



Si tu niño ronca, ¡toma acción!

5 Roncar no es sólo cuestión de los adultos, así que no te sorprendas si tu hijo lo hace. Puede deberse a una causa transitoria, como una infección de las vías respiratorias, un resfriado o alergias.

elDía

DOMINGO 18 DE SEPTIEMBRE DE 2016

Dígale “no” a los kilos de más este 18



Por: Rubén Munizaga
Nutricionista. UCN

Académico UCN entregó una serie de recomendaciones sobre preparación de carnes y cómo evitar subir de peso durante las celebraciones nacionales.

Es ampliamente conocido que durante las fiestas patrias se puede llegar a subir entre 3 y 5 kilos de peso debido al gran consumo de productos altos en grasa y bebidas altas en azúcar, incluyendo las alcohólicas.

Sin embargo, dar alternativas, por ejemplo, de un asado o una empanada saludable pareciera atentar contra la idiosincrasia de nuestro país, es como pensar que se dejarán de realizar asados cuando juega la selección chilena. Por ello, el nutricionista y aca-

démico de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte, Rubén Munizaga, entregó una serie de recomendaciones para cuidar su salud sin dejar de disfrutar esta festividad nacional.

Para evitar el dolor de estómago este 18, el académico UCN señala que es necesario tomar ciertas precauciones como por ejemplo “si va hacer muchas compras, ya sea en el centro o supermercado, adquiera las carnes al final, puesto que deben

mantenerse en condiciones de frío, es decir, pasearse por el centro con la carne aumenta el riesgo de que desarrollen microorganismos dañinos para la salud”.

Munizaga agrega “si congeló la carne debe descongelarla el día anterior (aproveche de adobarla para concentrar su sabor). La forma de hacerlo es bajarla del freezer pero manteniéndola en el refrigerador, ese proceso es más lento, por lo que evita el crecimiento de estos microorganismos y

evita también que la carne se dañe y quede más dura”.

Además, el nutricionista aconsejó dejar las carnes en la parte baja del refrigerador o en un contenedor grande para que no caigan líquidos y contaminen otros alimentos, sobre todo los que se consumen crudos como las verduras. “Recuerde que si va a manipular carne cruda y luego verduras debe lavar muy bien los utensilios, superficies y manos, ya que los microorganismos de la carne pueden traspasarse”,

advirtió.

En caso de decidir comer fuera del hogar, el profesional señaló “asegúrese de consumir productos de lugares establecidos ya que la autoridad sanitaria fiscaliza que se cumplan todas las recomendaciones mencionadas anteriormente”.

PARA NO SUBIR DE PESO

Por otro lado, Rubén Munizaga explicó que si realmente se quiere evitar subir de peso “recomiendo en primer lugar gastar calorías

haciendo ejercicio o bailando antes, durante y después del 18. Además, acompañar las comidas con más ensaladas pero que no tengan papas, habas, choclo o arvejas, ya que por su aporte es como comer arroz o fideo”.

“Es importante también recalcar que dado el alto consumo de carnes es muy probable que se afecte el tránsito intestinal, favoreciendo la constipación. Para solucionar esta molestia se debe aumentar el consumo de fibra, por ejemplo, a través de verduras y frutas con cáscara, además el aumento del consumo de agua”, sugirió el académico UCN.

Por: Pablo Gutman.
EFE/REPORTAJES

A la hora de estudiar o trabajar en oficinas son habituales algunos consejos, como organizar la agenda por prioridades, mantener una actitud positiva, levantarse de la silla para estirar las piernas o utilizar las escaleras en vez del ascensor.

Pero en ellos no suele incluirse hacer unos ejercicios básicos para uno de los órganos más castigados durante los estudios o el trabajo: nuestros ojos.

Según la doctora Victoria De Juan, optometrista de la Clínica Rementería de Madrid, "cinco minutos diarios de ejercicios oculares y otros cinco de relajación, contribuyen a fortalecer, relajar y hacer más eficiente la musculatura ocular implicada en la visión y a evitar la fatiga o malestar visual".

"La gimnasia ocular se hace cada vez más necesaria no solo para ayuda a nuestros ojos a readaptarse a las largas jornadas de trabajo, sino debido al exceso de horas que los forzamos a estar en la misma posición, a mantener la mirada fija o a trabajar en distancias medias y cortas", explica De Juan a Efe.

Está optometrista aconseja efectuar los siguientes ejercicios durante 5 minutos diarios, señalando que un buen momento para hacerlos es cuando se lleven varias horas trabajando frente al ordenador, al finalizar un periodo de estudio, o en un descanso de nuestra actividad diaria.

"Estas sencillas técnicas de entrenamiento visual no hay que realizarlas todos los días. Dependiendo de la tarea concreta que abordemos, algunos ejercicios pueden estar más indicados que otros", declara De Juan a Efe.

MEJORANDO LA ELASTICIDAD

"Para dotar de elasticidad y



Gimnasia... solo para tus ojos

Diez minutos diarios de ejercicios visuales ayudan a fortalecer y relajar la musculatura ocular para hacer frente a nuestra rutina laboral sin experimentar excesiva fatiga o malestar visual. Ofrecemos algunos ejercicios prácticos.

