



Cómo mantener la intimidad al avanzar en edad

40 El deseo por intimidad emocional vence a la edad y, por ello, el enfoque sobre una relación física puede cambiar cada vez más hacia una de tipo emocional.

DOMINGO 14 DE MAYO DE 2017



Por: UCN

Entre el 8 y 12 de mayo se conmemoró en nuestra región la “Semana del riñón”, instancia en la que la Sociedad Chilena de Nefrología invitó a la población a informarse sobre las medidas de prevención de la obesidad en los diferentes grupos etarios, ya que ésta es considerada como un factor de riesgo de la enfermedad renal, cuya tasa de mortalidad va en alza.

De acuerdo a datos entregados por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) se proyecta que en el período 2015-2030 se producirán 204.000 muertes por obesidad en Chile.

“La enfermedad renal se define como la pérdida gradual de la función renal, vale decir, la filtración de los desechos y el exceso de líquidos de la sangre, que luego son eliminados en la orina. Cuando la enfermedad renal crónica se encuentra en etapas avanzadas, todos los líquidos y desechos pueden acumularse en el cuerpo y si no es tratada a tiempo, o de manera oportuna, puede conllevar incluso hasta la muerte”, explicó la nutricionista y académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte, Paula Cavieres.

La especialista señaló que los síntomas se desarrollan lentamente y a menudo no son específicos, ya que pueden ser causados por otras enfermedades como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial, las enfermedades del corazón, el tabaquismo y la obesidad.

Por ello, la académica UCN enfatizó en que “es muy importante que las personas prevengan este tipo de enfermedades, y aunque son



¡Evitemos la aparición de la Enfermedad Renal!

De acuerdo a la CEPAL, entre 2015 – 2030, se producirán 204.000 muertes por obesidad en Chile, siendo ésta un factor de riesgo de la enfermedad renal.

de lenta progresión, terminan siendo invalidantes” y agrega “se deben potenciar aquellos factores protectores de nuestra salud, teniendo un estilo de vida saludable

y comenzando, en el caso de la alimentación, a reducir el consumo de sal y alimentos que sean elaborados con ella”. Cavieres además recomendó “fijarse en los sellos alto en

sodio y evitar su consumo, al igual que los alimentos con sellos alto en grasas saturadas, ya que generan más daño en nuestras arterias con el consiguiente perjuicio en los riñones”.

Por otro lado, la especialista UCN invitó a la comunidad a preferir los alimentos naturales, frutas y verduras; en el caso de los lácteos preferir los descremados; y además

potenciar el consumo de pescados, carnes blancas (pollo o pavo) sin piel y aceites crudos, idealmente el de oliva extravirgen.

“No se debe olvidar que la alimentación siempre debe complementarse con ejercicio físico (caminatas diarias a paso rápido) y evitar el consumo de alcohol, tabaco y la automedicación, específicamente los antiinflamatorios,

sobre todo en los adultos mayores”, puntualizó.

Finalmente “es importante que aquellas personas que padezcan alguna enfermedad cardiovascular, como las mencionadas, asistan a sus controles médicos y nutricionales periódicamente, adhiriendo a las indicaciones entregadas, a fin de evitar consecuencias como lo es la enfermedad renal”, recomendó.

Por: Universidad
San Sebastián

Los cambios de temperaturas y el aumento de las consultas de urgencias por aparición de virus respiratorios graves

Los cambios de temperatura que por estos días se han sentido en la zona central, con lluvia y posteriores días calurosos, son antesala para la aparición de virus, ya que "los cambios de temperatura bruscos en el sistema respiratorio disminuyen su capacidad inmune (bajan las defensas) y se hace más fácil infectarnos por el contagio con algún virus como resfrío común, influenza, parainfluenza, rinovirus, coronavirus y hasta virus respiratorio sincicial", explica Eduardo Salas, médico cirujano de la facultad de Medicina de la Universidad San Sebastián.

Es así como según el último reporte de epidemiología del Ministerio de Salud (fines de abril) se ha detectado una tendencia al alza de casos de infecciones, entre ellas de influenza A en Iquique, Valdivia y en Valparaíso.

Es más, en los hospitales centinela para la vigilancia de influenza e infecciones respiratorias agudas graves



Según el último reporte epidemiológico del Ministerio de Salud, las hospitalizaciones por infecciones respiratorias agudas graves han aumentado un 5% y se han registrado 3 casos de fallecidos.

(IRAG) se han notificado 872 casos. De estos, el 35% corresponde a personas de 60 y más años y 36% a menores de 5 años.

