



La rinitis no alérgica: una posible causa del catarro permanente

40 El catarro que dura meses puede ser una rinitis no alérgica, también llamada rinitis vasomotora.

DOMINGO 16 DE ABRIL DE 2017

Por: UCN

Durante la celebración de Semana Santa, los católicos de todo el mundo honran la muerte de Jesús. Según las enseñanzas de la Iglesia Católica, comer carne roja representan el cuerpo de Cristo crucificado, y de acuerdo a la tradición, en estas fechas, los católicos comen pescado para cumplir con las Sagradas Escrituras.

Por ello, en Semana Santa aumenta el consumo de este alimento, especialmente entre familias que viven estas fiestas religiosas y sus costumbres. Pero el consumo de pescado no sólo debe darse en estas fechas, sino cada vez que se tenga oportunidad ya que es un alimento con un importante aporte nutricional.

“Es rico en proteínas, nos aporta todos los aminoácidos, mantiene los tejidos, órganos y sistema de defensa en perfectas condiciones y además, nos proporcionan una alta dosis de ácidos grasos como el Omega 3, que reducen el colesterol malo y los triglicéridos, disminuyen la presión arterial y mejoran el desarrollo neurológico en los niños”, explicó Mariana Araya, nutricionista y académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte.

La profesional enfatiza en que “es importante que si usted va a preferir el consumo de pescado, lo compre en un lugar certificado y que lo prepare al horno, a la plancha, en caldillo, asado y/o cocido, evitando freírlo”.

Otra forma de reemplazar las carnes es consumir legumbres, ya que desde el punto de vista nutricional las legumbres son aportadoras de proteínas al igual que las carnes. “Una porción de legumbres en compañía de un cereal (arroz, fideo, papa, choclo, mote) reemplazan una ración de carne. Las legumbres nos aportan



Pescado y legumbres, opciones saludables para Semana Santa

Especialistas de la salud recomiendan su consumo al menos dos veces por semana.

un importante contenido en fibra ayuda a regular los niveles de colesterol y azúcar en sangre. También favorecen el funcionamiento intestinal. Son económicas, nutritivas y versátiles de cocinar; aportan

potasio, calcio, fósforo, yodo y vitaminas del complejo B y son una importante fuente de hierro y generan gran saciedad”, explicó la académica UCN.

Cabe señalar que el Ministerio de Salud, a través

de las “Guías alimentarias para la población chilena”, recomienda el consumir legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas y, para mantener sano el corazón, recomienda comer pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.

Ante esto, la nutricionista recomendó “en esta Semana Santa incorpore a sus comidas tanto las legumbres como los pescados, ya que ambas opciones son saludables y aportan beneficios a su salud”

Por: Universidad San Sebastián

Casos confirmados de gonorrea crecen 208% entre 2010 y 2015

Un incremento del 208% entre 2010 y 2015, experimentaron las cepas confirmadas de gonorrea en el país, según el último Boletín de Vigilancia de esta enfermedad elaborada por el Instituto de Salud Pública (ISP).

El informe describe que en 2015 se detectó el mayor número de casos (1.640), respecto a los años previos en estudio: (2014) 1.247; (2013) 975; (2012) 815; (2011) 723 y (2010) 532. En tanto, desde enero hasta junio del 2016, se observó un aumento de 5,8% en el número de cepas confirmadas en comparación con el mismo periodo del año 2015, precisó el organismo.

El ISP agrega que “se observa que en el período 2010-junio 2016 el mayor número de cepas confirmadas pertenecen a hombres, lo que corresponde al 90,2% (6.134/6.801) del total de confirmadas. En cada año del período predominó el porcentaje de cepas correspondiente a hombres, con porcentajes entre un 84,9% y 92,9%. Desde el año 2013 se dispone de información referente al sexo de las personas del cual provienen las cepas confirmadas”.

Con relación a la distribución geográfica “de la presencia de las cepas de *N. gonorrhoeae* confirmadas en el período 2010- junio 2016, el mayor número de cepas corresponde a la Región Metropolitana (63,3%), seguido por la Región del Biobío (7,4%), que ha mostrado un aumento importante en el número de cepas confirmadas desde el año 2010, y en tercer lugar la Región de Coquimbo (6,7%)”, acotó la entidad.