¿MUCHAS HORAS AL VOLANTE?

"La conducción de vehículos muy frecuente o durante tiempos prolongados exige al sistema visual una atención constante en los detalles, lo que puede ocasionar fatiga al finalizar la tarea", explica De Juan a Efe. Para remediarlo esta experta recomienda el ejercicio de relajación que se conoce como "palming" o palmeo, ya que consiste en poner las palmas de las manos sobre los párpados cerrados.

mejorar la coordinación de los músculos encargados del movimiento del ojo debemos ejercitarlos dirigiendo nuestra mirada de lado a lado, situándonos de pie o sentados, pero mirando de frente", explica De Juan.

"Sin mover la cabeza, miramos a la izquierda tratando de concentrarnos en lo que vemos y, a continuación, lo hacemos hacia la derecha", señala esta experta, que recomienda repetir este ejercicio 5 veces.

"Después, sin mover la cabeza, miraremos hacia abajo y luego hacia arriba, reali-

zando otras 5 repeticiones y, por último, repetiremos el ejercicio con la mirada en diagonal, pasando de superior izquierda a inferior derecha, y de superior derecha a inferior izquierda", apunta.

PARA FORTALECER

"Trabajar la fuerza de los músculos de los ojos contribuye a mantener nuestro nivel de precisión al enfocar", señala De Juan y para lograrlo aconseja "sentarnos erguidos y colocar nuestro dedo pulgar a unos 25 centímetros del rostro enfocándolo con la mirada durante 10-15

segundos".

"Acto seguido, enfocaremos otro objeto situado a entre 3 y 6 metros de distancia durante otros 10-15 segundos", apunta, recomendando realizar este proceso 5 veces.

MOVIMIENTOS COMPLEJOS

Para ejercitar el control de los movimientos complejos de los ojos, mejorando la coordinación, De Juan sugiere situarnos de pie y erguidos e imaginarnos la figura del número 8 de gran tamaño en el suelo, a unos 3 metros de distancia de nuestros pies.

"Lentamente, trazaremos la figura del 8 con los ojos en una dirección 5 veces, y otras 5 veces en la dirección opuesta", recomienda.

CON LOS PÁRPADOS CERRADOS

Según esta experta podemos fortalecer los músculos

que rodean al ojo cerrando parcialmente los ojos sin que los párpados lleguen a tocarse entre sí.

"Si notamos que tiemblan los párpados superiores al realizar este esfuerzo, podremos reducir el temblor concentrando la mirada en un objeto lejano. Mantendremos los ojos en esta posición 15 segundos, y finalizaremos cerrándolos lentamente", añade.

A RITMO DE PARPADEO

"A lo largo del día debemos tratar de parpadear con frecuencia, especialmente si nos encontramos fijando la atención en una pantalla, momento en el que tendemos a disminuir nuestro parpadeo", enfatiza.

Pero como, en ocasiones, esto es insuficiente, De Juan señala que "podemos conseguir una buena distribución de los diferentes líquidos que contiene el ojo, limpiándolo de sustancias extrañas, simplemente guiñando los ojos, lo cual además, es una buena manera de tensar la musculatura ocular y relajar

el ojo".

"Guiñaremos el ojo derecho lentamente para después abrirlo y realizar el mismo ejercicio con el ojo izquierdo, repitiendo el ejercicio cinco veces", especifica.

MIRANDO PANTALLAS PEQUEÑAS

"La frecuencia de parpadeo disminuye drásticamente cuando leemos con atención algo, fundamentalmente si es en pantallas de visualización de datos (PVD) como los teléfonos móviles, las tabletas o los libros electrónicos", apunta.

Para esta optometrista "es fundamental ser consciente de la frecuencia de parpadeo y hacerlo voluntariamente para evitar que la lágrima se evapore en exceso".

"También es importante mejorar la denominada 'flexibilidad acomodativa', ya que el trabajo prolongado realizado de cerca estimula en exceso el poder de acomodación (que nos permite ver a todas las distancias) y puede ocasionar problemas como la visión borrosa lejana", señala.

Para evitarlo, la doctora Victoria de Juan recomienda cambiar el foco de atención de cerca a lejos varias veces, consiguiendo en todo momento visión nítida.

LA RELAJACIÓN ES CLAVE

"Tras realizar estos ejercicios es importante relajar la musculatura de los ojos, cubriéndolos durante unos cinco minutos", explica De Juan.

Para ello, "nos colocaremos en una postura cómoda, calentaremos nuestras manos frotándolas entre sí y situaremos las palmas ahuecadas sobre los ojos sin ejercer presión sobre ellos y, si no notásemos los ojos descansados, continuaremos con este ejercicio durante unos minutos más", señala la experta.



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



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

El consumo de azúcar puede volverse muy amargo cuando es excesivo. Hay varias razones, pues no sólo añades calorías que no te proporcionan nutrición, sino que además, puedes poner en riesgo tu salud. Según el Centro para la Ciencia en el Interés Público (CSPI, por sus siglas en inglés) consumir azúcar en exceso contribuye al desarrollo del cáncer, la osteoporosis y la enfermedad del corazón (enfermedad arterial coronaria). Asimismo, promueve la formación de caries dentales y contribuye al aumento excesivo de peso que, junto al sedentarismo, son factores de riesgo de enfermedades como la diabetes.