La recomendación para evitar contraer resfríos que

puedan complicarse, es mantener la temperatura interna del cuerpo "Éste trata de estar siempre 36.5 grados y ese balance lo hace mediante la generación interna de calor y la regulación con el exterior. Por lo tanto, para mantener la temperatura interna del cuerpo uno tiene que abrigarse al exponerse a menores temperaturas, y descubrirse si se está en un lugar calefaccionado, para evitar el exceso de calor y sudoración y así controlar las pérdidas de calor", destaca el médico de USS.

Sin embargo, una vez contraídos los virus, es de vital importancia consultar ante ciertos síntomas que detalla la académica de la facultad de Enfermería, Ingrid Toro.

SINTOMATOLOGÍA EN ADULTOS MAYORES:

- Fiebre sobre 38 grados
- Decaimiento general

• Tos con expectoración purulenta

Sintomatología en Lactantes:

• Dificultad respiratoria, tal como respiración agitada, hundimiento de las costillas.

• Como otras manifestaciones en lactantes menores: poco activo, no succiona bien, cansado.

En los menores es crucial moverlos si se detecta que han perdido la respiración, ya que puede ser señal de apnea o de paro cardiorespiratorio. Debido a esto, es de suma importancia observarlos y consultar a tiempo.

Asimismo, es recomendable siempre lavarse las manos antes de estar en contacto con el menor, evitar aglomeraciones y, si alguno de los padres o cuidadores están resfriados, usar mascarilla.

Cambia tu estilo de vida en MAR DE PIEL

Dra. Monica Ariño Mojica, médico general especialista en estética anti-age

Medicina general, Medicina estética y Antiage, Odontología estética, Endodoncias y especialidades, Psicología, Nutrición, Cosmetología.

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

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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643

"SONREIR A UNA NUEVA VIDA ES TU DECISION"

Dr. Alberto Ventura.
Implantología de Trayectoria y Prestigio

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

Red compra

AV Dr. ALBERTO VENTURA CLINICA DENTAL

Universidad de Chile. Especialidad en Implantología Bucomáxilofacial

51 221 4017
Huanhuali 495 / La Serena
avclinicadental.cl

EL QUIVISION CLÍNICA OFTALMOLÓGICA

Catarata - Glaucoma Retina - Estrabismo - Láser Exámenes oftalmológicos

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

FONASA-ISAPRE-PARTICULAR
Edificio Arenas, Amunategui 785, 4 piso
2674145 - 2674147

Por: Universidad del Pacífico

Es raro que alguien diga que nunca ha recurrido a una dieta a lo largo de su vida. Es más, hay quienes incluso recuerdan haber estado siempre probando alguna nueva fórmula para tratar de bajar de peso, un camino que puede volverse tortuoso y obsesivo, y que no permite disfrutar ni de una buena comida ni de un momento de esparcimiento.

Por lo mismo, la docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico, Stefanie Chalmers, considera que lo más relevante es que las personas mejoren sus hábitos en forma permanente, adquiriendo una conciencia saludable.

“Se deben reemplazar los constantes regímenes de restricción energética drástica, como una forma de vida en constante presión por evitar consumir alimentos perjudiciales, ya que si se lleva una vida saludable es posible consumir ciertas cosas de forma eventual, sin repercusiones negativas en el organismo, ya que el sistema está diseñado para eliminar lo nocivo, siempre que no se ofrezca en exceso”, asegura la nutricionista.

En este sentido, no aconseja las dietas express, porque además de basarse en el consumo de un solo alimento con su consecuente desequilibrio nutricional, no son sistemas que funcionen a largo plazo y tienen frecuentemente efectos rebote, es decir, se vuelve a subir de peso, incluso superándolo.

Dentro de este contexto, ¿cuál es la dieta más efectiva? “La dieta más efectiva es la que permite generar un balance energético negativo, sin afectar el aporte de otros nutrientes necesarios para mantener la salud. También es importante que esta deuda calórica no genere un impacto tan severo que supere los mecanismos de autorregulación de la glicemia, que no deprima al sistema inmune, que no genere manifestaciones clínicas como las descritas y, preferentemente, que se acompañe de ejercicio y buena hidratación”, señala la experta.

La docente de la Universidad del Pacífico co-

menta que para conseguir beneficios más rápidos y que sean duraderos, la ingesta debe ser adecuadamente planificada y supervisada por un nutricionista. “Cuando se quiere bajar de peso sin pedir asesoría de un experto, es mucho más efectivo y saludable abandonar el consumo de golosinas, embutidos y alcohol, que el someterse a unos pocos días de régimen cero. Por otro lado, para mantener el metabolismo activo, es importante comer con mayor frecuencia, en pequeños volúmenes y con un aporte energético adecuado al nivel de actividad a ejecutar en las horas posteriores”, recomienda.