El informe también detalla que, de acuerdo a los resultados de “análisis de susceptibilidad de cepas de *N. gonorrhoeae* 2010 - junio 2016”, la resistencia a algunos antibióticos ha ido en aumento. Así, por



Según el Boletín de vigilancia del ISP de esta enfermedad, los detectados pasaron de 532 a 1.640 en el periodo analizado. La regiones con mayores confirmaciones son Metropolitana, Biobío y Coquimbo.

ejemplo, se desprende que para el “ciprofloxacino”, la resistencia llegó a 31% en 2010; 40% en 2013; 54% en 2014; 60% en 2015 y 63% en 2016 (hasta junio). Por su parte, a la “penicilina” el microorganismo presentó resistencia del 33% en 2010; 35% en 2011; 44% en 2015 y 49% en 2016 (hasta junio). A otros antibióticos, como “ceftriaxona” o “azitromicina”, no se detectaron cepas resistentes o hubo mantención de la misma entre 1% y 5%, respectivamente.

Del por qué esta diferencia. La académica de la carrera

de Química y Farmacia de la U. San Sebastián, Dra. Clarissa Gondim, asegura que esto responde a la utilización inapropiada e

irracional de antibióticos, que “conlleva a que las bacterias desarrollen múltiples mecanismos de resistencia a estos medicamentos”.

Destaca que “no todos los antibióticos tienen los mismos componentes. Existen antibióticos de distintas clases, como, por ejemplo, los betalactámicos, quinolonas u otros. Es importante destacar que cada antibiótico tiene un espectro de acción, es decir, puede ser utilizado para un cierto grupo de bacterias. Por ejemplo, no

se debe prescribir penicilina para tratar diferentes tipos de infecciones, porque puede no ser compatible con la bacteria a tratar. Lo ideal es que se realicen análisis microbiológico de la cepa bacteriana que está causando la infección y que la antibioticoterapia empírica se aplique de acuerdo a directrices clínicas”.

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

“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 EXTRA)

Red compra

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile. Especialidad en Implantología Bucomaxilofacial

51 221 4017
Huanhualí 495 / La Serena
avclinicadental.cl



Por:
**Felipe Guzmán. Gerente
General Vegus**

Alimentación saludable

“Somos el país con mayor sobrepeso en toda Latinoamérica; y el 50% de los preescolares entre 5 y 7 años presenta algún grado de obesidad, según datos de Junaeb. Por eso se cuestiona, por ejemplo, que las becas de alimentación para universitarios permitan la compra de comida chatarra en los patios de comida”.

A medida que los países alcanzan un mayor desarrollo, crece en los habitantes la conciencia por mantener una alimentación saludable y sostenible. Esta es una de las fuertes tendencias que marcarán este año en beneficio de la calidad de vida de las personas. Sin alimentación saludable no es posible una vida sana.

Esta es una corriente que crece a nivel mundial y así se está entendiendo a todo nivel. Se comienzan a preferir los productos que son tratados de manera más natural y en cuyo proceso se respeta también el medio ambiente, las condiciones de trabajo y la salud de quienes aportan en esta cadena.

Sin embargo, en Chile aún queda mucho por ir avanzando, reconociendo la realidad local. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), somos el país con mayor sobre-



Pareciera ser que aún existen barreras y falta mucho por educar para cambiar hábitos y modificar preferencias.

peso en toda Latinoamérica; y el 50% de los preescolares entre 5 y 7 años presenta algún grado de obesidad, según datos de Junaeb. Por eso se cuestiona, por ejemplo, que las becas de alimentación para universitarios permitan la compra de comida chatarra en los patios de comida. Pero es parte del proceso.

Pareciera ser que aún existen barreras y falta mucho por educar para cambiar hábitos y modificar preferencias, ya que está instalada la percepción de que comer saludablemente es caro, tal como arrojó el estudio Chile Come Sano, de Adimark,

donde 1 de cada 2 chilenos comparte esta apreciación.

Con todo lo anterior, es importante reconocer los esfuerzos público privados que se están haciendo en nuestro país por fomentar el consumo de frutas y verduras, incluso considerando los alimentos orgánicos, libres de químicos artificiales y pesticidas. Hay avances y estamos en un momento histórico, considerando que la Unión Europea (UE) aprobó firma de acuerdo con Chile sobre comercio de productos orgánicos, cuya homologación permitirá comercializar los productos orgánicos chilenos en Europa sin controles posteriores, reconociendo mutuamente la equivalencia de sus normas y sistemas de control.

