



¿Es la acreditación hospitalaria sinónimo de calidad?

4 Experto advierte que la acreditación no mide los resultados las prestaciones o el impacto en la salud del paciente.



DOMINGO 12 DE FEBRERO DE 2017

Por: Pablo Gutman
Efe Reportajes

Lo más difícil, a veces, no es bajar del peso sino elegir el régimen más adecuado ante la ingente cantidad de dietas que periódicamente circulan en Internet y las revistas.

Para ayudar a quienes se plantean iniciar un régimen para adelgazar a elegir el plan más adecuado, el Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO) ha efectuado una selección y clasificación de las dietas más populares, que seguirán en alza durante 2017.

“La idea es organizar las dietas, en algunos casos fruto de modas pasajeras fomentadas por ‘celebridades’, y en otros, motor de un negocio millonario enfocado en las nuevas “dietas milagro”, según Rubén Bravo, portavoz del IMEO y experto en nutrición.

“Este ranking está respaldado por más de 20 especialistas en obesidad y cuidado de la salud, entre ellos médicos, nutricionistas, psicólogos, naturópatas y cirujanos digestivos”, recalca Bravo.

Esta clasificación de dietas está basada en la información que obtienen de los miles de pacientes con sobrepeso y obesidad que pasan por consultas del IMEO, y en publicaciones americanas y británicas de prestigio.

A petición de Efe los expertos de este Instituto han descrito y analizado cuatro de los regímenes más indicados para perder peso.

Estos regímenes elegidos proponen una pérdida de peso moderada (hasta 1,5 kilogramos (Kg) por semana y no más de 6 Kg al mes), están pensadas a mediano y largo plazo y cuentan un lapso de adaptación para evitar el ‘efecto rebote’ (recuperar el peso perdido), según el IMEO.



Cuatro dietas innovadoras para 2017

Expertos de Instituto Médico Europeo de la Obesidad recomiendan cuatro planes para poder perder peso de una forma equilibrada y racional... ¡y no volver a recuperarlo!



Son dietas que sirven de todos los grupos de alimentos restringiendo las cantidades y contribuyen a reeducar los hábitos alimentarios y mantener un estilo de vida saludable, añaden.

DIETAS 2.0, PERDER PESO POR MEDIO DE ‘APPS’

“Las dietas 2.0 surgen al mismo tiempo que los ‘smartphones’, y estas ‘apps’ donde nos las muestran van ocupando más terreno en nuestras vidas ya que proponen utilizar las nuevas tecnologías y programas informáticos para llevar un seguimiento de los alimentos que consumimos y del ejercicio que realizamos”, señala a Efe la nutricionista clínica Carmen Escalada.

Además, según Escalada, ofrecen innumerables posibilidades para aumentar nuestra adhesión a la pauta, como opciones para compensar nuestros posibles excesos, la publicación de mensajes en nuestras redes sociales si la incumplimos o alarmas cuando nos acercamos “peligrosamente al refrigerador”.

“Una de las ventajas de las dietas 2.0 es que permiten una sensación parecida a tener un dietista y entrenador personal 24 horas a nuestra entera disposición”, según esta nutricionista.

Escalada destaca que algunas de estas ‘apps’ ofrecen la ventajosa opción de ‘feedback’ (retroalimentación), que permite introducir en

el programa informático los alimentos que hemos consumido en la comida, lo cual nos dará ideas para la cena, o que nos recuerda si un día no hemos hecho ejercicio.

DIETA DE LOS DÍAS ALTERNOS

La denominada “dieta de los días alternos” está elaborada por Rubén Bravo, del IMEO, y “permite una pérdida de peso que oscila entre los 16,5 y 23,5 kilogramos en cuatro meses, dependiendo del estilo de vida, edad y sexo de la persona”, explica a Efe la nutricionista Estefanía Ramo.

Según Ramo la alimentación se divide en bloques y las calorías no se reparten de forma homogénea todos los días. Las jornadas pueden ser de los siguientes tipos:

•**DEPURATIVAS.** En las que se toman alimentos muy hipocalóricos con comidas principalmente desintoxicantes que ayudan a reducir la retención de líquidos.