Para Stefanie Chalmers, una vez que se baja de peso de esta forma segura, es importante seguir algunos lineamientos para mantenerlo. Para lograrlo, sugiere:

- Ajustar la ingesta ener-

¿Cuál es la dieta más efectiva?

“La dieta más efectiva es la que permite generar un balance energético negativo, sin afectar el aporte de otros nutrientes necesarios para mantener la salud.

gética al nivel de gasto. Es decir, los días en que no se realiza actividad, consumir alimentos con menos calorías que los que se pueden permitir el día en que se va al gimnasio.

- Mantener un nivel de masa muscular adecuado para la edad. Ello se consigue mediante el ejercicio constante. Es clave, ya que la masa muscular permite generar un gasto energético mayor que el tejido adiposo.

- Adquirir hábitos alimentarios saludables. No saltarse horarios de comida para no pasar hambre y así evitar terminar con un atracón de comida altamente calórica.

- Mantener una dieta balanceada. Es decir, una dieta sin carencias nutricionales, y evitar mantener en la lista de compras aquellos alimentos que sabemos que no debemos consumir, porque si existe disponibilidad, es mayor la tentación.

Cómo hacer una dieta exitosa

Muchas personas viven en dieta permanente, ya que bajar de peso o mantenerse en un peso ideal pasa a ser una batalla diaria. Sin embargo, una nutricionista de la Universidad del Pacífico asegura que la meta pasa por cambiar de hábitos, sin la necesidad de recurrir a regímenes alimenticios estrictos.



MITOS Y VERDADES EN LAS DIETAS

- ¿Es bueno disminuir la sal para bajar de peso? En general, siempre es bueno disminuir la ingesta de sal, sin embargo la sal no aporta calorías. En la práctica, el aumento de peso se da en aquellas personas en las que su ingesta estimula la retención de líquido.
- ¿Es bueno consumir mucho líquido para bajar de peso, especialmente antes de comer? Si la persona tiene problemas de ansiedad y tiene dificultad para conseguir saciedad con los volúmenes de ingesta necesarios, es bueno consumir líquidos antes de comer, ya que este líquido va a generar mayor saciedad, sobre todo si son líquidos calientes.
- ¿Es bueno saltarse la comida nocturna para bajar de peso? Es muy común que no se quiera ingerir alimentos en la noche para evitar que esas calorías que no se van a gastar durante el reposo nocturno se acumulen como tejido graso. Sin embargo, evitar la ingesta no es la solución. Lo importante es seleccionar alimentos con bajo aporte energético o con menor velocidad de absorción, a fin de mantener el metabolismo activo y conseguir pérdidas de peso estable.

El ejercicio puede prevenir 26 enfermedades

Por: **Universidad San Sebastián**

Ocho de cada 10 personas en Chile es sedentaria. El problema es que la inactividad física no sólo produce aumento de peso o problemas en las articulaciones, sino también que está asociado a la aparición de múltiples enfermedades.

De acuerdo a estudios internacionales, al menos 26 patologías están directamente relacionadas a la falta de actividad física como: depresión, demencia, parkinson, obesidad, hipertensión, diabetes, síndrome del ovario poliquístico, accidente cerebro vascular, insuficiencia cardiaca, asma y fibrosis quística, por nombrar algunas de ellas.

Bajo esta realidad, expertos del área de kinesiología proponen incorporar el ejercicio como tratamiento de estas enfermedades, pero también de manera preventiva en la etapa escolar y en los controles de salud de niños, adolescentes y adultos mayores. Así lo plantearon en el Coloquio:

Patologías como depresión, parkinson, hipertensión o diabetes podrían evitarse si se considerara el ejercicio dentro del tratamiento, el cual debería prescribirse al igual que un medicamento: con una dosis adecuada, por un tiempo determinado.

Ejercicio, nuevo medicamento para enfermedades crónicas, organizado por la carrera de Kinesiología y el Instituto de Políticas Públicas en Salud (IPSUSS) de la Universidad San Sebastián.

En la oportunidad, la académica de la U. de la Frontera, Andrea Cortínez, señaló que “está súper demostrado que



la actividad física afecta la incidencia de las enfermedades crónicas y eso todavía no lo estamos visualizando como sociedad. La actividad física como un derecho social, al que todas las personas pudiesen acceder, como tener 150 minutos semanales de actividad física”.

