

Vida&Salud

La Salud Bucal es reconocida como una de las prioridades de salud del país, tanto por la prevalencia y severidad de las enfermedades bucales como por la mayor percepción de la población frente a estas patologías que afectan su salud general y su calidad de vida.

02



Salud Bucal y Nutrición

03

Si no le gusta el agua, puede complementar su consumo con algunos alimentos

En época de calor el consumo de agua es vital para evitar complicaciones de salud, sin embargo no a todos les gusta y para esas personas hay algunas recomendaciones.

05



Adicción al celular y vida de pareja

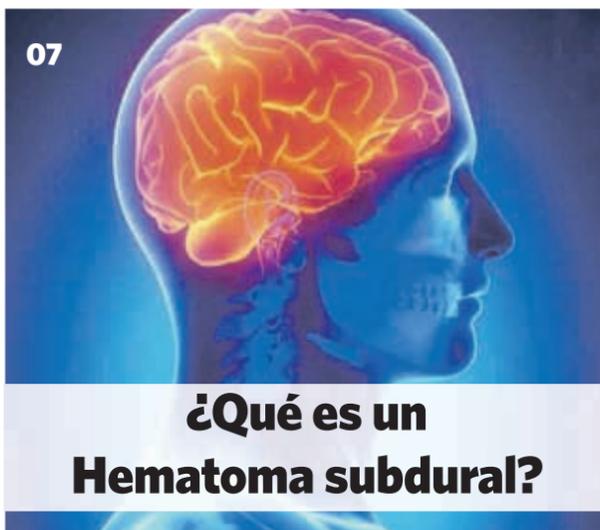
FOTO: CEDIDA

04

5 consejos para manejar el estrés durante las compras navideñas

Durante los días previos a las fiestas de fin de año podemos ver las calles llenas de gente cargando bolsas y los centros comerciales con largas filas en las cajas; todos compran regalos.

07



¿Qué es un Hematoma subdural?

06

Daniela y los protocolos de trasplante

El trágico desenlace que tuvo el caso de Daniela Vargas, la menor del Sename que falleció esperando un trasplante, levantó una señal de alerta sobre cómo funciona el sistema nacional de procuramiento de órganos y asignación en las listas de espera; situación que actualmente investiga la justicia.



POR: UCN

Desde el comienzo de la vida se debe promover la formación de buenos hábitos de higiene bucal y prevenir conductas nocivas repetitivas, a fin de evitar la aparición de caries dentales y malformaciones de la dentición. La higiene bucal es un componente estratégico muy importante en la salud para prevenir las enfermedades más comunes en la boca.

“Su objetivo es remover la placa bacteriana que se está formando permanentemente sobre los dientes y encías, de modo de impedir que se inflamen las encías y que las bacterias dañinas produzcan los ácidos que destruyen las capas externas de los dientes, produciendo caries”, explicó Luisa Vergara, nutricionista y académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte.

De acuerdo a lo que señaló la docente UCN, la carie dental es una de las patologías que se ve influenciada por el tipo de alimentación predominante en la sociedad actual debido a que uno de los factores de riesgo en su producción es la presencia de carbohidratos fermentables (azúcares y harinas refinadas) en la dieta.

Por ello afirma que “es necesario enfatizar el consumo de alimentos solo a las horas de las comidas, evitando la ingesta de golosinas y/o bebidas gaseosas o jugos azucarados entre ellas, de este modo la saliva puede proteger la pérdida de minerales que provocan los ácidos de las bacterias, manteniendo un ambiente bucal estable”.

En ese sentido, agrega que uno de los factores que contribuyen a la formación de caries dental es la Dieta Cariogénica, aquella rica en hidratos de carbono fermentables como la sa-



Salud Bucal y Nutrición

La Salud Bucal es reconocida como una de las prioridades de salud del país, tanto por la prevalencia y severidad de las enfermedades bucales como por la mayor percepción de la población frente a estas patologías que afectan su salud general y su calidad de vida.

carosa, los que, debido a su consistencia, adhesividad y frecuencia de consumo, favorecen la producción de ácidos por parte de las bacterias bucales. Mientras más adhesivo sea el alimento (galletas, chocolates), mayor tiempo permanecerá en la pieza dentaria, sin embargo, un alimento duro y fibroso como la manzana y la zanahoria, ejercerá una acción detergente sobre la pieza.

“La cariogenidad de un alimento es mayor al ser consumido entre las comidas que cuando se ingiere durante ellas, ya que durante las comidas se produce una mayor salivación, y lo variado de la alimentación, obliga a un

aumento de los movimientos musculares de mejillas, labios y lengua, con lo que se acelera la eliminación de residuo. Mientras más veces al día se esté ingiriendo alimentos ricos en hidratos de carbono, mayor será el potencial cariogénico de éstos”, señaló la académica UCN.