•**DE RÉGIMEN.** En la que se incluyen platos muy sabrosos de fácil preparación y tienen unos niveles equilibrados de grasas saludables, hidratos de carbono y proteínas.

•**DÍAS SOCIALES.** En ellos



se relaja la sensación de hacer régimen y en los que se puede disfrutar de platos no considerados de dieta durante el fin de semana.

“Esta dieta potencia la pérdida de grasa manteniendo y mejorando la masa muscular, favorece la toma de alimentos que producen vitalidad en las horas diurnas y los que producen reparación y descanso en las nocturnas”, según esta nutricionista.

“¡Y lo más importante: permite varias comidas fuera de

casa y algún que otro premio a la semana para reducir los niveles de ansiedad!”, enfatiza.

DIETA GENÉTICA

Carmen Escalada explica que el mayor aliciente de la denominada “dieta genética” es su máxima personalización y adaptación a la persona, que recurre a ella para perder peso o mejorar o mantener su salud.

La experta indica que para este régimen se realiza una

sencilla prueba de herencia genética, que consiste en la extracción de saliva o un análisis de sangre, a partir de lo cual se estudia la información proporcionada por varios genes con implicación en el metabolismo de las grasas y azúcares que consumimos.

“Esta prueba surgió cuando la nutrigenética, ciencia en continuo crecimiento, determinó que en función de cuáles sean nuestras variaciones genéticas, nuestro cuerpo reacciona de una manera u

otra ante los nutrientes que ingerimos”, explica.

En función de los resultados de esta prueba y de los gustos, preferencias, costumbres y datos personales del paciente como su edad, sexo o actividad física, se elabora toda la pauta dietética.

“Una de las ventajas de esta dieta es que tiene como objetivo que la persona aprenda a comer saludablemente y, en función de sus necesidades, que no tienen por qué ser iguales a otra persona, pueda quemar las mismas calorías diarias”, aclara Escalada.

“Otro de sus beneficios es que permite detectar, de manera cada vez más precisa, el riesgo o tendencia de una persona a padecer una enfermedad, y contribuir a prevenirla mediante una adaptación de su nutrición”, apunta.

DIETA CIRCADIANA

“Los ciclos circadianos, variaciones hormonales de nuestro cuerpo que dependen del momento del día en que nos encontremos, es la base para la ‘dieta circadiana’”, indica a Efe la nutricionista Estefanía Ramo.

“Estos ciclos marcan una fase de activación que va,

desde las seis de la mañana con la salida del sol, hasta las seis de la tarde, hora que da lugar a la fase de descanso y reparación, que comienza con el anochecer y cierra el ciclo nocturno”, comenta.

“Para perder peso es necesario acoplar el consumo de los alimentos a estas oscilaciones naturales”, enfatiza Ramo.

“Estos ritmos hormonales dependen de la luz solar, cuya ausencia o presencia es captada por la retina del ojo, la cual envía señales a la glándula pineal de cerebro, que estimula o inhibe la producción de ciertas sustancias denominadas neurotransmisores, como la melatonina y la serotonina”, señala.

Según Ramo, los ciclos del día y la noche, del sol y la oscuridad, generan ritmos hormonales en el sistema endocrino y en el sistema nervioso central, que influyen en la metabolización de los alimentos.

“Esta dieta disminuye el consumo de comidas grasas en las horas nocturnas, obligando a que durante el sueño nuestro organismo utilice sus propias grasas de reserva sin detrimento de nuestros tejidos nobles, fomentando la pérdida de peso”, arguye.

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Láser Medika

Depilación
Láser Alexandrita y Diodo

Fonasa, isapres y particular.