¿CUÁNTO ES DEMASIADO?

La mayoría de las personas, al menos en los Estados Unidos, consumen un promedio de unas 19 cucharaditas de azúcar añadida al día (el equivalente a unas 285 calorías), cantidad que los expertos en salud consideran excesiva. Las mujeres deben consumir no más de seis cucharaditas diarias (100 calorías), mientras que los hombres no deben pasar de 9 cucharaditas (150 calorías).

EL CUERPO AVISA

¿Sabías que tu cuerpo puede darte señales de que estás consumiendo azúcar en exceso? ¿O que la cantidad que tomas por día es mayor a la que necesitas? Este exceso puede convertirse en un mal hábito que perjudica a la salud y que puedes detectar por lo siguiente:

- pierdes el control de las cantidades y las porciones y al final comes más de lo que planeabas,
- te pones de mal humor si no comes tu postre o tu dulce a diario,
- cuando el nivel de azúcar en la sangre está muy bajo, experimentas nerviosismo, temblores y hasta sudores fríos.

Otras señales de que tu cuerpo te pide menos azúcar son:

- Necesidad de orinar muy a menudo. Cuando consumes demasiada azúcar, tus riñones comienzan a trabajar más de lo habitual

El consumo de azúcar puede volverse muy amargo

¿Cuánta azúcar consumes a diario? Aunque creas que no consumes mucha azúcar, ten cuidado. No sólo se trata de limitar la cantidad que le pones al café, tomar menos sodas o reemplazarla por miel. Muchos productos — algunos que ni te imaginas — contienen azúcar, incluso unos que no parecen dulces. Descubre cuáles es el peligro de consumirla en exceso y cómo elegir alimentos más saludables.

para filtrarla y sacarla de tu cuerpo. ¿Y cómo lo hace? Justamente, al orinar. Por eso puedes notar que vas al baño más seguido y que la cantidad de orina es mayor que cuando no consumes azúcar en exceso.

- Mucha sed. Es una reacción natural de tu cuerpo frente al trabajo que tienen que realizar los riñones para eliminar el azúcar. Tendrás mucha sed para compensar la pérdida de líquidos que tienes por orinar tanto.

- Cansancio o agotamiento. El azúcar es una fuente de energía para el organismo, pero cuando la consumes en exceso puede producir el efecto contrario y puede hacer que te sientas cansado(a), ya que el cuerpo no puede usarla de la manera adecuada.

¿Has sentido alguna de estas señales? Si es así, es el momento de comenzar a controlar tu consumo de azúcar. ¿Cómo puedes hacerlo? Además de tratar de disminuir la cantidad de azúcar que le agregas a las infusiones (tés), así como limitar los bocadillos y otros alimentos dulces, hay otros productos que debes evitar.

Por ejemplo, ¿sabías que se considera que gran parte del exceso del azúcar que ingerimos proviene de las sodas y las bebidas azucaradas? Tal vez si reduces la cantidad que bebes a diario ya estés eliminando gran parte de tu consumo de azúcar.

BUSCA EL AZÚCAR ESCONDIDA

Los postres y las sodas no son los únicos culpables del exceso de azúcar, ni los más evidentes. Hay personas a las que les encantan los alimentos ricos en almidones: bagels, papitas de bolsa o las papitas fritas de los establecimientos de comida

rápida. Como contienen carbohidratos complejos, al entrar a nuestro cuerpo se descomponen rápidamente en azúcares simples y si no se acompañan con otros alimentos altos en fibra que retrasen su digestión, causan subidas muy rápidas de la glucosa en la sangre. El arroz blanco y las papas (patatas) tienen ese efecto en el organismo también, y muy especialmente los almidones muy refinados o procesados como es el caso del pan blanco, las galletas y la pasta.

¿En dónde más se esconde

el azúcar? En otros productos que ni te imaginas, aún en alimentos que no parecen dulces, como algunas salsas tipo ketchup o barbacoa. En esos casos, lo mejor es aprender a leer las etiquetas.

Evitar el azúcar significa no consumirla o hacerlo con

moderación. Tratar de reemplazarla con endulzantes artificiales puede parecer tentador, pero no es una solución. ¿Por qué? Porque no te ayuda a modificar tu paladar y a romper con tu gusto por lo dulce. Por el contrario, puede hacer que te den todavía más ganas

de consumir azúcar.

Entonces, ¿te animas a eliminar el azúcar de tu dieta? ¡Vamos, tú puedes! Recuerda que, aunque lo vayas haciendo de manera gradual, es posible que al principio te sientas un poco decaído, apático o nervioso. Lo bueno es que este molesto periodo pasa muy pronto y en seguida tu cuerpo comenzará a sentirse más saludable. ¡Anímate!

¿CÓMO PUEDES DETECTAR EL AZÚCAR OCULTA?