Por ello la importancia de mantener una alimentación saludable evitando alimentos con altos contenidos en azúcares, en las colaciones priorizar las frutas, verduras, semillas, cereales, lácteos semidescremados y cómo líquidos enfatizar el consumo de agua.

Finalmente sostuvo “la buena salud oral beneficia la salud general de niños y niñas”.







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](mailto:garcia@eldia.la)



Si no le gusta el agua, puede complementar su consumo con algunos alimentos

En época de calor el consumo de agua es vital para evitar complicaciones de salud, sin embargo no a todos les gusta y para esas personas hay algunas recomendaciones.

POR: UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

Durante la temporada estival existen aumentos considerables de temperatura ambiental, mientras que la del cuerpo debe mantenerse en 36,7°C, es por eso que hay un aumento de la sudoración y de la sensación de sed. Como lo explica Daniela Marabolí, nutricionista de la Universidad San Sebastián "para mantener el control interno se elimina mayor cantidad de agua y por lo mismo aumenta su requerimiento, esto es la termorregulación, la cual funciona de manera óptima cuando la ingesta de agua es adecuada".

Sin embargo, hay quienes no gustan de este elemento vital, sienten que no tiene importancia y lo sustituyen



"La sugerencia es preferir alimentos con alto contenido de agua en tiempos de comida y horarios adecuados consumiéndolos en cantidades moderadas, ya que si bien algunos son grandes aportadores de agua, también contienen otros nutrientes que son aportadores de calorías, como la fruta".

por otro tipo de bebidas, no siempre saludables o que no cumplen la función del agua. Para esas personas, la nutricionista de la USS entrega alternativas, "como comenzar tomando aguas saborizadas sin azúcar que se encuentran en el comercio, o de forma natural, éstas pueden ser agua con pepino, jengibre, limón o menta, entre otros; e infusiones de hierbas".

Y si aun así, beber agua no lo entusiasma, Daniela Marabolí entrega un listado de alimentos, que presentan un aporte considerable de este nutriente:

Alimento	Contenido de agua	Recomendación Diaria
Infusiones, aguas sin azúcar	100%	6-8 vasos
Sandia	95%	3 porciones a elección (1 unidad regular o 1 taza)
Frutas (naranja, manzana, pera, melón, frutillas)	85-90%	
Verduras de hoja (lechuga, acelga, espinaca)	90-95%	Libre Consumo, preferirlas crudas
Pepino	97%	
Tomate	95%	2-3 porciones
Leche descremada	92%	3 vasos

CLOD
Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

Equipo de alta experiencia, más de 1200 pacientes operados nos acreditan, 8 años de experiencia dedicados a cirugía Bariátrica.

Equipo Multidisciplinario con Nutricionista y Psicóloga

Cirugías paquetizadas a menor costo
Facilidades de pago

Manga gástricas
Bypass Gástrico
Plicatura Gástrica
Cirugías de la DIABETES
Balón Intragastrico

Cirugía de Reflujo Gastroesofagico Laparoscopica
Cirugía de Hernias por Laparoscopia

Estadía gratis en Santiago

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

CM Diagnoc
Huanhualí 330 ° Tel: 2217275 - 2216297
Cel: 966071115
www.clod.cl

Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vasculor - Universidad de Chile

TUS VARICES TIENEN SOLUCION

CERTIFICACION MEDICA Y TECNOLOGIA PARA LAS ENFERMEDADES VENOSAS

ATENCIÓN DE HORAS MEDICAS Y ECO DOPPLER VENOSO: +56 9 44 374327 (directo o vía whatsapp)

WWW.VASCULARHOLLEY.CL
clinicavascularholley@gmail.com

CONACEM DE SALUD

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral

Prof. Dr. Matías I. Letelier M.
Cirujano Dentista U. de Chile - Implantología Oral

"50% descuento en rehabilitación con implantes"

Promoción de Navidad Implantes a \$450.000*

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.

5 consejos para manejar el estrés durante las compras navideñas

Durante los días previos a las fiestas de fin de año podemos ver las calles llenas de gente cargando bolsas y los centros comerciales con largas filas en las cajas; todos compran regalos, sin embargo, en los rostros no hay precisamente alegría y ante la más mínima provocación podemos presenciar violentas reacciones.

POR: UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

El fin de año, por lo general, es sinónimo de fiestas, alegría y regalos; pero al parecer la acumulación de celebraciones no favorece el buen ánimo y más tiende a estresar a muchas personas.