Agregó que el sistema de

salud “tampoco se hace cargo suficientemente de este problema. Personas que ya tienen enfermedades y son enfermas, necesitan hacer ejercicio bajo una prescripción particular y ahí el Estado tampoco lo está tomando suficientemente serio”.

Para la investigadora, la autoridad lo que tiene que hacer

es mirar en perspectiva qué es lo mejor: “prevenir o pagar las enfermedades asociadas a falta de actividad física. Estudios de costo-beneficios pueden ser una posibilidad (...) falta que el gobierno se ponga las pilas, pero acá hay intereses que tienen que ver con ¿a quién le conviene que haya gente enferma?”, afirmó.

Por su parte, el presidente de la Sociedad Chilena de Kinesiología en Cardiología y Cirugía Cardiovascular, Javier Barrenechea, indicó que el ejercicio es una medida costo-efectiva. “Darse cuenta que tener una sala de rehabilitación en atención primaria puede ser más barato que tratar a un paciente que se le diagnosticó un infarto al miocardio, donde el costo de su tratamiento puede llegar a \$7 millones aproximadamente”.

El experto dijo que hay que hacer un mejor aprovechamiento de las redes disponibles en los servicios de salud. “Si hay un médico que está a cargo de una sala ERA en un Cefam, donde también hay un kinesiólogo y enfermera, el paciente no debe asistir sólo a esos controles, sino que pase por un flujo que lo lleve a que cierta hora del día, tantas veces a la semana venga a realizar ejercicio, sin que haya tenido un problema previamente, como método de prevención”, añadió Barrenechea.

Reinaldo Barría, secretario general del Colegio de Kinesiólogos, en tanto, criticó

que las políticas públicas sean tan sectorizadas. “Hablemos del Programa Chile Crece Contigo, hay multiplicidad de profesiones pero no está el kinesiólogo que debiera ser fundamental (...) a nosotros como colegio nos parece que se debe implementar un programa específico, donde esté el kinesiólogo, junto al nutricionista para combatir la epidemia del XXI: obesidad y enfermedades no transmisibles”.

El director de la carrera de kinesiología de la U. San Sebastián, Cristián Contador, señaló que la política pública del Estado debe partir desde la primera infancia, para que haya una adherencia efectiva al ejercicio. Y debe incorporar al kinesiólogo en esa intervención para que pueda prescribir el ejercicio como el médico recomienda los medicamentos.

“Por ejemplo, en los Cefam puedan trabajar con las mujeres embarazadas con sobrepeso, con una carga de ejercicio adecuada para disminuir la ganancia de peso en el recién nacido; trabajar con el diabético, hipertenso o enfermo cardiovascular. En los colegios, los kinesiólogos y los nutricionistas se podrían hacer cargo del 20% de obesidad infantil. Sumar las plazas activas con kinesiólogos que las enseñen a ocuparlas o que las universidades generen investigación costo-beneficio de estas intervenciones”, dijo.

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

“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

DR. SERGIO AGUIRRE MERCADO
 MÉDICO PSIQUIATRA DE ADULTOS

Adicciones, Depresión, Esquizofrenia.
 Bipolaridad, T. Ansiosos.

Centro Humaniza Av. Estadio 2030
 casi esquina Las Higueras. La Serena.

Fono: 9.7213.3572

humaniza

DENTHA
 CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Te invitamos a conocernos...

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

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

Lunes a Viernes 9:30 a 13:00 Hrs. / 16:00 a 20:00 Hrs. - Sábados 10:00 a 13:00 Hrs.
 Cel/☎ : +56 9 5669 8637

San Jose del Valle
 Clínica Dental
 Comprometidos con su Familia

Dr. Jaime Arancibia Pizarro
 Cirujano Dentista

IMPLANTES
 PROMOCIÓN \$ 399.990

☎ 993467458 / 51 2283645 - Ánima de Diego #590, 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

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

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

Cirugía Estética: Facial, Contorno corporal y Extremidades.