A la luz de esos avances y considerando que Chile es un país con una agricultura importante y con recursos naturales diversos, cabe espacio para disminuir estas barreras internas y ayudar a cambiar esta percepción, ya que hay opciones para alimentarse de manera más responsable con valores que no exceden necesariamente -en un gran porcentaje- los acotados presupuestos. Tenemos que hacer un esfuerzo a todo nivel por facilitar aún más las condiciones para acceder a la comida saludable, porque finalmente está en juego la salud de todos.

Pascua de resurrección bañada en chocolate

Por: Universidad del Pacífico

La tradición de buscar los huevitos de chocolate que esconde el conejito para la Pascua de Resurrección tiene sus raíces en el mundo cristiano, en tiempos en que se prohibía el consumo de huevos durante la época de cuaresma y la alternativa era guardarlos hasta esta fecha. Hoy, siglos después, el festejo incluye el consumo de grandes cantidades de chocolate, en todas sus formas: huevitos, conejos, monedas y otras figuras, que en ocasiones podría resultar nocivo, considerando la edad de quienes lo degustan y la misma calidad del producto.

De hecho, se dice que la venta de chocolate se triplica en estas fechas, debido a que son regalados a los niños, que esperan felices el minuto para salir a buscarlos. "Esta es una tradición difícil de evadir, no solo para los cristianos que celebran la resurrección de Jesucristo, sino para todos quienes

El Domingo de Resurrección es celebrado en muchos hogares del país, casi siempre con un alto consumo de chocolate, que difícilmente disminuirá con la nueva normativa que limita la publicidad y envoltorio de estos productos. En este contexto, una nutricionista aconseja cuánto y qué chocolate consumir para evitar malestares.

comparten la alegría y felicidad de los niños. Por ello, la primera sugerencia es preferir el chocolate de buena calidad. Es decir, con un contenido de cacao superior al 65% y sin grasas o azúcares añadidas", explica la docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico, Stefanie Chalmers.

Luego de que el conejito realice una adecuada elección de la calidad nutritiva del producto, la especialista hace un llamado a consumir huevitos de chocolate con moderación. "La ingesta de un niño saludable no debería superar los 2 gramos de chocolate por kilo de peso corporal; es decir, para un niño de 30 kilos, ofrecer un

máximo de chocolate de 60 gramos; mientras que un adulto saludable no debe consumir más de 1 gramo por kilo de peso corporal", advierte.

De igual modo, la especialista invita a los adultos a aprovechar esta festividad para tener una jornada entretenida, pero también saludable, para lo cual entrega las siguientes recomendaciones:

Preferir huevitos sin relleno, ya que un huevito macizo puede ofrecer de 2 a 5 veces más calorías que un huevito hueco del mismo tamaño.

Evitar el chocolate blanco, ya que debido a su cantidad de grasa y azúcar queda fuera de cualquier selección



saludable.

Fabricar huevitos caseros, dejándole al conejito solo la tarea de esconderlos. "Esta dinámica asegura la calidad nutritiva del huevito de chocolate, sin opacar la alegría del niño por descubrir su escondite. Además, esto permite a la familia compartir un grato momento y generar en los niños un momento de alegría inolvidable".

Utilizar la técnica del envoltorio, que consiste en poner un papel celofán adicional y una gran cinta por sobre el envoltorio original del huevito. "Esto lo hace mucho más atractivo para el niño, quien lo valorará por su apariencia, olvidando la menor cantidad de chocolate que éste le pueda ofrecer".

Sustituir los huevitos de chocolate por alimentos

saludables con decoración festiva. "Crear decoraciones comestibles en base a fruta y gelatina es una alternativa muy inteligente y saludable para limitar el exceso de ingesta calórica, sin frustrar las expectativas de los niños por encontrar abundantes sorpresas de pascua. Solo basta un poco de imaginación y amor para encontrar alternativas más nutritivas".

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

Dermapapen + dermapapen a \$35.000

Radiofrecuencia + ondas galvánicas + vitamización \$27.500

Reductivo + reafirmante \$280.000.- 20% dcto.