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

DEPILACIÓN LÁSER
Sin costo
EVALUACIÓN

Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vasculor - Universidad de Chile

Sólo técnicas modernas y de mínima invasión para tratar las várices:

Láser y Radiofrecuencia

VascularHolley: General Holley 2381 of 1401 b. Providencia. Santiago
F: 23789746 y whatsapp +56987688953. www.vascularholley.cl
ATENCIÓN DE HORAS EN LA CUARTA REGION LLAMAR AL CEL: +56944374327

Dr. Franco Barberis Castex

Psiquiatra Niños, Adolescentes y Adultos.
Master en Neuropsicología

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

Centro
Vive Mejor

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

Cirugía de Obesidad
Diabetes

TRATAMIENTO MULTIDISCIPLINARIO

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

Nutricionistas: Claudia Muñoz - Macarena Opazo
Karla Olivares

Kinesióloga: Melissa Abdala

Psicólogos: Francisco Perez - Daniela Reyes

Centro Médico Clínica Elqui
Av. El Santo 1475, La Serena.
☎ 051 - 2563000
centonutricion@gmail.com

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

24 CUOTAS
sin pie y sin intereses

Coquimbo: Aldunate 1459 of. 05
Fono: 51 2 549136 Celular y Whatsapp: +56944263119
Serena: Amunategui 489 of. 305 (3er piso)
Fono: 51 2 350720 Celular y Whatsapp: +56944263120

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

Por: Dra. Aliza A. Lifshitz MD

www.vidaysalud.com

¿Realmente tienes intolerancia a la lactosa?

Cuando se tiene intolerancia a la lactosa, quiere decir que se tiene deficiencia de una enzima llamada lactasa que es necesaria para digerir la lactosa, también conocida como el azúcar de la leche.

Las personas generalmente nacemos con lactasa pues la necesitamos para alimentarnos de la leche materna. Con el tiempo casi todos perdemos cierta cantidad de esta enzima pues nuestra dieta es más variada, pero eso no quiere decir que desarrollamos intolerancia a la lactosa. Se considera intolerancia a la lactosa cuando la persona carece de la cantidad suficiente de la enzima (lactasa) para digerir la lactosa cómodamente.

De acuerdo al Dr. Robert P. Heaney de la Universidad Creighton, la intolerancia a la lactosa es un tema que no se entiende correctamente. El piensa que con las dietas modernas, el eliminar los lácteos de la dieta, sin razón, puede tener como resultado mal nutrición y consecuencias de salud a largo plazo.

¿CÓMO SABES SI ERES INTOLERANTE A LA LACTOSA?

Hay dos formas muy sencillas de saberlo:

1. Fíjate en tus síntomas. Generalmente cuando tienes intolerancia a la lactosa, al comer algún tipo de lácteo vas a sentir malestar

y distensión (inflamación) estomacal, muchos gases, diarrea, náuseas. Como ves, no se trata simplemente de sentir un poco de pesadez en el estómago.

2. Tu médico te puede hacer exámenes para establecer el diagnóstico.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UN DIAGNÓSTICO CORRECTO?

Entiendo que si sientes que los lácteos te están cayendo mal, quieras evitarlos de inmediato. Pero el problema si no los consumes es que dejas de obtener el perfil de nutrientes que

contienen estos alimentos. Como el calcio, la vitamina D, la proteína, el potasio y otros componentes que son importantes para la salud de los huesos, por ejemplo. También

puede ser que tu problema con los lácteos no sea deficiencia de lactasa, sino que tengas por

ejemplo el síndrome del colon irritable o la enfermedad celíaca.

Y SI TIENES INTOLERANCIA A LACTOSA, ¿DEBES EVITAR TODOS LOS LÁCTEOS?

No siempre, todo depende de qué tan severos sean los síntomas. Hay muchas formas de no perderte de los beneficios de los lácteos:

- Puedes tomar pastillas que ayudan a digerir la lactosa;
- Toma leche libre de lactosa;
- Prueba algunos productos lácteos que tienen concentraciones más bajas de lactosa como el yogurt o los quesos duros, especialmente el queso provolone, mozzarella

Si al tomar un vaso de leche o comer un trozo de queso notas que tu estómago se resiente, eso no quiere decir automáticamente que tengas intolerancia a la lactosa.

o cheddar;

• Intenta incluir pequeñas cantidades de lácteos en tu dieta diaria en combinación con otros alimentos, para que no sean tan difíciles para tu digestión. Tomar un café con un poco de leche es mejor que tomarte un vaso entero. Los estudios sugieren que la mayoría de las personas con intolerancia a la lactosa pueden tolerar por lo menos 12 gramos de lactosa (la cantidad aproximada que hay en un vaso de leche) sin tener síntomas o con síntomas mínimos.