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

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

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

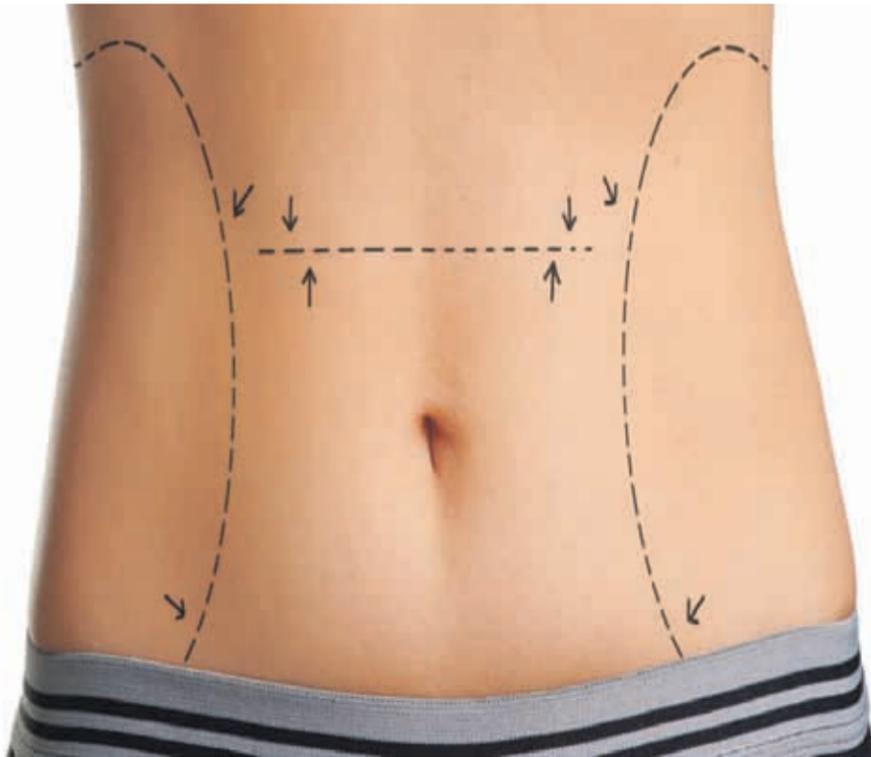
Centro Médico Clínica Elqui. 3er Piso. Lunes, Martes y Miércoles 9:30 a 12:40 - Fono: 512563000. Solicitud de Horas online: www.clinicaelqui.cl

Por: Roberto Prado

El embarazo es una etapa que toda madre atesora de por vida, sin embargo, muchas veces el cuerpo sufre importantes modificaciones, más aún si se han tenido varios hijos. Entre las más comunes está la pérdida de tonicidad y elasticidad de la piel, especialmente en mamas y abdomen, esta última zona suele también acumular gran cantidad de grasa, que no siempre es fácil de eliminar.

A esto se suman las características estrías, que son las marcas que evidencian las alzas y bajas de peso y que generalmente se van acentuando a medida que pasan los años y en los embarazos posteriores.

Ante esto, nace una tendencia internacional denominada "Mommy Makeover", que de a poco ha tomado fuerza en nuestro país y a la que recurren cada vez más mujeres. Según explica el doctor Roberto Prado, miembro de la Sociedad Chilena de Cirugía Plástica, "su finalidad es restaurar o devolver la normalidad al cuerpo a través de diversos procedimientos estéticos",



Embellhecimento estético para mamás

"Mommy Makeover" de a poco ha tomado fuerza en nuestro país y su objetivo es restaurar o devolver la normalidad al cuerpo de las mujeres luego del parto.

los que el profesional detalla a continuación:

- Abdominoplastía: remueve la piel sobrante, el exceso de grasas y las estrías del abdomen. Esta cirugía

puede incluso reposicionar el ombligo, que con el embarazo puede cambiar de lugar y reparar la pared muscular.

- Liposucción: remueve esas grasas odiosas que quedan en el abdomen, los muslos y las caderas.

- Aumento de pechos: restaura el tamaño de los pechos, lo que ayuda a no tenerle miedo al escote.

- Levantamiento de pechos: ayuda a alzar los pechos caídos y restaura los pezones a su posición original.

- Rejuvenecimiento vaginal (labiaplastía): restaura el área vaginal, removiendo el exceso de tejido que puede dejar el embarazo y el proceso del parto.

Según explica el cirujano plástico Roberto Prado, "para enfrentarse a una transformación, sea del tamaño que sea, se deben tener expectativas realistas. Solo así se pueden lograr resultados felices, en especial en el largo plazo".

Estos son algunos ejemplos de lo que un cambio de imagen no puede prometer:

1 No puede salvar matri-

monios: Siempre tienes que recordar que es tu cuerpo, y que estas transformaciones las tienes que hacer sólo por ti. Si tu relación con tu pareja ya está en problemas, que no sea la solución un cambio de imagen, ya que puede llevar a incluso mayores problemas que antes.

2 No es una cirugía para bajar de peso: los procedimientos mencionados son para remover excesos de tejido, pero no para remover grandes cantidades de grasa abdominal. Siempre la recomendación es estar lo más cerca posible a tu peso ideal para someterte a una cirugía de este tipo.