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

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

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

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

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: 221275 - 2216297

www.clod.cl

"Usted puede decirle adiós a sus lentes"

CENTRO OFTALMOLOGICO LASIK IV REGION

Clínica Elqui
Av. El Santo 1475, La Serena.

9 - 95420986
51 - 2 563 020

www.pasteur.cl

Por: Universidad del Pacífico

Durante la vida, todos pasaremos por momentos estresantes. Para algunos será más fácil de sobrellevar, pero para otros será de tal magnitud que incluso puede provocarles la caída del cabello, depresión, enfermedades autoinmunes y un sinnúmero de sintomatologías, muchas de las cuales son causa frecuente de licencias médicas.

Es más, durante el 2016, una de cada cinco licencias médicas tuvo carácter psiquiátrico, lo que refleja un aumento de las enfermedades relacionadas a la depresión y al estrés. Una realidad que va en alza, si se considera que el año anterior ya se había experimentado un alza de este tipo de permisos laborales debido a problemas de índole mental, tanto en el sistema público como privado.

Pero, ¿por qué estamos cada vez más estresados? El coordinador académico de la Escuela de Psicología de la Universidad del Pacífico, Felipe Vergara, plantea que existen varios factores que gatillan el estrés, entre ellos, principalmente las rutinas extenuantes y sin pausas activas de esparcimiento. "Ellas promueven emociones negativas que por lo general

A pesar de que se dice que es un proceso natural, que se activa como reacción a amenazas, desafíos o retos de nuestro entorno, el estrés es capaz de desequilibrarnos, hacernos sentir poco felices e, incluso, enfermarnos. Conoce las causas del estrés y cómo combatirlo.

¿Por qué estamos estresados?



no gestionamos para que tengan sentido en nuestras vidas", advierte.

Según el psicólogo, a lo anterior se suma el aumento de los tiempos de traslado del lugar de trabajo o estudio a nuestras casas; los ambientes de trabajo demasiado focalizados en los resultados, perdiendo de vista los procesos; la falta de redes de

apoyo para la crianza y cuidado de los hijos; una percepción de un mundo peligroso, donde la interacción respetuosa entre personas no es posible; y el estar centrados en la necesidad de recursos materiales para conseguir mis anhelos, versus estar focalizados en lo que realmente me moviliza para luego conseguir los recursos.

Sin embargo, lo importante es saber que, como casi todo en la vida, es posible aprender a vivir sin estrés o por lo menos manejarlo. En este contexto, el profesional de la Universidad del Pacífico enumera algunos malos hábitos que nos llevan a vivir estresados:

- Permitir que las circunstancias externas nos predis-

pongan negativamente hacia el trabajo o la vida familiar. Sentirnos víctimas de las circunstancias.

- No tener hábitos de trabajo o planificación.

- Mantener hábitos poco saludables, tanto en lo conductual como en nuestra alimentación.

- Aislarnos de relaciones interpersonales gratificantes.

- Acumular resentimiento o emociones negativas sin darles un sentido.

Además de evitar estas conductas, Felipe Vergara indica que entre las actividades que pueden ayudarnos a eliminar o bajar los niveles de estrés está, en primera instancia, aprender a discernir por sobre los factores estresantes y diferenciar aquellos factores que no se encuentran dentro de nuestro campo de influencia y sobre los cuales no tenemos poder alguno, de aquellos frente a los cuales podemos hacer algo para sentirnos más cómodos.

"Igualmente útil es insertar hábitos saludables a nuestra forma de vida, tales como el deporte, realizar paseos al aire libre, meditar, reflexionar acerca de nuestra vida y nunca olvidar los espacios de esparcimiento con las personas que son significativas para nosotros", concluye el coordinador académico de la Escuela de Psicología de la Universidad del Pacífico, Felipe Vergara.

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
Endodancias
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, abdominoplastia, 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

Por: **Universidad del Pacífico**

Sube el ánimo con una buena alimentación

Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 300 millones de personas viven con depresión, cifra que se ha incrementado en más de un 18% entre 2005 y 2015. Por ello, este año el Día Mundial de la Salud, se centró en la problemática de la depresión, cuyo lema es "Hablemos de Depresión".