Inténtalo, de esa manera puedes seguir recibiendo los nutrientes que tu cuerpo necesita.



Se considera intolerancia a la lactosa cuando la persona carece de la cantidad suficiente de la enzima (lactasa) para digerir la lactosa cómodamente.

DENTHA
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Te invitamos a conocernos...

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

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

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

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

“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

MIESPACIO
ARMONIA & BELLEZA

GLOBALSTEM CELLSGROUP
REGENESTEM

PRIMERA RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

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

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

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

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

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

AS
CLÍNICA DENTAL

Dra. Astrid Sánchez
CLÍNICA CERTIFICADA EN ORTODONCIA LINGUAL 3M

FRENILLOS ESTÉTICOS, LINGUALES E IMPLANTES.
Radiología digitalizada
Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842
Sector San Joaquín Teléfono:
(51) 2527889 / +56 9 57313802

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

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

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: 512 528459 - La Serena



Por: Manuel José Irrázaval

Director Instituto de Políticas Públicas en Salud (IPSUSS) Universidad San Sebastián

Cuando acudimos a un establecimiento asistencial por una consulta, una urgencia o una atención médica ¿qué esperamos encontrar? Probablemente la respuesta obvia sea una atención de calidad.

El plan AUGE, aprobado como Ley de la República en Julio del 2005, garantiza acceso, oportunidad, protección financiera y calidad para un conjunto de enfermedades seleccionadas muy cuidadosamente por profesionales expertos.

Sin embargo, la cuarta garantía del GES debió esperar más de 10 años para lograr un porcentaje razonable de instituciones acreditadas y, mientras se incumplía el mandato legal, porque los plazos originales debieron ser postergados varios años

¿Es la acreditación hospitalaria sinónimo de calidad?



Experto advierte que la acreditación no mide los resultados de las prestaciones o el impacto en la salud del paciente, orientándose sólo a la estructura y los procesos.

muestra satisfacción. Y si bien la acreditación aporta elementos importantes, incluso indispensables para ofrecer atención de calidad, no mide los resultados de dichas prestaciones o el impacto en la salud del paciente, sólo orientándose a aspectos de estructura y procesos.

por incapacidad de cumplirlos, los pacientes seguían esperando su atención de calidad.

Pero, ¿está claro qué es la calidad? Una que en nuestro país ha descansado en la denominada acreditación de las entidades prestadoras del servicio como hospitales y clínicas.

Un proceso del cual la Superintendencia de Salud

tancias que obviamente son muy relevantes al evaluar la calidad de la prestación médica. Adicionalmente no son conocidos por los eventuales pacientes, a quienes se les ofrece una atención supuestamente de calidad.

¿No será el momento entonces de avanzar realmente hacia la calidad, analizando los resultados del tratamiento que se ofrece a quienes concurren con la expectativa de mejoría?

¿No será el momento de evaluar la eficacia clínica de las canastas de prestaciones, que después de 10 años deberían mostrar efectos positivos?

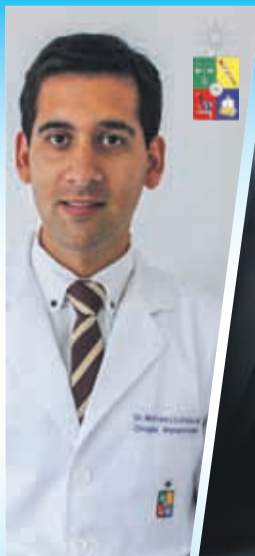
¿No será también el momento de hacer pública esa información, para otorgar herramientas de decisión, no solamente a los usuarios, sino también a los administradores de las instituciones prestadoras?

Comprendo que estas son propuestas muy difíciles de implementar, pero si realmente nos preocupa la salud de los chilenos y el cumplimiento de una real garantía de calidad, no podemos eludir progresar en estos aspectos, que por cierto, ya están bastante avanzados en países a los que aspiramos imitar.

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral



"50% descuento en rehabilitación con implantes"



Promoción de Implantes a \$399.000*
Sólo 10 cupos. Implante de titanio y corona Metal Porcelana

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

*No incluye extracciones ni provisorios. Pago al contado y en efectivo al iniciar el tratamiento.