3 No es magia: siempre recuerda que tu objetivo es verte como la mejor versión de ti. Si quieres parecer a otra persona, pasar por un procedimiento quirúrgico puede ser una muy mala idea.

4 No vas a volver al pasado: Si bien las restauraciones de mamás pueden ayudar en muchos ámbitos a volver al cuerpo que tenías antes del embarazo, es imposible transformarte en tus años de juventud.

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

Atención Fonasa y particulares

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

Clínica Odontológica Del Villar

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

Urgencias
Blanqueamiento Opalcente
Odontología General
Prótesis Removible
Prótesis Fija
Endodoncias
Cirugías
Implantes dentales

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

Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vascul - 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
ATENCION DE HORAS EN LA CUARTA REGION LLAMAR AL CEL: +56944374327

MIESPACIO
ARMONIA & BELLEZA

GLOBALSTEM CELLSGROUP REGENESTEM

PRIMERA RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

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

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

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

CORPORALES
Pre y post operatorio, reductivos (aparatos), 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**

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

NUTRICIONISTA

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

FONASA - PARTICULAR

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

CONSULTA 207 EDIFICIO ALEXANDER FLEMING
BALMACEDA 1015, LA SERENA.

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

Es común escuchar a las mujeres quejarse de problemas de la tiroides. Algunas dicen que han subido de peso por la tiroides, y otras dicen que han perdido peso por la misma causa. ¿Es posible? ¡Sí!

Por: **Doctora Aliza.**
Vidaysalud.com

¿Qué es la tiroides? La tiroides es una glándula que se encuentra ubicada en el cuello y que produce hormonas para regular tu metabolismo. Es decir, la tiroides, entre sus funciones, regula la manera en que asimilamos los alimentos que consumimos para obtener sus nutrientes y la energía que necesita el cuerpo.

Cuando tienes problemas con la tiroides, el metabolismo se altera y por eso puede hacerte adelgazar o engordar. Pero todo depende de cómo se afecta, pues puede suceder de dos maneras diferentes.

Hipotiroidismo

Así se llama cuando la glándula tiroides produce menos hormonas de lo normal. El prefijo "hipo" viene del griego que se refiere a bajo o insuficiente. Cuando se tiene hipotiroidismo, tu metabolismo también se vuelve lento y no procesa los alimentos como debería pues le falta energía. Aunque generalmente puede no haber síntomas al principio, algunos que pueden aparecer con el tiempo dependiendo de la severidad incluyen:

- Aumento de peso.
- No se tiene suficiente energía y cansancio.
- Se siente más frío de lo normal.
- Mala memoria y depresión.
- Estreñimiento.
- Periodos menstruales más fuertes de lo normal.
- Retención de líquidos.
- Piel seca.
- Ronquera.
- Elevación de los niveles de colesterol en la sangre.

- Dolor y debilidad en los músculos.

Hipertiroidismo

Por el contrario, cuando la tiroides se vuelve hiperactiva, produce más hormonas de las necesarias y acelera tu metabolismo. Eso te puede producir los siguientes efectos:

- Procesas demasiado rápido los alimentos y tus reservas de energía, y puedes bajar de peso a pesar de que

tu apetito aumenta.

- Se acelera tu frecuencia cardíaca (taquicardia) o se vuelve irregular (arritmia).
- Nervios, ansiedad, temblor en las manos y problemas para dormir.
- Tu temperatura corporal aumenta levemente, sudas y te vuelves sensible al calor
- Cambios en tu periodo menstrual.
- Cambios en tu digestión y el movimiento de tus intestinos. Podrías desarrollar

diarrea.

- La glándula tiroides puede agrandarse y algunas veces se puede ver como hinchazón en tu cuello.

Los síntomas del hipertiroidismo y del hipotiroidismo pueden fácilmente confundirse con otros problemas de salud o muchas veces son tan leves que no se sienten. Pero, tan pronto notes cualquier cambio, es importante visitar a tu médico, de preferencia a

un endocrinólogo, que es el especialista en las hormonas. El ignorar los problemas de la tiroides puede hacer que se vuelvan graves.

Cuando los problemas en tu tiroides son leves, éstos se pueden tratar fácilmente con medicamentos para regularla. Pero si la tiroides te está afectando seriamente, especialmente por hipertiroidismo, tu médico podría considerar la terapia con yodo radioactivo. Hoy en día es raro que se requiera cirugía.

Por cierto que una vez que se inicia el tratamiento, cuando los niveles de las hormonas tiroideas se mantienen dentro de límites normales, aunque se tenga el diagnóstico de hipotiroidismo o hipertiroidismo, si se continúa con problemas de peso, ya no es por la tiroides.