Busca los términos terminados en "osa" (como fructosa o la galactosa) y recuerda esta lista de sinónimos que, aunque no se denominan con el término azúcar, tienen el mismo efecto en tu cuerpo: Néctar de agave o jarabe de agave (aguamiel); Sirope o jarabe de arroz integral; Dextrosa; Jugo de caña evaporado; Glucosa; Lactosa; Sirope, jarabe o miel de malta; Melaza y Sacarosa.

Si en el paquete del producto que estás por comprar aparece alguno de estos ingredientes entre los primeros de la lista, o si contiene más de 4 gramos totales de azúcar, tal vez sea mejor que lo evites.



Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vascular - Universidad de Chile

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

Láser y Radiofrecuencia

VascularHolley: General Holley 2381 of 1401 b. Providencia. Santiago
F: 23789746 y whatsapp +56987688953. www.vascularholley.cl

RG RESYGEST

ASESORÍA, GESTIÓN Y ACREDITACIÓN SANITARIA

Gestionamos su Resolución Sanitaria:

- De instalación y funcionamiento de su Empresa.
- Ampliación o modificación de planta física.
- Construcción e implementación de Áreas o Salas de REAS (Residuos generados en Establecimientos de Atención de Salud).

¡PLANIFICA TU PROYECTO PERFECTO CON NOSOTROS!

+56961254860 - contacto@resygestchile.cl - www.resygestchile.cl

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

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

SB CENTRO DE ATENCION INTEGRAL DE SALUD
Especialidades Médicas SAN BARTOLOME www.cmsanbartolome.cl

• Medicina General	• Terapia Ocupacional
• Traumatólogo	• Ecografías
• Kinesiología	• 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 Veneciano Barraza	Kinesiólogo
Dafne Meza Rodríguez	Kinesióloga

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

51 2480115

transbank. Fonasa. I-MED BONOS ELECTRONICOS

Por:

Carolina Pérez P.Directora Diplomado Manejo Integral del
Duelo Perinatal
Facultad de Medicina, Universidad San
Sebastián

La maternidad y paternidad es el mayor vínculo emocional humano y la ruptura de éste, aunque se genere en etapas precoces del embarazo, significa una pérdida irrecuperable en el mundo emocional de los padres y de las familias, condición que es necesaria abordar para guiar de forma adecuada.

La muerte del feto in útero, no es públicamente reconocida ni socialmente expresada, no hay inscripción, no hay rituales fúnebres, no quedan objetos concretos que puedan avalar su existencia, son vividos en silencio y permanecen como un trauma escondido que menoscaba la salud de la familia.

Si buscamos en el diccionario la palabra "Duelo" encontraremos esta definición: "dolor, lástima, aflicción o sentimiento" o más ampliamente como: "demostraciones que se

El silencioso duelo perinatal



Las consecuencias de un proceso de duelo perinatal pueden ser catastróficas en los miembros de la familia, generándose cuadros depresivos en un 30% de los casos,

hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien". Desde la Psicología, se considera una reacción emocional normal que experimenta una persona tras la pérdida de un ser querido o de un objeto significativo.

Las consecuencias de un proceso de duelo perinatal pueden ser catastróficas en los miembros de la familia,

generándose cuadros depresivos en un 30% de los casos, los que pueden crear a su vez graves disfunciones conyugales y parento filiales, así como afectar el desarrollo de la planificación familiar y del funcionamiento académico, laboral y social.

En muchas ocasiones al abordar a padres que están pasando por el duelo o tener en casa a un neonato con mínimas expectativas de vida, el sentido común, las experiencias personales, la moral y ética, orientan claramente en el hecho de que todo ser humano que sufre una pérdida, además de recibir atención médica de la más alta calidad, debe ser tratado con la máxima dignidad posible, es decir con respeto, afecto, valor por su autonomía, justicia y solidaridad. Se debe cautelar su integridad física y mental, así como su dignidad, con confidencialidad, cordialidad y calidad humana.

Si bien es cierto, el desarrollo de la tecnología en salud

ha permitido disminuir drásticamente la mortalidad materno infantil en el último siglo, aún persisten diversas condiciones de incompatibilidad con la vida fetal que son difícilmente abordadas y que su fin, lamentablemente es la muerte perinatal, ámbito propio de la matronería.

Sin embargo no todos los fallecimientos se presentan durante la gestación y existe un subgrupo de neonatos que logran vivir por algunas horas e incluso semanas, siendo muchas veces estos padres junto con sus hijos dejados a la deriva; es por este motivo que es importante destacar que uno de los fines de la medicina es ayudar al buen morir, en el sentido de alivio del sufrimiento y de favorecer una muerte en paz, es decir, libre de dolor para el niño/a y de sufrimiento psicológico para la familia, conforme a las buenas prácticas desde el punto de vista clínico, ético y cultural.