Si bien las acciones en esta línea ya se iniciaron en octubre del año pasado, orientadas principalmente a poder hablar del tema para lograr eliminar estigmatización, "lo que en definitiva conlleva a un aumento de las personas que piden ayuda", señala la OMS, es importante saber que existen factores anexos que ayudan a aminorar estos estados, entre los cuales se encuentra la nutrición.

"Sin duda que las patologías asociadas a trastornos del estado de ánimo han tomado gran importancia. La depresión ha aumentado significativamente en todos los grupos etarios y se asocia a un aumento en el riesgo de presentar demencias, incluido Alzheimer, en las etapas postreras de la vida. Esto es muy preocupante, ya que los cuadros depresivos repercuten enormemente sobre la salud del individuo mismo, así como también en la de su familia y de la sociedad entera", indica el docente de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico, Juan José Rojas.

"Las terapias para enfrentar estos trastornos han apuntado hacia el enfoque biológico y social, pero si observamos la historia del hombre, siempre las enfermedades, incluidas las que comprometen el ánimo y las relaciones sociales, fueron abordadas culturalmente usando hierbas medicinales y alimentos. Hoy la evidencia científica ha avanzado significativamente en identificar nutrientes y su efecto sobre la salud mental. De este modo, algunos expertos en la materia plantean que la depresiones moderadas podrían ser tratadas sin tener que llegar a terapias farmacológicas, sino que sólo con un aumento en el consumo de ciertos nutrientes, además de mejorar los niveles de actividad física y de participación social",



¿Sabías que consumir determinados alimentos ayuda a mejorar el estado de ánimo e incluso a superar cuadros de depresión?



Alimentos para subir el ánimo

- Alimentos ricos en proteínas de origen animal (cárneos, lácteos, huevos).
- Frutas y verduras.
- Pescados de agua fría (como salmón, sardina y merluza).
- Cereales integrales derivados del trigo, como arroz, centeno y cebada.
- Chocolate.
- Vitaminas C, B1 y B3.



asegura el experto.

Por lo tanto, lo que comemos afecta nuestro estado de salud mental y puede ayudarnos a mejorar nuestro estado de ánimo diario, sin necesidad de ir al doctor o de tomar algunas pastillas. "Los responsables de los distintos estados de ánimo de los individuos son ciertas moléculas de origen proteico llamadas aminoácidos, que una vez consumidos en la dieta humana son transformados en neurotransmisores responsables del buen ánimo, el optimismo y las ganas de vivir, pero también de los estados adversos que comprometen nuestra calidad de vida, como son la apatía, el desgano y la falta

de interés y motivación", detalla Rojas.

Además de consumir ciertos alimentos ricos en aminoácidos, también es necesario agregar a la dieta otro actor principal para transformarlos en neurotransmisores, que son los encargados del estado de ánimo del ser humano.

"Para que los aminoácidos puedan ser transformados en neurotransmisores se requiere de una adecuada ingesta de ácido ascórbico, conocido como vitamina C. Es por esto que es recomendable consumir tres porciones de frutas y dos porciones de verduras al día, ya que favorecen, entre otros beneficios orgánicos, la síntesis de estas moléculas cerebrales", puntualiza el académico.

Además de frutas, verduras y vitamina C, el especialista asegura que el omega 3 tiene el poder de sacar a una persona de un cuadro depresivo moderado. "El consumo de alimentos ricos en proteínas de origen animal (cárneos, lácteos, huevos) pueden producir las cantidades necesarias de neurotransmisores. Otro alimento recomendado para ser consumido son los pescados de agua fría: como salmón, sardina y merluza. Estos alimentos entregan un gran aporte de ácidos grasos omega 3, que disminuyen los síntomas de ansiedad, sentimiento de tristeza y trastorno en el sueño. Por eso se recomienda consumir hasta cuatro veces por semana pescado cuando está enfrentado a un cuadro depresivo", apunta Rojas.

Un alimento infaltable en esta lista para subir el ánimo es el azúcar, puntualmente en el chocolate. "Se ha observado también que las vitaminas del complejo B, específicamente la B1 y B3, regulan los niveles de glucosa o azúcar sanguínea, impidiendo las hipoglucemias o bajas bruscas de azúcar que se asocian a cambios en el estado de ánimo. Por ello, se recomienda consumir cereales integrales como derivados del trigo, arroz, centeno y cebada. Además, el chocolate tiene la particularidad de estimular la producción cerebral de endorfinas, que son un tipo de hormona que estimula los estados de ánimo positivos", concluye Juan José Rojas.