¿Pero qué es el estrés? El psicólogo y académico de la Universidad San Sebastián, Rodrigo Venegas, explica que es un mecanismo importante en el funcionamiento humano, "ha sido un elemento central en la supervivencia de la especie, coloca a la persona en dos estados posibles: "defensa" o "ataque" y los otros comienzan a ser vistos como potenciales enemigos".

De acuerdo con el especialista, está asociado al menos a tres grandes factores: "la tensión que genera el sobrecargo de actividades que tiene el mes de diciembre, a los eventos ya habituales, se suma la elección de los regalos, a quienes regalar, actividades en las empresas, fiestas de fin de año, amigos secretos y un sinfín de nuevas tareas que son difíciles de compatibilizar. Luego, está la tensión económica que implica los regalos, en especial en familias con numerosos hijos y la carga de deuda que se suma a la

que se puede tener durante el año gracias a las tarjetas de crédito. Y finalmente están las aglomeraciones y esperas, las filas, el agobio en un centro comercial o similar, que son el gatillante final que permite liberar toda la sobre carga psicofisiológica".

Venegas detalla que estos tres factores se conjugan para colocar al organismo en una "modalidad" emocional y fisiológica que conlleva, irritación, baja tolerancia a la frustración, a cometer mayor cantidad de errores en proceso complejos, disminución de la memoria y alteraciones de sueño y comida.

Todo esto puede desembocar en una mayor cantidad de peleas con la pareja, hijos, familiares, o cualquier persona en la calle; hay menor capacidad de mediar o negociar y finalmente cada vez mayor sensación de agotamiento que retroalimenta el estrés.

Pero ¿es normal este comportamiento? El psicólogo de la USS dice que en "el sentido de los factores mencionados, es normal y esperable un grado de estrés en estas fechas, el cambio de rutinas implica mecanismos adaptativos. Sin embargo, lo inadecuado es el sobre estrés que implica justamente la incapacidad de adaptarse a las circunstancias y



que desembocan en explosiones de ira, o peleas continuas".

El psicólogo Rodrigo Venegas recomienda algunas estrategias para manejar el estrés de estas fechas:

1. Planificar: tener una lista de personas, regalos y lugares.

2. Definir el gasto de Navidad de manera racional: Implica ser capaz de reconocer la capacidad adquisitiva y no sobre endeudarse evitando los aumentos de cupo en tiendas y bancos.

3. No dejarse llevar por ofertas del momento: Ellas están hechas para

comprar lo que no se necesita. Ser capaz de hacer una lista y gastar exactamente el valor en lo planificado, evitar colas, aglomeraciones y sobre endeudamiento.

4. Elegir tiendas y lugares menos abarrotados: los malls y centros comerciales ya están saturados para

estas fechas, buscar otras alternativas de compra (vía internet).

5. Evitar en la medida de lo posible el juguete de moda: es difícil con niños/as muchas veces, pero eso disminuye la presión por un bien que se vuelve escaso y que de seguro implica mucha gente y estrés.

Finalmente, están quienes tienen que lidiar con personas estresadas, a ellos se les recomienda comprender que la irritación y otros estados emocionales son expresión de que "quien reacciona así no está razonando apropiadamente, ni logra gestionar adecuadamente sus recursos personales en la tarea de compras o actividades navideñas, por lo que el otro debe esperar o generar un espacio que facilite la calma y desde ahí poder llegar a acuerdos", concluye Venegas.

Centro de medicina China Méi Huá

Ven y Recupera tu Energía

Tratamientos para enfermedades de:

- Salud mental
- Músculo esqueléticas
- Respiratorias
- Gastrointestinales
- Otras

Adquiere tu giftcard y regala una sesión de medicina china a quien más quieras en esta navidad, regala bienestar, llámanos.

Ramón Ángel Jara 736

Teléfonos 51-2-488072 o 942460723 medicinachinalaserena@gmail.com

www.medicinachinalaserena.cl

CENTRO MEDICO Los Perales

FISIATRIA

Dra. Jessica Miranda Muñiz

(Universidad de Chile)

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

KINESIOLOGÍA (FONASA)

Los Perales 826 - Fono: 51 2 528459 - +56 957211500 - La Serena

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.laboratoriodrakanovas.cl

Domicilios - Urgencias





POR: RODRIGO VENEGAS,
PSICÓLOGO ACADÉMICO
UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN.

Los teléfonos inteligentes se encuentran hoy en día absolutamente omnipresentes, los utilizamos desde que despertamos hasta que nos dormimos y en el segmento de población entre 18 y 24, la vida transcurre y ocurre a través de ellos. Los Smartphone operan como un una secretaria personal, avisándonos los compromisos; cómo una biblioteca, teniendo en la mano todo el poder de internet; como un amigo o amiga al que le hablamos y nos reconforta sentirlo en el bolsillo o cartera; y además nos entretiene y es un signo de estatus y diferenciación.