Dr. Franco Barberis Castex

Psiquiatra Niños, Adolescentes y Adultos.
Master en Neuropsicología

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

Dra. Jimena Zarama

Médico cirujano-Sub Geriátrica
Medicina regenerativa
Master training in Aesthetic medicine

BioCell

Atención Geriátrica.
Atención medicina general.
Medicina regenerativa Stem Cell - 03.
Cirugías menores, tratamientos médicos, control de peso.
Atención médica, enfermería y kinesioterapia en domicilio.
Nutricionista.
Psicología Clínica.
Medicina estética.
Control de enfermería y curaciones avanzadas.

www.biocell.cl - contacto@biocell.cl - Fono: 51 2354666
Av. Juan Cisternas 1960, Of. 32, Edificio Vita, La Serena

"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



ODONTOLOGÍA
AVANZADA
Sonríe

**ATENCIÓN ESPECIAL
AL ADULTO MAYOR**
12 cheques
Precio contado

Dentaduras completas en base a 2 implantes.
Reconstrucción de hueso para implantes.
Frenillos con controles cada 2 meses.

(Para todas las edades)

Tratamiento de conductos
en 1 sesión

Extracciones dentales
sin dolor

Tapaduras del color y
forma del diente



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

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



MIESPACIO
ARMONIA & BELLEZA



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), mesolifting, ácido hialurónico,
várices, rosacea, despigmentación facial,
peeling.

CORPORALES

Pre y post operatorio, reductivos
(aparatos), depilación IPL

La Serena - Santiago - Concepción

Av. El Santo 1506, detrás de Mall Plaza La Serena
contacto@miespacioestetica.cl / +56 9 6844 3978

051 252 9312

NUTRICIONISTA

Giannina Pomarolli Rizzoli

Mg(C) 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

Un almuerzo de porotos con riendas generalmente no es muy celebrado por los niños chilenos. De hecho, es difícil que los más pequeños de la casa pidan legumbres como comida. Según investigaciones de la Oficina de Estudios y Políticas Agrarias del Ministerio de Agricultura, en Chile el consumo de legumbres ha disminuido drásticamente, con una tasa media anual de -2,7% en la última década.

A pesar de que entidades como la Organización Mundial de Salud (OMS) y el Ministerio de Salud nacional recomiendan el consumo de legumbres entre una y dos veces por semana, las personas en general comen muy de vez en cuando platos como porotos, lentejas o garbanzos, ya que tienen la reputación de ser "muy pesados para el estómago" y además necesitan un tiempo de preparación. Si los adultos le hacen el quite a las legumbres, traspasan ese hábito a los niños.

"Hoy en día los niños ya no están consumiendo legumbres y algunos de los factores que están generando esta disminución es que la persona que se encarga de las compras de la casa no las consume tampoco, por lo cual no las incluye dentro de la canasta familiar. También influye la poca variedad en las preparaciones de

Consejos para hacer que los niños coman legumbres

Los porotos, las lentejas y los garbanzos no suelen ser los platos preferidos de los más pequeños del hogar, y parece que tampoco de los adultos, ya que su consumo ha disminuido en los últimos años.



DOS RECETAS DIFERENTES

• **Ensalada:** Especialmente en verano, se pueden presentar las legumbres como un ingrediente más de una ensalada variada con tomate, pepino, lechugas, maíz, pimienta y zanahoria. La lenteja, el poroto y el garbanzo entran en el conjunto, dándole un toque sabroso.

• **Faláfel:** Se hacen con el garbanzo crudo remojado, colado y pasado por la tritadora, añadiendo ajo, comino, cebolla cruda, perejil y huevo, hasta obtener una masa compacta que se puede freír o hacer al horno en forma de croquetas. Se acompaña con una salsa hecha con yogurt y pepino muy picado.

estos alimentos, lo que las hace poco atractiva para los niños. Muchas de las tendencias alimenticias son adquiridas en la casa, por lo cual los padres cumplen un papel fundamental en que este consumo no se pierda",

indica Claudia Narbona, docente de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico.

Los beneficios de consumir legumbres son múltiples: reducen el riesgo de enfermedades coronarias, pue-

den disminuir el declive cognitivo y los síntomas de la menopausia, contribuyen a la salud de los huesos y reducen el riesgo de fracturas por osteoporosis, y ayudan a estabilizar los niveles de azúcar e insulina en la sangre, entre otros. La idea es que los niños no se pierdan las bondades de estos destacados productos. Pero, ¿cómo instalar el consumo de legumbres en los niños pequeños?

"Se recomienda que sea entre las edades de 2 y 3 años de vida, ya que allí es cuando se inicia el proceso de creación de hábitos alimentarios y, por lo tanto, es ahí cuando se deben introducir todos los gustos, hacerles probar diferentes cosas y enseñarles a comer equilibradamente. Ahora

bien, si se quiere tener un mejor resultado, lo recomendable es que a los 8 meses se les empiece dar pasadas por cedazo, es decir, sin el hollejo, en reemplazo del tipo de carne que se le incorpora a la papilla", explica la experta.

