

8 mitos acerca de las enfermedades del corazón

5 En febrero se celebra el mes del amor y la amistad, emociones que se relacionan por el público con el corazón.

elDía

DOMINGO 19 DE FEBRERO DE 2017

Salud

Por: Purificación León
Efe Reportajes

“La mayor parte de las personas padecen dolor de espalda en algún momento de su vida. Puede desencadenarse debido a una mala postura mientras se está sentado o de pie, por inclinarse de manera inapropiada o al levantar peso de forma incorrecta. Habitualmente, no está causado por una enfermedad grave. En la mayor parte de los casos el dolor de espalda mejora al cabo de algunas semanas o meses, aunque algunas personas padecen dolor de larga duración o recurrente”, señalan los especialistas del Servicio Nacional de Salud del Reino Unido.

“El dolor de espalda puede estar producido por múltiples causas. Puede ser la manifestación clínica de cualquier disfunción de la columna, desde un proceso benigno o degenerativo hasta un proceso maligno”, indica Ángel M. Hidalgo, especialista en cirugía ortopédica y traumatología.

El facultativo aclara que existen dos grandes tipos de dolor de espalda. “El denominado ‘mecánico’, que empeora con los movimientos y las sobrecargas y mejora con el reposo, y el ‘inflamatorio’, que es continuo, puede o no empeorar con los movimientos, pero sí lo hace con el reposo, sobre todo por la noche”, subraya.

FACTORES DE RIESGO. El Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel de Estados Unidos destaca que cualquier persona puede tener dolor de espalda, aunque hay ciertos aspectos que incrementan el riesgo. Uno de ellos es la edad. Otro, una mala condición



¡Me duele la espalda!

El dolor de espalda es un problema de salud muy frecuente. En general, tiene su origen en sobrecargas mecánicas de tipo deportivo o laboral, pero también puede deberse a otras muchas causas. Un traumatólogo nos explica cómo combatirlo.

física. “El dolor de espalda es más común entre quienes no están en forma”, precisa.

Pero también puede tener un origen genético. “Algunas causas de dolor de espalda, como la espondilitis anquilosante, una forma de artritis que afecta a la columna, puede tener un componente genético”, apunta esta entidad. Asimismo, añade que el sobrepeso, algunas enfermedades como ciertos tipos de artritis y de cáncer, determinados trabajos y el hábito de fumar, pueden causar dolor de espalda.

En este sentido, el doctor Hidalgo explica que, en general, el dolor de espalda

“tiene relación con las sobrecargas mecánicas de tipo deportivo o laboral aunque en otras ocasiones, sobre todo en personas de más de 55 años, tiene su origen en alteraciones degenerativas de la columna”.

El traumatólogo afirma que el dolor de espalda no se puede prevenir en sí mismo, aunque hay ciertos hábitos saludables que se asocian a una menor probabilidad de presentarlo. Uno de ellos es hacer ejercicio continuo y de intensidad moderada tres o cuatro veces a la semana.

“Los ejercicios que se aconsejan son, sobre todo, los aeróbicos (pasear, nadar, bi-

cicleta estática, elíptica, etc.). En general, es recomendable estar en buena forma física y tener un peso apropiado a la estatura y edad de cada uno”, comenta. Además, indica que los fumadores tienen más posibilidades de tener dolor de espalda.

¿CUÁNDO VER UN MÉDICO?

El doctor Hidalgo manifiesta que, cuando se empieza a notar, es importante observar las características del dolor. “Si es leve, cede con el reposo y lleva poco tiempo de duración, no es necesario acudir al médico. Basta con medidas locales como el calor, seco o húmedo. También se puede

usar algún analgésico como el paracetamol”, precisa.

En cambio, si el dolor dura más de una semana o de diez días es aconsejable visitar al galeno “que determinará la conveniencia de iniciar un tratamiento con antiinflamatorios, solicitar alguna prueba complementaria, o incluso una consulta con un especialista”, indica.

Cuando el dolor ya es intenso y dificulta el desarrollo de la actividad laboral o deportiva, el doctor Hidalgo recomienda un reposo relativo. “Antes se indicaba permanecer en cama, pero en la actualidad se ha comprobado que el reposo absoluto produce un desacondicionamiento físico que, a medio plazo, es perjudicial para el paciente”, expone.

Así, el traumatólogo detalla que en estos casos de dolor intenso es preciso utilizar medicación más potente y

realizar estudios complementarios que sólo un médico puede prescribir.

Respecto a la conveniencia o no de recibir fisioterapia, explica que el fisioterapeuta “puede tratar la sintomatología relacionada con procesos benignos, pero también tiene que ser capaz de identificar aquellos otros que, por la intensidad, características, irradiación, etc., se asocian con patologías más graves, que no van a mejorar con el tratamiento fisioterápico o que incluso pueden empeorar si se diagnostican tarde”.