Esta completitud que nos brinda el celular no solo nos facilita la existencia, sino también puede llevar a apartarnos de las interacciones humanas más básicas como es la vida en pareja. Los anglosajones han creado un término para ello "phubbing", que implica que estás tan enganchado al teléfono que ignoras a tu pareja o amistades presentes físicamente. Las investigaciones dan



Adicción al celular y vida de pareja

El 2016 la revista Psychology of Popular Media Culture, realizó una encuesta donde el 70 % de las mujeres declaraban que el celular interfería activamente en su relación de pareja impidiendo comunicarse.

cuenta del creciente problema que está generando en las relaciones el uso adictivo del teléfono. El 2016 la revista Psychology of Popular Media Culture, realizó una encuesta donde el 70 % de las mujeres declaraban que el celular

interfería activamente en su relación de pareja impidiendo comunicarse.

Uno de los principales efectos de estar adicto al celular es la desconexión con el "aquí y ahora" de manera que, si bien se está conectado en la red con

miles de "otros", esa misma persona no está con aquellos que están físicamente a su lado. En términos de relaciones de pareja eso conlleva una disminución en la comunicación, menos tiempo y calidad del estar juntos, además del mayor riesgo de infidelidad, sea real o cibernética, lo que termina en algunos casos llevando a la separación progresiva de la pareja, no sin antes un proceso de sensación de soledad,



abandono y reproche por quien se ve desplazada/o por el celular.

¿Qué se puede hacer frente a esto? Primero, reconocer que el uso del celular está generando un problema de relación. Segundo, limitar su uso al estar con la pareja dejando en silencio o apagando el aparato. Tercero, colocar mensajes del tipo "pasadas las 9 no contesto" que sirven para poder delimitar el uso de las redes sociales.

**TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS**

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICÓLOGO CLÍNICO - UNIVERSIDAD CENTRAL

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

DR DIEGO POLANCO
Miembro Sociedad Chilena de Cirugía Plástica
Médico Cirujano Pontificia Universidad Católica de Chile
www.diegopolanco.cl - dpolanco@puc.cl - +56963367351

Cirugía Estética Facial: Lifting facial y cervical, Rinoplastia, Blefaroplastia, Bolas de Bichat, Otoplastia, Implante de mentón.
Cirugía Estética de Mamas: Aumento Mamario, Levantamiento de mamas, Reducción de Mamas, Ginecomastia, Recambio de implantes y cirugía secundaria de mamas.
Cirugía Estética de Contorno Corporal y Glúteos: Abdominoplastia, Lipoescultura, Implante de Glúteos, Transferencia de tejido adiposo en glúteos.
Cirugía Estética de Extremidades: Lifting de brazos y muslos, Implantes de muslos y pantorrillas, Liposucción de brazos y muslos.

Centro Médico Clínica Elqui 3er Piso Lunes, Martes y Viernes 9.30 a 12.30 - Fono 512563000.

MIESPACIO ESTÉTICA
armonía & belleza

51 2 529312
+56 9 57085004
clínica mi espacio

REJUVENECIMIENTO FACIAL
CIRUGÍA PLÁSTICA
CÉLULAS MADRES
CORPORALES Y FACIALES
DEPILACIÓN LÁSER
IMPLANTE CAPILAR

www.miespacioestetica.cl
Av. El Santo 1506, frente a Clínica Elqui, 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

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Fonasa, isapres y particular
Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez
Depilación
Láser Alexandrita y Diodo

Más promociones en **Lasemedika**

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

Láser Medika
DEPILACIÓN LÁSER
Sin costo
EVALUACIÓN

VISA, MasterCard, Red compra, transbank.

Daniela y los protocolos de trasplante

El trágico desenlace que tuvo el caso de Daniela Vargas, la menor del Sename que falleció esperando un trasplante, levantó una señal de alerta sobre cómo funciona el sistema nacional de procuramiento de órganos y asignación en las listas de espera; situación que actualmente investiga la justicia.



POR: DR. MANUEL JOSÉ IRARRÁZAVAL, DIRECTOR DEL INSTITUTO DE POLÍTICAS PÚBLICAS EN SALUD U. SAN SEBASTIÁN (IPSUS).

Desde el punto de vista netamente médico, vale hacer algunas clarificaciones.

El trasplante cardíaco, particularmente en niños, no puede entenderse solamente como el acto técnico de extraer un corazón dañado e implantar uno sano: requiere una cuidadosa preparación pre-operatoria, que optimice las condiciones cardiovasculares del receptor, de modo de disminuir el riesgo del procedimiento. En el postoperatorio, está el manejo de las eventuales complicaciones como cualquiera otra intervención quirúrgica.