Por: MG Consulting

ODONTÓLOGO EXPLICA CÓMO IDENTIFICAR LA HIPERSENSIBILIDAD DENTINARIA:

Lo primero que pensamos al sentir un dolor intenso en los dientes es que estamos frente a la presencia de una caries. Sin embargo, muchas veces esta molestia no es lo que creemos y, en vez de anunciar caries, es un síntoma de hipersensibilidad dentinaria o sensibilidad dental.

“Esta dolencia, que se manifiesta en un 48% de la población, se describe como un dolor punzante en los dientes, por lo que es muy fácil confundirlo con una caries, pero la diferencia es que el malestar se manifiesta de manera evidente al consumir ciertos alimentos o bebidas fríos o muy calientes o incluso con el roce del cepillo dental en un sector de nuestros dientes”, señala el Cirujano Dentista, Especialista en Implantología Bucomaxilofacial, Dr. Ricardo Naves.

La sensibilidad dental, agrega el especialista, se produce por la exposición gradual de la segunda capa del diente, denominada dentina. Esta es la parte que no vemos del diente porque está debajo del esmalte, en la corona y bajo el cemento o primera capa



¿Tengo caries o sensibilidad dental?

A menudo las personas confunden el dolor punzante que se presenta al padecer de dientes sensibles con una caries, explica el Cirujano Dentista Especialista en Implantología Bucomaxilofacial, Dr. Ricardo Naves.

que cubre la raíz. “Cuando la dentina queda expuesta al medio oral, ya sea por desgaste -mala técnica de cepillado y/o consumo frecuente de alimentos ácidos, por fractura o erosión del esmalte debido al bruxismo o por retracción de las encías, provoca dolor”, afirma el Dr. Naves.

¿Cómo se produce la hipersensibilidad? La dentina tiene unos diminutos tubos llenos de líquido, que al recibir algún estímulo se mueve y genera cambios de presión que le informan al nervio “dolor”. En términos simples, ingerir alimentos o bebidas frías, calientes, ácidas o dulces provoca que este líquido se mueva, ante lo cual los nervios reaccionan, provocando una sensación de pinchazo o un dolor breve, pero muy agudo, explica el odontólogo.

Existen 3 tipos de estímulos que activan o manifiestan la sensibilidad dental:

1.-Térmicos: frío o calor (como tomar un café o un helado).

2.-Osmóticos: bebidas y alimentos azucarados o ácidos (comer un pastel o una mandarina).

3.-Mecánicos: cepillado de dientes y uso de seda dental (cepillado inadecuado o muy enérgico, por ejemplo).

El Dr. Naves recomienda visitar al odontólogo para acabar con esta incomodidad. Esta es la única forma de confirmar si efectivamente se trata de sensibilidad dental o caries.

Si el odontólogo diagnostica sensibilidad dentinaria, una de las medidas de cuidado que indicará a su paciente será utilizar diariamente una crema dental específica para el alivio de la sensibilidad dental que ayudarán a aliviar esta molestia, mejorar su salud bucal y calidad de vida de sus usuarios.

CENTRO MEDICO Los Perales

FISIATRIA

Dra. Jessica Miranda Muñiz
(Universidad de Chile)

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

KINESIOLOGÍA - QUIROPRACTICO

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

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. 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

Kinesiología: 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

Huanhuallí 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.

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

AS
CLINICA DENTAL

Dra. Astrid Sánchez
CLINICA 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
2 27521434 / +56 9 90002359

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

Por: Mayo Clinic

El término rinitis se refiere a la inflamación de las membranas mucosas de la nariz. La rinitis alérgica y no alérgica comparten muchas señales y síntomas, tales como estornudos, congestión nasal, catarro o mucosidad en la garganta. La diferencia es que la rinitis no alérgica ocurre sin la participación del sistema inmunitario y consiste en una irritación del revestimiento nasal; por ello, el tratamiento es un poco diferente al de las alergias.