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



Dr. Álvaro Bustos Binimelis

CIRUGÍA GENERAL Y LAPAROSCOPIA
CIRUGÍA DE OBESIDAD
CIRUGÍA DE DIABETES

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

Miembro: SCCH - SCCBM - IFSO

Contactos:

+ 56 9 42443117

Call Center CLÍNICA ELQUI: 51 2563000

Mail: dr.abustosb@gmail.com

Acreditado Soc. Chilena de Cirugía Bariátrica y Metabólica



CENTRO DE ATENCION INTEGRAL DE SALUD

Especialidades Médicas
SAN BARTOLOME

www.cmsanbartolome.cl

- Medicina General
- Traumatólogo
- Kinesiología
- Terapia Ocupacional
- Ecografías
- Rayos X

Equipo Profesionales	Especialidad
Dr. Claudio Núñez Arriagada	Traumatólogo
Dr. José Miguel Núñez Alvarado	Radiólogo
Dr. Sebastian Naranjo García	Medicina General
Dra. Lorena Faundez Sanchez	Neuróloga adultos
Yolanda Reyes Sepúlveda	Terapeuta ocupacional
Andres Leiva Mckendrick	Kinesiólogo
Alex Venenciano Barraza	Kinesiólogo
Dafne Meza Rodríguez	Kinesióloga

Raul Bitrán 1541 Barrio Universitario La Serena
centromedicosanbartolome@gmail.com

51 2480115



transbank



BONOS ELECTRONICOS

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

Tatuajes seguros: Lo que debes saber para protegerte

Si te vas a hacer un tatuaje, no sólo debes preocuparte por la parte artística. Recuerda que también es un procedimiento que invade tu cuerpo. Los tatuajes generalmente se hacen con una aguja que perfora la piel (te pinchan) repetidamente para depositar tintas en la capa superficial de la piel. O sea, con cada pinchazo la aguja va insertando pequeñas gotas de tinta bajo tu piel. Como resultado es muy probable que sangres y que sientas dolor.

Muchos amantes de los tatuajes comenzaron de forma casera. Pero si les preguntas, con seguridad la mayoría te dirá que no volverían a hacerlo así. ¿Por qué? Primero, porque es posible que el tatuaje no sea estético si no tienes un buen artista que lo haga. Y segundo, porque implica muchos riesgos para tu salud pues generalmente no tienes los instrumentos adecuados, el lugar no es necesariamente higiénico, y las tintas no son las más recomendadas.

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS PARA TU SALUD?

- Si la aguja está contaminada con sangre de otra persona, puedes contraer enfermedades como HEPATITIS B, HEPATITIS C, TUBERCULOSIS, TÉTANOS Y EL VIRUS DEL VIH. Aunque no esté contaminada con sangre de otra persona, a veces puedes desarrollar infecciones en la piel (que pueden causar infecciones en otras partes del cuerpo) con bacterias resistentes a los antibióticos comunes que son difíciles de tratar.

- Tu piel puede reaccionar con la tinta, especialmente a la roja, y se formarán unos pequeños bultos llamados GRANULOMAS.

- Algunas personas resultan ALÉRGICAS A LA TINTA y sienten una fuerte picazón (comezón) y ardor en la zona del tatuaje.

- Aunque no es un riesgo muy común, al hacerte IMÁGENES DE RESONANCIA MAGNÉTICA (IRM), puede hincharse o quemarse el área de la piel que tienes tatuada.

- Si tienes QUELOIDES (problemas para cicatrizar), es mejor que no te lo hagas.

Tatuajes hay para todos los usos y gustos. Los de amor, los de amistad, los tribales o culturales, incluso los que sirven como maquillaje permanente. Sea cual sea la razón por la que decides tatuarte, hazlo de forma segura, para que no te quede un mal recuerdo o una enfermedad. Aquí te damos algunos consejos.

Por eso es mejor buscar los estudios que se especializan en hacer tatuajes. Allí, te harán el tatuaje con una máquina especial, conocida como "pistola", en cuya punta se pone la aguja que te inserta la tinta. Y además, es más posible que tu tatuaje resulte como lo sueñas, pues generalmente tienen buenos artistas.