Asimismo, debe haber un

meticuloso manejo de las drogas inmunosupresoras para evitar el rechazo del implante, lo que implica biopsias cardíacas, exámenes de sangre y otros para ofrecer un nivel eficiente de inmunosupresión y una constante atención a infecciones agregadas, habitualmente vinculadas a la inhibición de los mecanismos de defensa del cuerpo, además del manejo de complejas interacciones de medicamentos cardiovasculares que habitualmente se requieren de por vida, dado que persiste una situación cardiovascular anormal.

En este caso específico, el equipo de trasplante de la UC-en carta a la supervisora técnica de la Dirección Regional del Sename en marzo del 2015- señaló que en la paciente (Daniela Vargas) no está indicado el trasplante dadas sus condiciones de precariedad familiar, social y personal. Y agregaron que "si las condiciones cambian y existe un compromiso claro de parte del Sename en cuanto a garantizar los requisitos, esta indicación podría ser revisada".

Las condiciones requie-

ridas por el equipo médico eran:

a) Una persona a su cargo permanentemente de ella y su vivienda. Esto, porque Daniela, además de su condición cardíaca sufría de limitaciones cognitivas y falla motora izquierda, lo que le impedían el autocuidado.

b) Un hospital pediátrico cercano que funcione como centro de referencia, ya que estos pacientes requieren frecuentes rehospitalizaciones para biopsias, readecuación de tratamientos cardíacos, manejo de infecciones, entre otros procedimientos.

c) El compromiso del Sename de cuidar de ella de por vida, dado que sus condiciones desfavorables no cardíacas, persistirían.

d) Se hace notar la urgencia de resolver esta

situación, dada la limitada capacidad cardíaca de la paciente.

Tras esta propuesta del equipo de trasplante de la UC, no se recibió respuesta del Sename.

Es importante recordar que estos son los criterios derivados de la aplicación individualizada de protocolos internacionales, los que se desarrollan por la experiencia de buenas prácticas médicas, desarrolladas a lo largo de cinco décadas de difícil y doloroso aprendizaje y que además están completamente ajenas a los principios del mercado y solo orientadas al bien del paciente, intentando minimizar el sufrimiento, proteger y prolongar su nueva vida.



ODONTOLOGÍA SAN VICENTE

Dr. Robinson Marín P.
Cirujano Dentista

**URGENCIAS ODONTOLÓGICAS
ATENCIÓN NIÑOS Y ADULTOS**

Amunátegui 785 - Oficina 315 - 3 piso - La Serena
51 2640212

NEWEN
MEDICOS

Dra. María Paulina Mol Rebolledo - **Pediatra**
RCM: 20449-8

Dr. Danilo Antillanca Landaeta - **Traumatología y ortopedia - Adulto y niños**
RCM: 18910-3