Diagnóstico de la rinitis no alérgica

Los médicos diagnostican rinitis no alérgica una vez descartada la presencia de alergias mediante una prueba cutánea o análisis de sangre. A fin de descartar infecciones crónicas de los senos paranasales y otros problemas similares, sería adecuado realizar una endoscopia nasal o una exploración por tomografía computarizada.

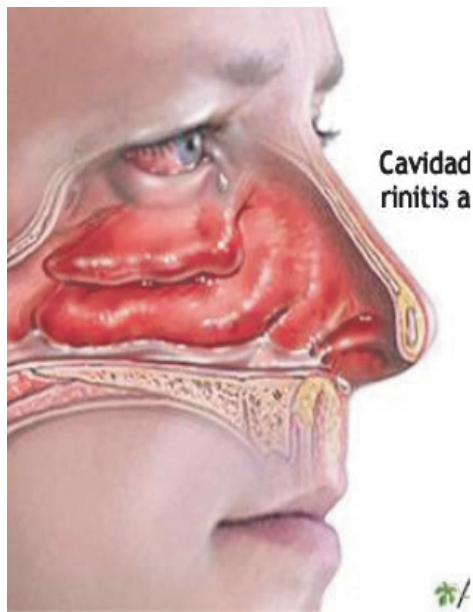
Causas de la rinitis no alérgica

La rinitis no alérgica se presenta cuando algo irrita e inflama el revestimiento de la nariz, lo que ocasiona la dilatación de los vasos sanguíneos y aumenta la cantidad de líquido y sangre en el revestimiento de la nariz. Los desencadenantes pueden ser el polvo, los olores fuertes, la exposición al aire frío o seco, las complicaciones de una gripe, la comida picante o muy condimentada, las bebidas alcohólicas, el estrés, ciertos medicamentos como la aspirina o el ibuprofeno (Advil, Motrin IB y demás), los medicamentos para tratar la hipertensión y también los sedantes, los antidepresivos, los anticonceptivos orales y los fármacos para el tratamiento de la disfunción



La rinitis no alérgica: una posible causa del catarro permanente

El catarro que dura meses puede ser una rinitis no alérgica, también llamada rinitis vasomotora. La Mayo Clinic nos habla sobre esta afección, cómo tratarla y cómo pueden los médicos distinguirla de las alergias (rinitis alérgica) y de otras infecciones crónicas de los senos nasales.



Clasificación

- ▶ Según que su duración sea mayor ó menor de 14 días:
 - ▶ Agudas
 - ▶ Crónicas.
- ▶ De acuerdo a su etiología, Mygind las clasifica en:
 - ▶ Infecciosas
 - ▶ No Infecciosas.
- ▶ Nosotros hemos seguido el criterio de Meltzer y cols, que las dividen en tres grupos atendiendo a su patogenia:
 - ▶ Inflamatorias
 - ▶ No Inflamatorias
 - ▶ Estructurales.

eréctil.

Algunos desencadenantes provocan síntomas pasajeros o pueden evitarse fácilmente, mientras que otros pueden ocasionar síntomas crónicos.

Cuidados en casa

La mejor manera de curar la rinitis no alérgica es evitando los desencadenantes, pero eso no siempre es posible. Cuando los síntomas son leves, sonarse suavemente la nariz, poner un humidificador o permanecer hidratado puede ayudar. Enjuagar los conductos nasales con solución salina también puede

ser útil porque la sal ayuda a extraer el líquido del revestimiento nasal hinchado, encogiéndolo y facilitando la respiración. Los enjuagues retiran las mucosidades, el polvo y la suciedad.

Las farmacias venden paquetes de solución salina en polvo y frascos listos para usar. De lo contrario, usted mismo puede fabricar la solución salina en casa mezclando 30cc de agua destilada con $\frac{1}{4}$ de cucharita de sal sin yodo y $\frac{1}{4}$ de bicarbonato de soda. Los enjuagues pueden hacerse con una botella plástica especialmente diseñada para el efecto que viene con la mezcla o con una tetera nasal, aparato que sirve para irrigar la nariz y se parece a una tetera pequeña.

Cuando los remedios caseros no son suficientes, un médico puede recomendar medicamentos que podrían incluir un rociador nasal con corticosteroide, un rociador nasal con anti-histamínico, un rociador nasal con anticolinérgico anti-goteo o descongestionantes nasales.

VidaSalud



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

elDía