"Existen muchas formas de incorporar este valioso alimento a la dieta de los

niños y lograr que estos las consuman sin chistar, pero para eso se debe salir de las típicas preparaciones tradicionales de las legumbres, como caldos, sopas o guisos, sobre todo acompañadas de algún trozo de carne o embutido. Recordemos que hay muchas variedades. Podemos darles porotos viejos o granados, garbanzos, lentejas y arvejas viejas, ya que de esta manera se fomenta la incorporación de nuevos sabores", agrega la académica.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) entrega una serie de recomendaciones para fomentar el consumo de legumbres en niños: comenzar por lo familiar, como por ejemplo hacer la popular salsa hummus; eliminar la textura blanda, lo que se puede lograr cocinando las legumbres secas; hacer que los pequeños participen en el proceso de compra y de cocción, por ejemplo haciendo que ellos cocinen una hamburguesa de lentejas; crear diferentes diseños al organizar el plato; y mezclar en las sopas y salsas favoritas.

CENTROLASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

:: DEFECTOS FACIALES
:: LASER ESTETICA
:: REJUVENECIMIENTO FACIAL
:: ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA

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

CentO
Vive Mejores

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

Cirugía de Obesidad
Diabetes

TRATAMIENTO MULTIDISCIPLINARIO

Cirujano Bariátrico: **Dr. Ramón Díaz - Dr. Alvaro Bustos**
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

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
Huanhualí 308 - La Serena
www.doctorletelier.cl
Fono: 051- 2529852

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

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

Por Doctora Aliza
A. Lifshitz, MD
www.vidasalud.com

¿Has escuchado a tu hijo roncar? No lo tomes a la ligera y dale la importancia que merece. Para que tu hijo se desarrolle fuerte y sano necesita dormir lo suficiente y disfrutar un sueño de calidad. Y los ronquidos no conducen precisamente a eso. ¿Cuánto debes preocuparte? Depende.

Según datos proporcionados por el UCLA Sleep Disorder Center (Centro para los Trastornos del Sueño de la Universidad de California en Los Ángeles), alrededor de un 20% de los niños normales y saludables roncan de cuando en cuando. Otro 7 a 10% ronca rutinariamente cada noche, aunque esto no siempre significa un problema de salud. Sin embargo, 2% de la población infantil se ve afectado por ronquidos de tipo severo y estos sí podrían ser síntoma de un trastorno del sueño que causan consecuencias en la salud.

¡EL RONQUIDO ES UN AVISO!

Tu hijo puede roncar si se le dificulta respirar mientras duerme debido a una gripe o resfriado, a una infección de las vías respiratorias superiores (sinusitis) o una alergia (rinitis alérgica). Pero si el ronquido se prolonga y tu hijo ronca todas las noches, conviene que se lo informes al pediatra. Lo importante es descartar que se trate de la apnea del sueño, una

Si tu niño ronca, ¡toma acción!



Roncar no es sólo cuestión de los adultos, así que no te sorprendas si tu hijo lo hace. Puede deberse a una causa transitoria, como una infección de las vías respiratorias, un resfriado o alergias. Sin embargo, si ronca de forma habitual, debes visitar al pediatra para saber exactamente la causa. Podría tratarse de un trastorno del sueño como la apnea, que puede afectar su bienestar y desarrollo.

PARA DESCARTAR LA APNEA

Consulta con el pediatra si tu hijo ronca para ver si es necesario que se le haga una prueba para descartar apnea del sueño. Si la tiene, para que te indique cuál es el mejor tratamiento para tu hijo.

Lo importante es que no te quedes cruzado(a) de brazos. Tu hijo necesita dormir bien para crecer saludablemente, tanto física como emocionalmente, y para poder tener un desempeño exitoso en la escuela ahora y en la vida en el futuro. Tu función como padre/madre, entre otras cosas, es ayudarlo a dormir más y mejor para que lo logre.

condición en la que las vías respiratorias se estrechan o bloquean mientras se duerme. Esto hace que la respiración sea muy superficial o se interrumpa (se corte) de cuando en cuando. Las pausas o cortes pueden durar unos segundos o minutos. A menudo suceden entre 30 veces o más por hora. La respiración vuelve a la normalidad con

un ronquido fuerte o con un sonido parecido al que una persona hace cuando se atraganta.

Aunque no escuches los ronquidos, la actitud de tu hijo puede darte pistas de que no está durmiendo o descansando lo suficiente. Si no duerme bien:

- Se sentirá con sueño durante el día.
- Tendrá dificultad para concentrarse en ciertas actividades, como la tarea escolar.
- Se mostrará irritable y hasta deprimido.

Si no se toman medidas a tiempo, y el problema de sueño continúa, las consecuencias pueden ser las siguientes:

- Problemas de comportamiento y disminución en el desempeño escolar.
- Retraso del desarrollo y crecimiento.
- Aumento de peso.
- Insuficiencia cardíaca (falta cardíaca).

Para detectar la causa del problema, el pediatra podría sugerir que se someta a un estudio del sueño. Uno de los más comunes es la polisomnografía, que se usa tanto para los niños como para los adultos. Este estudio se realiza en un hospital o centro especializado en trastornos del sueño y el paciente debe quedarse a dormir allí toda una noche para poder medir, a través de sensores, sus niveles de oxígeno, respiración y actividad cerebral mientras duerme.

Si los resultados indican que, efectivamente, se trata de apnea del sueño, el pediatra podría sugerir distintas opciones de tratamiento, como cirugía para extirpar las amígdalas o las adenoides, si éstas se inflaman, ya que esta es una de las causas más comunes de la apnea del sueño en los niños.