EDIFICIO TERRA OFFICE - HUANHUALI Nº 850 - OF. 301-302
HORAS: fijo 51-2-674454; cel: +56944269718

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

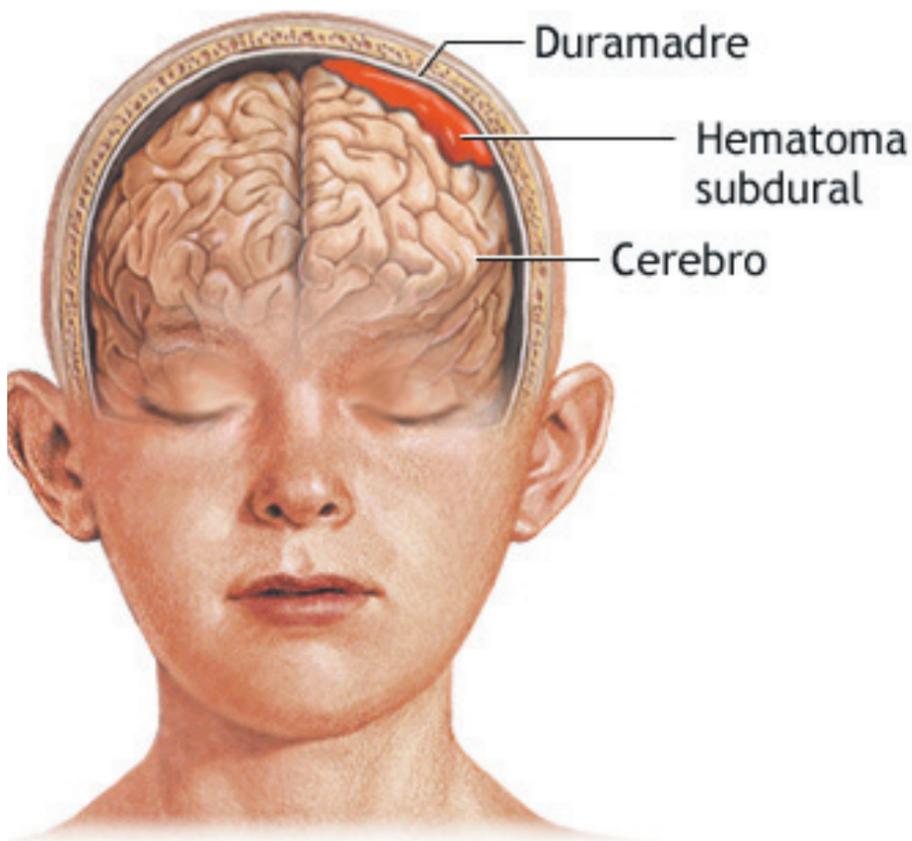
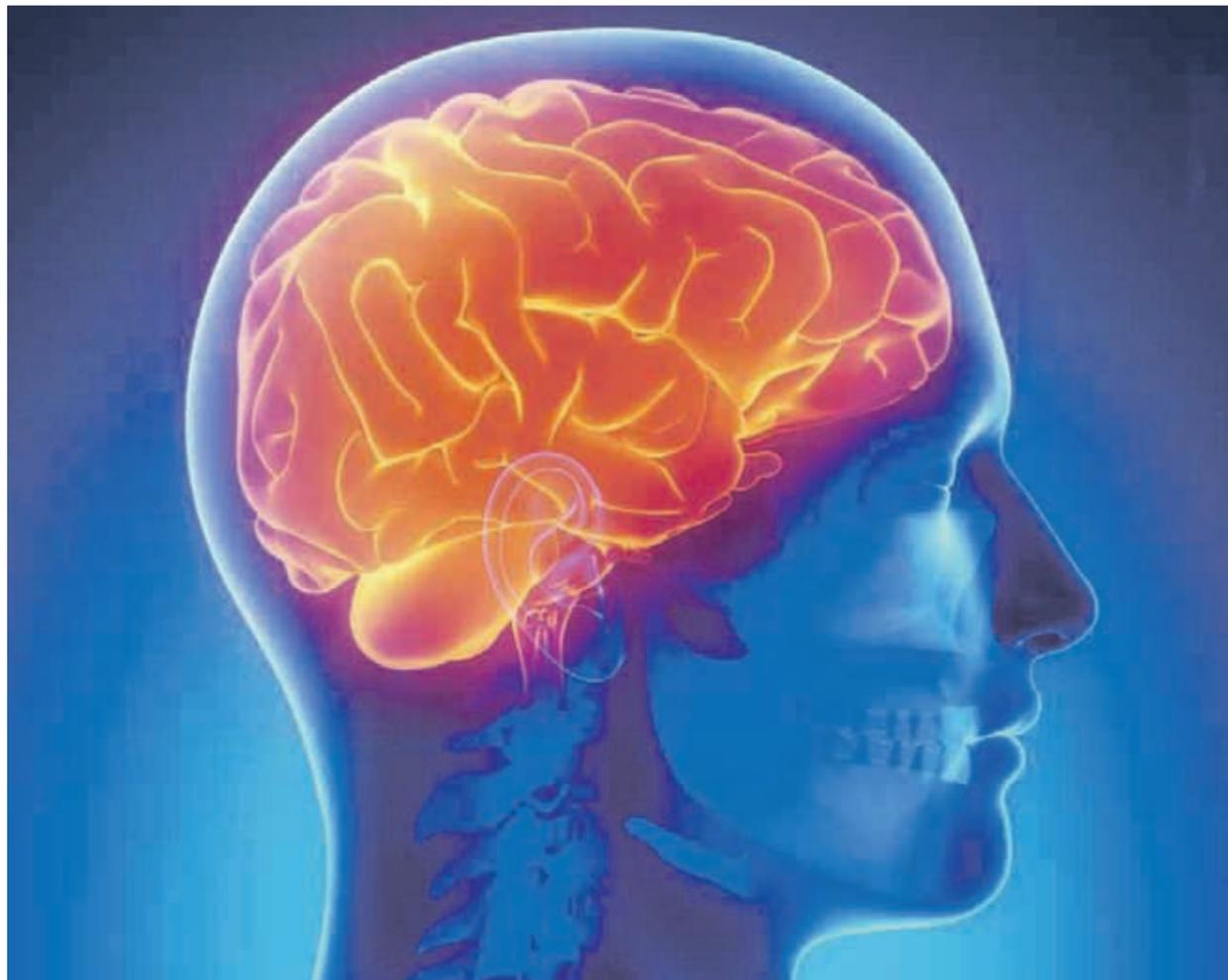
Lo más frecuente es que sea postraumático, producto de un golpe que tenga compromiso de conciencia. Pero también existen hematomas sin haber golpes importantes en la cabeza, cuando el paciente es usuario de anticoagulantes o cuando en las personas muy añosas existe cierta fragilidad capilar