“Por su parte, el traumatólogo debería atender a los pacientes con dolor persistente, pese a tener un tratamiento bien implantado por el médico de cabecera o a aquellos en los que existen signos de alarma como, por ejemplo, pérdida de fuerza en las piernas”, concluye el doctor Hidalgo.

Por: Universidad San
Sebastián

¿Cuándo ir al psicólogo?

Tomar la decisión de ir al psicólogo no resulta fácil por varios factores, muchas veces está la vergüenza o el temor a ser considerado “loco”, también está la incomodidad de contar cosas privadas a un desconocido, y lo más difícil es reconocer que se necesita ayuda profesional porque hay algo que está afectando nuestro funcionamiento general.

Para María Ester Buzzoni, coordinadora del Área Clínica de la carrera de Psicología de la Universidad San Sebastián, se debe partir de la base que una persona puede iniciar un trabajo psicoterapéutico por diversas razones, que van desde el interés por el autoconocimiento hasta la aparición de síntomas molestos, “sin embargo, es importante consultar cuando la sintomatología interfiere en el funcionamiento general; esto puede ser de diversas características: ansiosa/angustiosa, depresiva, fobias que interfieran la rutina cotidiana; fenómenos psicosomáticos persistentes, alteraciones del sueño o de la conducta alimentaria, entre otros”.



Aunque no existen reglas que nos digan cuándo acudir al psicólogo, hay etapas de la vida en que no sabemos cómo resolver ciertos problemas y las emociones están más allá de lo que podamos soportar. Sin embargo, la decisión de buscar ayuda profesional depende de cada uno.

Los expertos indican los siguientes síntomas como alguno de los que alertan la necesidad de consultar a un especialista:

- Dificultades importantes para conciliar el sueño y descansar.
- Somatiza sintiendo diversos dolores físicos ante determinadas situaciones o ataques de ansiedad (presión en el pecho, aceleración del ritmo cardíaco, hiperventilación, sudoración).
- Sus emociones negativas se desbordan (rabia, angustia, tristeza, impotencia...).
- Se siente sobrepasado por las situaciones cotidianas.
- No encuentra soluciones para una situación límite y su área emocional opera sobre la reflexiva.
- Lo invaden pensamientos negativos o catastrofistas, que le provocan temor y no lo dejan vivir normalmente.
- Siente hastío y no encuentra

sentido a su vida.

• Siente una agresividad que no puede controlar, aunque sabe que puede situaciones difíciles.

• Cree que el mundo está en su contra.

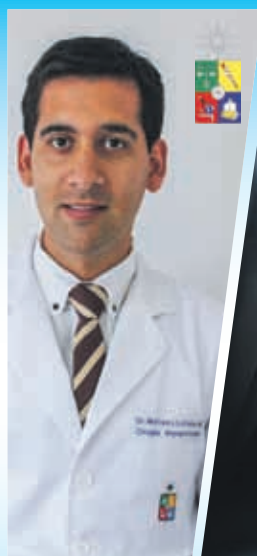
¿PARA QUÉ SIRVE LA PSICOTERAPIA?

De esta forma, la psicóloga y docente de la Universidad San Sebastián explica que “la psicoterapia debiera ayudar en primer lugar, a comprender el sentido que tiene el síntoma en la vida de una persona. En segundo lugar, al ser comprendido desde una perspectiva teórica y ser trabajado técnicamente, es posible evaluar su impacto y sus posibilidades de tratamiento”. Así, lo importante de la psicoterapia es la participación activa de la persona en el cambio requerido para la remisión de la sintomatología, enfatiza María Ester Buzzoni.

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.

Felipe Guerrero

Director Médico - Dermatólogo

Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Depilación Láser Alexandrita y Diodo

Fonasa, isapres y particular.

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



Láser Medika



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

ATENCION DE HORAS EN LA CUARTA REGION LLAMAR AL CEL: +56944374327



Dr. Franco Barberis Castex

Psiquiatra Niños, Adolescentes y Adultos.
Master en Neuropsicología

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

¿Cómo monitorear integralmente la apnea del sueño?

Por: Oximed

El sueño y sus alteraciones son parte del ser humano desde sus orígenes pero sólo desde hace unas décadas se ha desarrollado la Medicina del Sueño, un área que ha crecido vertiginosamente en los últimos años y que ha servido para tratar enfermedades desconocidas pero que van en aumento, como es la Apnea del Sueño. Este trastorno, también conocido como Apnea Obstruktiva del Sueño (AOS) se define como un colapso completo o parcial de las vías respiratorias superiores mientras se duerme, generando una reducción (Hipoapnea) o una suspensión completa (Apnea) del flujo aéreo. Alguno de los síntomas más comunes son los ronquidos, somnolencia, cansancio físico, apneas observadas, etc., lo que va deteriorando severamente la calidad de vida.