Si el niño no puede someterse a cirugía o si no experimenta alivio después de la misma, otra posible solución es recomendar el uso de un dispositivo de presión de aire continua, una especie de máscara que se coloca sobre la nariz y que produce una corriente estable de aire que mantiene abiertas las vías respiratorias y permite que el niño duerma sin interrupciones. A veces, bastan ciertos cambios en el estilo de vida, como perder peso. Llegar al peso ideal también puede ayudar a aliviar los problemas del sueño, al reducirse los depósitos de grasa alrededor del cuello.

Si los resultados indican que, efectivamente, se trata de apnea del sueño, el pediatra podría sugerir distintas opciones de tratamiento, como cirugía para extirpar las amígdalas o las adenoides, si éstas se inflaman, ya que esta es una de las causas más comunes de la apnea del sueño en los niños.

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.laboratoriiodracanovas.cl

Domicilios - Urgencias

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

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Láser Medika
Depilación
Láser Alexandrita y Diodo
Rejuvenecimiento
Botox - Hialurónico
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Fonasa, isapres y particular.

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

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
www.clod.cl 42790558

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. Irarrázabal 4888 Stgo.
Of. 203-204-206
2 27521434 / +56 9 90002359

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

Dra. Astrid Sánchez
CLINICA CERTIFICADA
EN ORTODONCIA LINGUAL 3M

Por Inmaculada Tapia
EFE/REPORTAJES

Movemos las manos cada vez que hablamos, son nuestra carta de presentación en cualquier encuentro, por eso preservarlas y mimar las uñas debe convertirse en obligación para no tener que lamentar.

La edad, la exposición al sol o lo cambios hormonales son factores determinantes de su deterioro, sin embargo, los especialistas en dermatología hacen hincapié en una alimentación donde prime el pescado azul, los lácteos y el aceite de oliva y, sobre todo, en el uso de lacas no agresivas que las dañen.

UÑAS QUEBRADIZAS

“Antiestéticas, las uñas quebradizas y escamadas son uno de los mayores dolores de cabeza para muchas mujeres”, dice Berenice Espejo, educador de la firma norteamericana de esmaltes Orly, quienes recomiendan el aceite de oliva para aplicar sobre manos y pies, con el fin de reforzarlas.

“Nuestra manera de comer, lo que ingerimos, puede contraer riesgos para la salud, de hecho el estado de nuestras uñas puede ser un síntoma o bien ayudarnos a mejorarla. Sin embargo, la exposición a los químicos presentes en algunos productos de limpieza o esmaltes, son mucho peor”, señala Espejo.

Hongos, afecciones específicas de la piel o el contacto con ciertos productos de

¿Qué le pasa a mis uñas?

Manos y pies sufren las consecuencias de un mínimo cuidado y las uñas escamadas y quebradizas son el resultado, evitarlo siempre es posible.



limpieza hacen que esta parte de nuestro cuerpo sufra las consecuencias.

Todo ello contribuye a que las uñas cambien su forma, el color, su textura y superficie volviéndose frágiles y quebradizas.

Nutrir las uñas es uno

de los objetivos, por ello recomiendan Nailtrition un producto específico con hierro, esencial para su crecimiento; queratina hidrolizada para mejorar su fuerza y elasticidad; extracto de bambú, que contiene más del 70% de sílice or-

gánico, que proporciona resistencia y capacidad de recuperación, además de calcio.

RESTAURAR LA ZONA DAÑADA

Antes de tratar las uñas, los especialistas consideran indispensable pulirlas suavemente e insistir especialmente en la zona más dañada. Es ideal masajear las cutículas y uñas con movimientos circulares para favorecer un crecimiento sano y fuerte.

Hacer deporte tonifica el cuerpo y libera la mente, pero en ese espacio ¿qué le pasa a manos y pies? Elena Comes, responsable de Le Petit Salon asegura que son mucho los tratamientos que realizan a las “fitgirls” con

manos y pies “ajados” debido a los entrenamientos.

“Cuando hacemos deporte las manos se vuelven más ásperas y necesitan un ‘chute de hidratación’ en clave XXL. Pero, si queremos prevenir o ralentizar la aparición de durezas, lo ideal es utilizar guantes y esponjas siempre que hagamos ejercicios en los que intervengan las manos”, explica Comes.

ACEITE DE OLIVA

Uno de los trucos que propone la esteticista es “meter las manos en aceite de oliva durante unos minutos. El de almendras o el de jojoba también serviría” y, como colofón, una crema con manteca.

En las uñas de los pies se dibujan a veces manchitas blancas “consecuencia de

“Unas manos mal cuidadas revelan, como el rostro, nuestra verdadera edad”, dicen los especialistas de Weleda.

los golpecitos que sufren por la presión de la zapatilla deportiva. Lo único que podemos hacer que es esperar a que la uña crezca para cortarla”, concluye Comes.