¿DÓNDE TATUARSE?

Pero con tantos estudios de tatuajes, ¿cómo saber cuál elegir? No todos los estudios te pueden garantizar calidad y seguridad. Busca los que cumplan con estos requisitos:

- **LICENCIA.** En algunos países como Chile, los estudios deben estar registrados, tener licencia actualizada y certificado sanitario vigente. En algunos casos, incluso el artista debe tener certificación profesional.

- **LUGAR LIMPIO.** Un estudio desordenado y sucio no es una buena señal. Elige los que están casi tan limpios como un consultorio médico.

- **INSTUMENTOS DESINFECTADOS.** El equipo debe de estar esterilizado y la aguja debe ser desechable.

- **MANOS LIMPIAS.** El artista debe lavarse las manos y ponerse guantes estériles nuevos antes de empezar.

- **DESINFECCIÓN.** Deben desinfectarte la zona donde te harás el tatuaje, antes y después. Y al finalizar debes mantenerlo tapado por lo menos 24 horas.

Si las agujas están contaminadas con sangre de otras personas, se puede contraer enfermedades como

**HEPATITIS B,
HEPATITIS C,
TUBERCULOSIS,
TÉTANOS Y EL
VIRUS DEL VIH.**



“SONREIR A UNA NUEVA VIDA NO CUESTA TANTO”

Implantología.
Trayectoria y Prestigio
ahora a tu alcance.

Implante y
Corona
de Porcelana
TOTAL
\$490.000
(SIN COBROS EXTRAS)

Red compra

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile,
Especialidad en Implantología
Bucomáxilofacial

51 221 4017
Huanhualí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

¿Cuáles son las consecuencias de una mala higiene bucal?

Por: N&S Clínicas
www.nysclinicas.cl

Una mala higiene dentaria y bucal en general puede tener a la larga consecuencias mucho más graves que un simple dolor de muelas provocado por una caries o un problema de las encías.

Esto, porque como explica el odontólogo de la Clínica NyS, Carlos Núñez, el cuerpo es un sistema interconectado, donde lo que sucede en un punto tiene incidencia en el opuesto, en gran parte gracias a las funciones de transporte del riego sanguíneo. Así, agrega el especialista, una infección en una encía, una caries o un problema de necrosis a nivel de hueso de mandíbula, puede provocar el aumento de ciertas bacterias cuyas toxinas afecten al corazón, a las articulaciones, la columna vertebral, el estómago, etc.

A continuación el experto nos señala las principales consecuencias de una deficiente higiene bucal.

HALITOSIS.

El doctor Núñez señala que la halitosis o mal aliento es uno de los problemas más comunes que se derivan de una mala higiene, pero no por ello menos molesto. Gran parte de los casos de halitosis se deben a una mala higiene bucal. Las encías infectadas e inflamadas, piezas dentales en mal estado pueden te-



La mala salud dental no sólo conlleva la acumulación de bacterias y placa, lo que ocasiona el mal aliento y el color amarillento de los dientes, sino que puede generar consecuencias más serias en todo el organismo.

ner infecciones internas que incluso lleguen a necrosar el hueso de la mandíbula. Asimismo, cuantos más restos alimentarios existan entre los dientes o en la lengua, cuantas más piezas bucales o encías estén infectadas, mayor será la halitosis.

AUMENTA EL RIESGO DE TENER UN PARTO PREMATURO.

Según el odontólogo de la Clínica NyS, la periodontitis, es decir la infección y sangrado de las encías, podría ser un factor de riesgo para el embarazo. Esto, pues se

asocia al parto prematuro y el bajo peso del bebé al nacer. Es que al parecer, la periodontitis estaría relacionada a la liberación de unas hormonas llamadas prostaglandinas, responsables de las contracciones en el alumbramiento.

ARTRITIS.

De nuevo una periodontitis severa, relacionada con una mala higiene bucal que afecta a las encías, puede hacer que las bacterias de la placa alojadas en el espacio que queda entre el diente y la encía den problemas. Estas bacterias pueden generar

subproductos tóxicos que viajen con la saliva al interior del estómago y de ahí al torrente sanguíneo. Una vez en las articulaciones, pueden provocar inflamación en las articulaciones de manos y pies, que se conocen en su conjunto como artritis reumatoide y genera dolor al mover los dedos.