POR: UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

El ex Presidente Eduardo Frei fue internado hace unos días en una clínica de Santiago debido a un hematoma subdural, según informó el centro asistencial donde se atendió. ¿En qué consiste esta enfermedad? Según explica la neuróloga y académica de la Facultad de Medicina de la U. San Sebastián, Giesela Hornung, es una acumulación de sangre entre la cubierta y superficie del cerebro, que si no se trata a tiempo puede tener consecuencias graves.

“Como la caja craneal es un espacio cerrado, lo riesgoso está en que el hematoma puede ir creciendo e ir presionando el cerebro y eso puede generar daño por compresión, incluso cuando es muy severo hace que se desplace todo el cerebro hacia el agujero que lo une con la columna y eso lleva a que se compriman los centros respiratorios (herniación). Al empujar puede dañarse el tejido y en casos extremos puede provocar la muerte”, explicó la profesional.

¿Qué es un Hematoma subdural?



matomas sin haber golpes importantes en la cabeza, cuando el paciente es usuario de anticoagulantes o cuando en las personas muy añosas existe cierta fragilidad capilar, que pueden tener hematomas en forma espontánea”, afirmó.

Si no hay antecedentes de trauma, la docente USS señaló que el hematoma subdural se identifica cuando “una persona que tiene dolor de cabeza atípico, que va en aumento -porque el hematoma tiende a crecer- y puede ser con náuseas o vómitos (cuando es muy avanzado). Además pueden agregarse o no algún déficit neurológico como pérdida de fuerza, problemas para hablar, coordinar o de la sensibilidad (cuando está más avanzado)”.

¿Es lo mismo que un accidente cerebrovascular? Según la neuróloga, son dos enfermedades muy distintas. “El ACV tiene que ver con los vasos sanguíneos que están dentro del tejido del órgano, del cerebro, y esto tiene que ver con las arterias meninges que son los vasos sanguíneos que van por la parte del hueso, entonces no hay un riesgo mayor de uno por tener el otro. Son patologías totalmente distintas”.

Factores que incrementan el riesgo de sufrir un hematoma subdural:

- **Medicamentos anticoagulantes**
- **Consumo prolongado de alcohol**
- **Afecciones médicas que provocan que su sangre no coagule correctamente**
- **Traumatismo craneal repetitivo, como derivado de las caídas**
- **Ser muy joven o de edad muy avanzada.**

La neuróloga agregó que en la medida que esta patología se detecta y hay signos de mayor riesgo “debe ser intervenida precozmente”. “Es una cirugía relativamente simple, dentro de lo complejo que es lo neuroquirúrgico. Se hace un pequeño orificio en el hueso, debajo de donde está localizado el hematoma y se drena. Luego se cierra ese agujero y el cerebro -que ya ha sido comprimido- se vuelve a expandir, y la persona queda sin ninguna secuela en la medida que todo este procedimiento haya sido hecho precozmente”.

¿Qué lo causa? Según la Dra. Hornung, “lo más frecuente es que sea postraumático, producto de un golpe que tenga compromiso de conciencia. Pero también existen he-

SMILE DESIGN
Clínica Dental y Estética Facial

Promoción de Implante
••••• **\$500.000** •••••

Promoción válida hasta el 30 de diciembre 2017

☎ 993467458 - 512283645 - **Ánima de Diego #590, La Serena**

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

Centro Integral Los Presidentes

Fotodepilación definitiva **6 sesiones**

Máquinas de última generación **\$79.000** 1 zona

Zonas a elección:
:: Full Brazilian - Axila - Rebaje Simple
:: Bozo - Mentón - Entrecejo - Patillas (2 elecciones) **\$89.000** 2 zonas
:: Linea Alba - Pies

Abraham Lincoln 1627, La Serena Tel: 512211111

POR: UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

A sí lo revela la encuesta Brújula Salud del Instituto de Políticas Públicas en Salud de la Universidad San Sebastián (IPSUSS). El estudio consideró una muestra de 554 personas mayores de 18 años de la Región Metropolitana, a quienes se les preguntó por el uso y acceso a tratamiento.

Para el director de IPSUSS, Manuel José Irrarrazaval, lo que está ocurriendo "no facilita la accesibilidad de medicamentos confiables y seguros a menor precio a la población: una tarea pendiente para las autoridades. A pesar del relativo éxito en el esfuerzo educativo y comunicacional hacia los pacientes, es muy frustrante que los Bioequivalentes sólo estuvieron consistentemente disponibles para el 36% de los entrevistados".