Weleda propone una crema de manos y un aceite regenerador de granada para una regeneración efectiva de la piel, las cutículas y la nutrición de las uñas, “porque unas manos mal cuidadas revelan, como el rostro, nuestra verdadera edad”, dicen desde la firma.

Los cambios de temperatura, la exposición al frío, el contacto con productos químicos y la exposición a las radiaciones solares, son factores que pueden provocar graves problemas como alergias, irritación, infecciones y el envejecimiento prematuro de las manos.

De las semillas de la granada se extrae un aceite muy rico en ácidos grasos esenciales y vitaminas que regenera la piel y las cutículas se benefician de ello.

La nutricosmética también nos ayuda a dar fuerza y calidad a nuestras uñas. Sesderma propone Seskavel Plus cápsulas, para fortalecer las uñas de manos y pies dañadas por esmaltarlas frecuentemente y llevar calzado abierto, lo que hace que se vuelvan más débiles.

Dr. Alberto Balut Kong
Otorrinarigólogo y
Cirugía Plástica Nasal.
Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

Dra. Mónica Lucía Ariño Mojica
Médico cirujano especialista en medicina estética anti-aging

Promoción de Septiembre
Plasma Rico en Plaquetas +1 Sesión
de Ondas Galvánicas . \$ 180.000

Cosmetología y Estética
2X1 en algunos Tratamientos

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

“SONREIR A UNA NUEVA VIDA ES TU DECISION”
Dr. Alberto Ventura.
Implantología de
Trayectoria y Prestigio

Implante y
Corona
de Porcelana
TOTAL \$490.000
(DIN CUERPO EXTRA)

Red compra

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomáxilofacial

51 221 4017
Huanhualí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

Por: Fundación Daya

El estudio será implementado por la Dirección de Investigación y Estudios Clínicos de Fundación Daya, a cargo de la Dra. Gisela Kuester, junto a la Coordinadora de Investigación de la misma organización, Karina Vergara, Bióloga y Master en Ciencias y Alejandra Ahumada, Químico Farmacéutica, Directora Técnica de Daya, como Co Investigadores, junto al equipo de salud de la Corporación Municipal de La Florida, dirigida por la Dra. Verónica Fuller y a cargo del Dr. Ricardo Mercado como Investigador Principal.

“Este es otro gran paso hacia la materialización del primer estudio clínico para pacientes oncológicos con fitofármacos elaborados en base a cannabis en Chile y Latinoamérica. Habiendo obtenido esta aprobación, el paso siguiente es la autorización del ISP para utilizar el fitofármaco en el estudio”, sostuvo la Directora Ejecutiva de Fundación Daya, Ana María Gazmuri.

El estudio será el primero en Latinoamérica de esta naturaleza que se realiza en pacientes con cáncer. “El trabajo va a ser llevado adelante en pacientes con cáncer de pulmón y cáncer de mama, y se evaluará la eficacia del fitofármaco que contiene THC y CBD, en un ensayo clínico aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo”, agregó Gazmuri.



EN CHILE Y AMÉRICA LATINA

Aprobado el Protocolo de investigación para el primer estudio clínico con Cannabis

El Comité Ético Científico (CEC)

del Servicio de Salud Metropolitano Suroriente, presidido por el Dr. Patricio Michaud, aprobó el protocolo para el primer estudio clínico a realizarse con un fitofármaco en base a cannabis elaborado por Knop Laboratorios para el proyecto de Fundación Daya junto a la Ilustre Municipalidad de La Florida.



La Directora Ejecutiva de Daya indicó que este estudio “es una importante contribución al avance en el desarrollo de investigación y la ciencia en Chile, y con él podremos caminar en dirección a tener fitofármacos eficaces y probados que ojalá en corto tiempo estén disponibles para la población chilena”.

ORTODONCIA MODERNA
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION !

THOMAS JEFFERSON 1550
(Huanhuali / Larrain Alcaide)
FONO : (51) 2524385
www.ortodonciamoderna.cl

Ortodoncia Tradicional
Ortodoncia Estética
Ortodoncia Lingual

Lo más nuevo en tecnología

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643

Dr. Juan Pablo Del Villar Urriolagoitia

Ortodoncia
Odontología general
Urgencias dentales
Endodoncia
Prótesis fija y removible
Blanqueamiento
Implantes dentales

■ Balmaceda 1015, La Serena - Of. 318 - Piso 3
Edif. Alexander Fleming - Fono: 51-2- 578700
■ Henríquez 404, Coquimbo, Piso 2, Of. 3
Fono: 2- 316683

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

Lunes Clínica Regional Coquimbo. Eleuterio Ramírez N° 565. Fono: 512670078-512670079
Jueves y Viernes Centro Médico Megadent Plus. Avda Estadio 1978 2°Piso. Fono: 512561783-963367351

CENTRO MEDICO Los Perales

FISIATRIA

Dra. Jessica Miranda Muñiz
(Universidad de Chile)

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

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

Psicóloga

María Cecilia González
Magíster en Psicología Clínica Infanto Juvenil Universidad Adolfo Ibáñez
Instituto Chileno de Psicoanálisis ICHPA.

Fonasa - Particulares

Balmaceda # 2195 of. 306
La Serena - Cel: 9 85969692