INFARTO AL MIOCARDIO.

Las bacterias presentes en la boca producen endotoxinas que pueden actuar sobre el endotelio -un tejido que recubre los vasos sanguíneos y el

corazón-vascular, aumentando la inflamación del mismo y sobre el metabolismo lipídico, esto produciría una mayor incidencia de enfermedad coronaria en pacientes con enfermedad periodontal. Los problemas de higiene bucodental, por tanto, pueden generar inflamación de las encías y esto, a la larga, puede aumentar la incidencia de problemas coronarios como el infarto agudo de miocardio.

DIABETES.

Las personas diabéticas han demostrado ser proclives a la periodontitis. El odontólogo Carlos Núñez indica que el origen podría estar en la mayor cantidad de azúcar en la sangre, que propiciaría un crecimiento bacteriano más pronunciado. Por este motivo, se recomienda especialmente a estas personas que extremen su higiene bucal.

LESIONES MUSCULARES.

Los subproductos tóxicos de las bacterias provocan el desequilibrio de los minerales que intervienen en la contracción muscular, de modo que el músculo se fatiga más pronto y está expuesto en grandes esfuerzos a desgarros, tendinitis o problemas en las articulaciones. Actualmente en el fichaje de deportistas de élite se tiene, muy presente el estado de sus piezas dentales.

¿EN QUÉ CONSISTE

UNA LIMPIEZA DENTAL ADECUADA?

La higiene oral abarca todo lo que es necesario hacer para mantener la boca limpia y sana, incluyendo el cepillado de los dientes, mejillas y lengua; prótesis dentales; el uso de hilo dental y enjuague bucal.

A estos métodos comunes, que en su mayoría practica- mos en nuestros hogares, es necesario acompañar frecuentemente una visita a un centro dental especializado en este tema.

Una exhaustiva limpieza consta de un DESTARTRAJE, método que permite quitar el sarro pegado en los dientes. Se realiza a través de ultrasonido diente por diente, luego con instrumentos muy finos se repasa a nivel de la encía y por debajo de ella, para desprender el sarro de lugares inalcanzables.

A esto se suma una PROFILAXIS DENTAL, que es el lavado y pulido de los dientes, se hace primero con una pasta de consistencia gruesa para alisar las superficies dentales, luego con una suave para lavar y quitar manchas mediante unas escobillas.

La profilaxis dental es el procedimiento odontológico de mayor importancia para la prevención de algunas enfermedades y alteraciones como la caries. En tanto, el destartraje es el procedimiento dirigido a eliminar la placa y el sarro de la superficie dental.

La última parte de un completo tratamiento es el PULIDO CORONARIO que tiene como misión quitar todas las manchas de los dientes, provocadas por el té, café, cigarrillo y algunos medicamentos, además reducirá los niveles de placa bacteriana.

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 Opalcente
Odontología General
Prótesis Removible
Prótesis Fija
Endodancias
Cirugías
Implantes dentales

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

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

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

Valor: **\$140.000**

Centro Médico Mar de Piel

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

Clínica Psicoanalítica
NIÑOS Y ADULTOS

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

Maira Mugneco
Especialista en Clínica Psicoanalítica
Universidad Nacional de Cuyo, Argentina
Formación IOM Mendoza. EOL
Tel: +59 9 7177 4427
Mail: maira_mugneco@hotmail.com

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

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

Atención Fonasa y particulares
BALMACEDA 1015 OF. 314 FONO: 51-2224117
EDIFICIO ELEMING 9 91006792
ps.edgardquevedo@gmail.com 9 76919674

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643

El ejercicio cambia la vida: Súmalo a tu agenda anual

La actividad física y el deporte brindan múltiples beneficios a la salud. Una investigación del Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos revela que las personas que realizan actividad física moderada disminuyen hasta 40% el riesgo de presentar cáncer de mama, colon y endometrio, por la reducción de los niveles hormonales, insulina y leptina.