¿Qué quiere decir que tienes problemas con la tiroides?

PROGRAMACIÓN

- ▶ **Abriendo El Día** | 08:00 a 09:00 horas
(Lunes a viernes)
- ▶ **Agenda Mistral** | 09:00 a 13:00 horas
(Lunes a viernes)
- ▶ **Enfoque Mistral** | 16:00 a 19:00 horas
(Lunes a viernes)
- ▶ **Tribuna Deportiva** | 19:00 a 20:00 horas
(Lunes a viernes)



Por: **Doctora Aliza Vidaysalud.cl**

Quizás nunca te detienes a pensar demasiado en lo que hacen tus riñones. Estos órganos, que parecen tienen forma de frijol son nada más y nada menos que los que filtran los desechos de tu cuerpo. Así que sin ellos, literalmente, no podemos vivir.

Es gracias a los riñones que el cuerpo logra mantener un equilibrio perfecto entre el agua y los químicos que necesita. Lo que sobra, lo convierten en orina.

En ocasiones, ya sea por problemas circulatorios que impiden que la sangre fluya como debería hacia los riñones, o debido a un daño en las células o el tejido de los riñones, no pueden funcionar bien. Cuando dejan de hacerlo por completo, se llama insuficiencia renal o falla renal. Desde luego, existen otras infecciones y condiciones que pueden afectar a los riñones y que pueden tratarse.

En el caso de los adolescentes, hay dos afecciones que los afectan más comúnmente:

Glomerulonefritis: También conocida como nefritis. Esta enfermedad se presenta cuando la parte del riñón encargada de ayudar a filtrar los dese-

La glomerulonefritis y el síndrome nefrótico, aunque no son temas de los que se conoce mucho, es importante que los conozcas para que puedas identificar los síntomas, en caso de que se presenten y que puedas tomar medidas al respecto.



Dos condiciones comunes en los riñones de los adolescentes

chos y los líquidos de la sangre, falla. A esta parte se le llama glomérulos. La glomerulonefritis puede ser causada por alguna infección, por ciertas drogas o químicos tóxicos o por una reacción del sistema inmunológico (de defensa) del cuerpo. En ocasiones, la causa no se conoce con certeza. La glomerulonefritis causa pérdida de sangre y de proteína en la orina. Los síntomas de la nefritis incluyen: sangre en la

orina (orina oscura, rojiza o café), orina espumosa (con espuma) debido al exceso de proteínas e inflamación (hinchazón) de la cara, los ojos, los pies, las piernas y/o el abdomen.

Síndrome nefrótico: también llamado nefrosis, sucede cuando en lugar de filtrar desechos y exceso de agua hacia la sangre, los glomérulos permiten que se filtre (que pase) proteína de la sangre a la orina. Cuando no hay suficiente proteína en la sangre, las personas retienen líquidos: la cara, el abdomen y las extremidades se hinchan y no orinan suficiente. También se elevan los niveles de colesterol y de triglicéridos en la sangre. El síndrome nefrótico comparte los síntomas con la glomerulonefritis y además se desarrolla falta de apetito o aumento de peso repentino. El síndrome nefrótico puede desarrollarse como consecuencia de otras enfermedades como el lupus, pero en ocasiones los médicos no pueden identificar con precisión su causa. Es importante que estés atento a los síntomas para poder tomar medidas al respecto. Consulta con tu médico. Él o ella empezarán a realizar pruebas para tratar de establecer el diagnóstico preciso. El especialista del riñón es el nefrólogo.

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.francobarberis@gmail.com

CENTRO MEDICO Los Perales
FISIATRIA
Dra. Jessica Miranda Muñoz
 (Universidad de Chile)
 Tendinitis - Lumbagos - Artrosis - Artritis - Accidentes Cerebro Vasculares - Amputados - Lesionados Medulares - Hombro doloroso
 Patología de pie - Parálisis facial - Hernias de columna
 Fibromialgia - Parálisis Cerebral Infantil - Síndrome Túnel Carpiano
KINESIOLOGÍA - QUIROPRACTICO
Los Perales 826 - Fono: 51 2 528459 - La Serena

Felipe Guerrero
 Director Médico - Dermatólogo
Láser Medika
 Rejuvenecimiento
 Cosmetología
 Tatuajes
 Celulitis - Flacidez
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

