciones que también ponen en riesgo tu corazón, como la obesidad,

Mientras el colesterol es una grasa natural de tu cuerpo que sirve para formar células nuevas, los triglicéridos son la grasa que ingieres con las comidas y que se usa para obtener energía.

el colesterol elevado, la diabetes tipo 2, el hipotiroidismo, y las enfermedades del hígado o de los riñones, entre otros problemas. También puedes tener los triglicéridos altos cuando tomas medicinas como pastillas anticonceptivas, beta-bloqueadores, diuréticos, esteroides y el medicamento Tamoxifeno para el cáncer del seno. Otras razones para considerarlos como parte importante del cuidado de tu corazón.

¿QUÉ HACER PARA BAJARLOS?

La buena noticia es que para bajarlos y controlarlos, no necesitas hacer nada muy diferente a lo que ya haces para controlar tu colesterol, una dieta baja en grasa, además de reducir las calorías, los azúcares, y las bebidas alcohólicas, así como hacer ejercicio regularmente. Si están demasiado elevados, tu médico también puede recomendarte alguna medicina. Pero ya sabes, las medicinas no logran nada si no cambias tus hábitos alimenticios y tu estilo de vida en general.

Ahora que entiendes la diferencia, suma los triglicéridos a la lista de cuidados para tu corazón, como la obesidad,

ODONTOLOGÍA AVANZADA Sonríe

ATENCIÓN ESPECIAL AL ADULTO MAYOR
12 cheques Precio contado

Dentaduras completas en base a 2 implantes.
Reconstrucción de hueso para implantes.
Frenillos con controles cada 2 meses.
(Para todas las edades)

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

Coquimbo: Aldunate 1459 of. 05
Fono: 51 2 549136 Celular y Whatsapp: +56944263119

Serena: Amunategui 489 of. 305 (3er piso)
Fono: 51 2 350720 Celular y Whatsapp: +56944263120

Hasta 24 CUOTAS sin pie y sin intereses

NUTRICIONISTA

Precisión y bienestar

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

Cento
Vive Mejor

CENTRO de TRATAMIENTO de la OBESIDAD
Expertos ayudándote en el camino para vivir mejor

Cirugía de Obesidad Diabetes

TRATAMIENTO MULTIDISCIPLINARIO

Cirujano Bariátrico: Dr. Alvaro Bustos - Dr. Ramón Diaz
Médico Nutriólogo: Dra. Ana Ledesma
Dra. Francisca Rosso

Nutricionistas: Claudia Muñoz - Macarena Opazo
Kinesiologa: Karla Olivares
Psicólogos: Melissa Abdala
Francisco Pérez - Daniela Reyes

Centro Médico Clínica Elqui
Av. El Santo 1475, La Serena.
051 - 2563000

centonutricion@gmail.com

Por: Universidad
del Pacífico

Un buen helado es lo más apetecido del verano. Con las altas temperaturas, el barquillo se convierte en el alimento estrella, más aún cuando se piensa que 'es pura agua' y que no engorda. Pero, ¿sabemos realmente cuántas calorías aporta un helado?

"Una bolita de helado de agua usualmente aporta un promedio de 85 calorías y una de helado de crema 130. Sin embargo, hay que considerar que el tamaño de la porción cambia dependiendo de quién lo sirva, así que fácilmente puede tener el doble de calorías", asegura la docente de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico, Stefanie Chalmers.

Frecuentemente las heladerías ofrecen añadir otros elementos a la porción de helado, lo que aumenta el total de calorías. "La adición de crema, salsas de chocolate, manjar, caramelo y chips puede valorarse calóricamente en un rango que va entre 60 calorías extra (porción de chips) a unas 200 (combinación de salsas). El barquillo, dependiendo del tipo y tamaño, puede aportar otras 60 calorías", ejemplifica la nutricionista.

Con todos estos "extras" agregados a un gran helado de crema que comúnmente se comercializa en Chile, la tabla final de calorías aumenta exponencialmente. "Un mal helado puede ser un elemento tóxico para el organismo y aportar, en azúcares y grasas, unas 700 calorías. Esto sin mencionar las porciones extra grandes, donde podríamos fácilmente duplicar dicho valor calórico", asegura la docente.

Hoy en día existe una gran variedad de helados artesanales y dietéticos que prometen ser más saludables. "En muchos casos los helados diet son útiles, ya que hay algunos que



Un helado puede aportar más de 700 calorías

Llegó el sol y los helados reinan en las calles. Si no quiere engordar por culpa del helado, saque la calculadora. ¿Sabía que una porción simple puede aportar de 85 a 130 calorías y que uno bañado en chocolate, con cremas y salsas puede superar ampliamente las 700?

tienen la mitad de las calorías que su similar 'no diet'. Sin embargo, no se debe confiar sólo en la palabra 'diet', sino que siempre es necesario revisar la etiqueta y verificar la diferencia calórica. Se puede dar el caso que, aunque sean bajos en grasa, pueden tener

dosis elevadas de azúcar", advierte Chalmers.

También hay diferencias entre los helados naturales, de leche y de yogurt. "Si el helado es natural de fruta, aportará todos los nutrientes que aporta la fruta escogida. En tanto, si es de leche,

aportará proteínas y usualmente grasa, ya que lo común es que se utilice crema en su elaboración. También existen helados a base de yogurt con fruta, que serían una excelente combinación, en caso de estar seguros de la elección de un yogurt descremado y de la ausencia de cremas añadidas", recalca la especialista.

Es importante tomar en cuenta que de nada sirve preferir un helado artesanal si se combina con otros ingredientes altamente calóricos, como cremas y salsas. "Los helados artesanales suelen ser bastante naturales y, por tanto, son una excelente alternativa para aumentar la ingesta de fruta, pero su beneficio será opacado si por cada bolita de helado se añaden dos de crema", finaliza la nutricionista.



SALUD

TODOS LOS DOMINGO JUNTO A DIARIO

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

elDía