Por: FALP

En cuanto a la recaída en pacientes que han tenido cáncer de colon y de mama, especialmente los hormonosensibles, hay varios estudios, algunos en etapa de investigación, que evidenciarían la relación del ejercicio físico regular y reducción de ese riesgo.

La doctora Andrea Vargas, médico fisiatra del Instituto Oncológico FALP, explica que "la actividad física y el deporte son los medicamentos del futuro. No sólo ayudan en el manejo de la enfermedad oncológica, sino que también a reducir la hipertensión, los niveles de colesterol, la diabetes, la fibromialgia, etcétera. En personas que han superado un cáncer, disminuye la fatiga crónica, ayuda en las neuropatías, eleva el estado de ánimo, reduce la ansiedad, favorece el sueño, contribuye a la interrelación social, eleva la autoestima y la imagen corporal, ayuda a bajar de peso, los hace ser más felices, independientes y autónomos; en definitiva, mejora su estatus funcional, social y psicológico".



¿QUÉ HACER?

- Caminatas progresivas (lenta y luego rápida), al igual que trote.
- Natación o hidrogimnasia.
- Yoga, zumba o gimnasia aeróbica.
- Stretching (ejercicios de elongación con bandas elásticas).
- Caminata nórdica. Es una caminata rápida que se hace con el apoyo de dos bastones livianos.
- Máquinas en los gimnasios públicos de las plazas por 15 minutos y combinados con la caminata rápida.

En personas que han superado un cáncer,

disminuye la fatiga crónica, ayuda en las neuropatías, eleva el estado de ánimo reduce la ansiedad, favorece el sueño.

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

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

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
Fonos: 96221086 - 42790558

CM Diagnoc
Huanhualí 330 ° Tel: 2217275 - 2216297

www.clod.cl

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

CENTROLASER OFTALMOLOGIA CIRUGIA DERMATOFACIAL

DEFECTOS FACIALES

LASER ESTETICA

REJUVENECIMIENTO FACIAL

ENFERMEDADES Y CIRUGIA
OFTALMOLOGICA



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

Por: Universidad
San Sebastián

La asfixia por inmersión es uno de los accidentes más frecuentes de la población pediátrica, sobre todo en épocas de calor y estivales, ya que los menores están en mayor contacto con piscinas, piletas, mar, etc.

Además es importante tener en cuenta que cualquier persona se puede asfixiar por inmersión con sólo sumergir su rostro en el agua, pero es con los pequeños con quienes hay que extremar las medidas de cuidados con el baño, recipientes, tinas, lavadoras, por mencionar algunos ejemplos.

Ahora, actuar a tiempo y manejar técnicas de reanimación es de vital importancia para salvar la vida de los menores, pero ¿cómo hacerlo? la académica de la facultad de Enfermería de la Universidad San Sebastián, Javiera Moll explica el paso a paso.

1. SAQUE AL NIÑO DEL AGUA.

2. PIDA AYUDA INMEDIATAMENTE.

Solicite ayuda en voz alta a las personas que se encuentran a su alrededor para que llamen a emergencias.

3. EVALÚE AL MENOR. Estimule enérgicamente, observe y escuche si respira.

4. SI NO RESPONDE. Comenzar RCP.

¿Cómo actuar ante una asfixia por inmersión?

Actuar a tiempo y manejar técnicas de reanimación es de vital importancia para salvar la vida de los menores



¿CÓMO REALIZAR RCP BÁSICO?

- Coloque al menor boca arriba, en una superficie plana y firme.
- Ubique la zona intermamilar y comience a realizar la maniobra: 30 compresiones + 2 ventilaciones. Las compresiones deben ser de manera rápida. Aplique presión en el pecho con aproximadamente 1/3 de profundidad y luego permita que este vuelva a su posición normal para comenzar con la siguiente compresión. Para las ventilaciones: incline la cabeza del menor hacia atrás y eleve el mentón. Introduzca el aire con una duración de 1 segundo. Si es lactante abarque nariz y boca para la ventilación, si es mayor, sólo boca. Si no tiene claridad de cómo realizar las ventilaciones solo comprima.
- Siga con la reanimación hasta que el niño responde o llegue emergencias.
- Si el niño responde, colóquelo en posición de recuperación (hacia un costado).



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