Respecto al consumo de medicamentos, un 72% de los entrevistados señala que toma algún tipo de fármaco, siendo mayor el uso en el caso de los adultos mayores de 60 años, donde un 88% indica que los toma.

Frente a la pregunta, cómo adquirió el fármaco que toma habitualmente, un 78% de los encuestados dice que por prescripción médica y sólo un 18%, admite que lo compró directamente en una farmacia.

Mujeres más previsoras
Otro resultado que arroja el estudio es que las mujeres son más previsoras. Un 80% de ellas revisa la fecha de vencimiento en los envases de los productos, mientras que en el caso de los hombres, sólo un 65% lo hace.

Lo mismo sucede a la hora de comprar un remedio. Un 54% de las mujeres compara los precios entre farmacias antes de adquirir un medicamento, mientras que los hombres, sólo un 40% realiza esta operación.

GASTO DE BOLSILLO

Un 20% asegura que gasta más de \$ 50 mil mensuales en la compra de remedios, siendo



63% de las personas solicita medicamentos bioequivalentes en las farmacias

Seis de cada 10 personas compra medicamentos bioequivalentes, aquellos que se identifican con la franja amarilla en sus envases, pero un 56% señala que no siempre los encuentra en la farmacia cuando los solicita.

mayor este desembolso en adultos mayores. Incluso, un 30% afirma que él, o alguien de su familia, ha tenido que suspender el tratamiento porque no podía pagar los remedios.

PRESCRIPCIÓN DE MEDICAMENTOS

Un 48% de los encuestados considera que no solo los médicos puedes prescribir medicamentos, sino que también pueden hacerlo otros profesionales de la salud. Dentro de ellos, un 18% considera que los químicos farmacéuticos y 9% las enfermeras.

Sobre este punto, el director de IPSUSS, indicó que "esto es

potencialmente una importante oportunidad para facilitar el acceso a los medicamentos, estableciendo cuidadosamente las calificaciones y condiciones en las cuáles, por ejemplo, enfermeras, kinesiólogos o químicos farmacéuticos, puedan prescribir y de ese modo facilitar el acceso a los tratamientos y aliviar parcialmente la demanda asistencial del sistema".

PRIORIDAD EN SALUD

En el sondeo de opinión también se les preguntó a las personas ¿qué temas de salud considera debe resolver el próximo gobierno? Un 47%



indica que la lista de espera, 34% la falta de especialistas, 14% construir más hospitales y consultorios y 5% el acceso a los medicamentos.

Sobre este aspecto de la encuesta, el director del Centro de Estudios de la U. San Sebastián, Fabián Riquelme, comenta que "cada diagnóstico que se

realiza aparecen muestras de que existe una brecha muy importante entre las expectativas de la población y la oferta de los servicios por parte del sistema de salud público y privado. Temas como la lista de espera por atención médica, el elevado gasto de bolsillo en medicamentos son recurrentes en

las diferentes mediciones que se realizan e implican un gran desafío para las autoridades. La terapia pasa por romper la pasividad, romper los intereses creados e incentivos perversos, profesionalizar las decisiones y por sobre todo, la simple vocación por hacer las cosas bien".

NUTRICIONISTA*Giannina Pomarolli Rizzoli*

NUTRICIONISTA CLÍNICA

Mg. Nutrición y alimentos Universidad de Chile - Diplomada Nutrición Clínica Adultos, PUC

Diabetes Mellitus
Hipertensión Arterial
Resistencia Insulina
Enfermedades Hepáticas
Enfermedades Renales
Enfermedades Gastrointestinales
Cancer, entre otras

Consulta incluye:
Examen Bioimpedanciometría Inbody
Calorimetría indirecta

FONASA - PARTICULAR
Fono: +56 9 92515533

Horario de atención: Lunes a jueves 8:30-18:30 Hrs. / Viernes 8:30-13:00 Hrs.

**EDIFICIO MÉDICO ALEXANDER FLEMING
BALMACEDA 1015, LA SERENA. CONSULTA 207**

"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

ACUPUNTURA - PSIQUIATRIA

Dolores, depresión, ansiedad, pánico, miedo, insomnio, migraña, neuralgias, sexualidad, etc.

+ Acupunturista **Alejandro Valdés B.**
Acreditado por el Ministerio de Salud N° 23417
+ Médico **Psiquiatra Casandra Parvex**
+ Psicología



Henry Ford 877, La Serena - Tel: 0512211871 Cel: +56966890550
acupunturaserena@gmail.com acupunturalaserena.jimdo.com