María Elena Souyet L.
PSICÓLOGA CLÍNICA
 Pontificia Universidad Católica de Chile
Magister en Adolescencia U. del Desarrollo de Santiago ©.
 Acreditada como Especialista en Psicoterapia por el Colegio de Psicólogos de Chile.
 Psicodiagnóstico y psicoterapia, para adolescentes y adultos.
 Supervisión y terapia para Psicólogos en vías de acreditación
 Charlas y talleres a colegios (Orientación Vocacional, sexualidad y drogas).
 Talleres a Empresas
Alfredo Berndt 1815, La Serena. F: 2212168 - (9)81982325

Centro
 Vive Mejor
CENTRO de TRATAMIENTO de la OBESIDAD
 Expertos ayudandote 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 - Patricio Romero**
Héctor Riveros
 Psicólogos: **Francisco Perez - Daniela Reyes**
Centro Médico Clínica Elqui
Av. El Santo 1475, La Serena.
☎ 051 - 2563000
centonutricion@gmail.com

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral
"50% descuento en rehabilitación con implantes"
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.

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. Irarrazabal 4888 Stgo.
 Of. 203-204-206
 22 7521434 / +56 9 90002359
www.asdental.cl
asdental.laserena@gmail.com

Por:
Mayo Clinic

Las enfermedades que afectan la salud y bienestar general de hombres y mujeres pueden interferir con la sexualidad. La diabetes, la hipertensión y el colesterol alto pueden afectar al sistema cardiovascular y durante las actividades que despiertan el deseo sexual es necesario que la sangre circule con fuerza. Por otro lado, las afecciones de las articulaciones, como la osteoartritis y la artritis reumatoide, podrían dificultar los movimientos u ocasionar dolor. Además, es común que entre las personas mayores disminuya el deseo sexual (la libido).

En las mujeres, los cambios corporales que normalmente ocurren pueden alterar el deseo sexual. Por ejemplo, la disminución en los niveles de estrógeno deriva en un afinamiento de los tejidos vaginales y menos lubricación en la vagina. Estos cambios podrían reducir el deseo sexual debido al dolor o molestia que se presenta durante la estimulación sexual. Con la edad, los orgasmos normalmente suelen ser más callados.

En los hombres, los niveles de testosterona disminuyen gradualmente con el tiempo y eso significa que podrían requerir más tiempo para tener una erección o que ésta podría no ser tan firme. La disfunción eréctil es más común conforme un hombre avanza en edad.

No obstante, el deseo por intimidad emocional vence a la edad y, por ello, el enfoque sobre una relación física puede cambiar cada vez más hacia una de tipo emocional. Debido a ese cambio, las personas mayores tienden a aproximarse entre sí para satisfacer su intimidad sexual, aunque ni el deseo ni el orgasmo



Cómo mantener la intimidad al avanzar en edad

Muchas personas de 65 a 85 años de edad permanecen sexualmente activas y piensan que la intimidad es una parte importante de sus vidas. Sin embargo, con la edad, la sexualidad también puede constituir un reto. En este artículo, la Mayo Clinic examina algunos de los retos y soluciones para cultivar el deseo sexual más adelante en la vida.

sean iguales que antes. Si bien no es posible volver el tiempo atrás, la Mayo Clinic sugiere maneras de mejorar la experiencia sexual más adelante en la vida.

1 Comunicación: las parejas necesitan hablar abiertamente sobre cualquier problema físico, así como respecto a los cambios en la función sexual o en el

El deseo por intimidad

emocional vence a la edad y, por ello, el enfoque sobre una relación física puede cambiar cada vez más hacia una de tipo emocional.

placer por el sexo.

2 Alternativas femeninas: existen productos de venta sin receta médica que ayudan con la sequedad vaginal propia de la menopausia. Entre las alternativas están los humectantes a base de agua (Replens) o los lubricantes sin glicerina como el System Jo H2O ó el Slippery Stuff. Otra alternativa es el estrógeno vaginal que se expende bajo receta médica.

3 Alternativas masculinas: existe la disponibilidad de fármacos como el sildenafil (Viagra), tadalafil (Cialis) y vardenafil (Levitra) para tratar la disfunción eréctil. Sin embargo, éstos no afectan la libido.

4 Otros medicamentos: los antidepresivos, los fármacos opiáceos para aliviar el dolor y los medicamentos para la hipertensión podrían afectar negativamente sobre la función sexual. Un médico podría ofrecerle otras alternativas de tratamiento.

5 Ejercicio: hacer ejercicio regularmente puede mejorar el nivel de energía y también ayudar con el flujo sanguíneo hacia los genitales.

6 Consejería: un terapeuta capacitado puede ofrecerle instrucción, sugerencias e intervenciones personalizadas que puedan ayudarle a tratar sus problemas sexuales y regresar a la intimidad.



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