Una de las consecuencias más significativas de la apnea es la fragmentación del sueño, debido a que cada vez que se produce una apnea, finaliza con micro despertar imperceptible. "La sucesión de estos eventos hace que la persona se despierte con la sensación de no haber descansado, aun cuando no recuerde haberse despertado. Suele sentir dolor de

cabeza al despertarse, así como sequedad de la boca. A lo largo del día se siente cansada y nota somnolencia en situaciones sedentarias. Es característica la existencia de un aumento del riesgo de accidentes de tráfico (hasta siete veces superior al de la población normal) y de accidentes laborales", explica Sergio Barria Gerente de Oximed, entidad que entrega diversas soluciones para tratar esta patología.

VIGILANTES DEL SUEÑO.

A través de su área domiciliaría Oximed (existente desde el 2001), INDURA ha desarrollado una amplia gama de soluciones para la detección, tratamiento y seguimiento de esta enfermedad, poniendo a disposición de las personas servicios y equipamiento médico de alta tecnología para el trastorno del sueño, los que constantemente son monitoreados por un equipo técnico-profesional que permite asesorar adecuadamente a los pacientes en sus tratamientos.

"La gran diferencia y el plus que ofrece el servicio proporcionado por Oximed, se caracteriza por acompañar desde un principio a los pacientes que padecen esta patología. Es decir, el paciente, recibe un diagnóstico del estado de su enfermedad, gracias a un análisis de polisomnografía del sueño y luego, desde la



Este trastorno se caracteriza por un colapso completo o parcial de las vías respiratorias superiores mientras se duerme. Afortunadamente, hoy existe a disposición de las personas servicios y equipamiento médico de alta tecnología para este trastorno del sueño.

comodidad de su casa y gracias al uso de equipamiento médico especializado, puede saber cómo evoluciona su tratamiento diariamente, ver la adherencia al mismo, los eventos, chequear su presión, revisar el flujo de aire que entrega el equipo, entre otros beneficios", explica Barria.

Cabe destacar que el paciente puede mantener un seguimiento periódico del uso del equipo, ya sea descargando los datos a través de una tarjeta de memoria, o

en tiempo real a través de la transmisión de información vía Wireless que permiten que tanto el médico como el paciente, estén al tanto de las particularidades y el avance del tratamiento y por la misma vía generar modificaciones a los parámetros del equipo. En nuestros centros de atención las personas también pueden contar con una completa línea de oxigenoterapia, que es de gran ayuda para complementar el tratamiento.

DENTHA
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Te invitamos a conocernos...

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

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

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

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

"Usted puede decirle adiós a sus lentes"

CENTRO OFTALMOLOGICO LASIK IV REGION

Clínica Elqui
Av. El Santo 1475, La Serena.

☎ 9 - 95420986
51 - 2 563 020

www.pasteur.cl

CentO
Vive Mejor

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

Cirugía de Obesidad Diabetes

TRATAMIENTO MULTIDISCIPLINARIO

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

Nutricionistas: **Claudia Muñoz - Macarena Opazo**
Karla Olivares
Kinesióloga: **Melissa Abdala**
Psicólogos: **Francisco Perez - Daniela Reyes**

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

AS
CLÍNICA 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
22 7521434 / +56 9 90002359

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

CENTRO MEDICO Los Perales

FISIATRIA

Dra. Jessica Miranda Muñiz
(Universidad de Chile)

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

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

Por: **Dra. Aliza A. Lifshitz MD**
San Sebastián

www.vidasalud.com

Cuando Soledad conoció a Juan, no podía explicarse por qué sintió tantas cosas en un segundo: el corazón acelerado, un profundo calor que le subió a la cara, y las famosas “mariposas en el estómago”. Ella lo describe como “amor a primera vista”, literalmente. Y aunque muchos incrédulos piensen que enamorarse así de rápido es imposible, existen evidencias científicas que demuestran que sí es posible. En menos de un segundo, puedes enamorarte.

Unos científicos de la Universidad de Syracuse en Estados Unidos hicieron un estudio que revela que en un quinto de segundo, el amor activa 12 áreas del cerebro para liberar químicos que producen una euforia similar a la que causa el consumo de cocaína: son la dopamina, la oxitocina y la adrenalina, entre otros. De esas 12 áreas del cerebro que se activan, algunas envían señales al corazón, lo cual hace que aumenten los latidos y se produzcan sensaciones de todo tipo, como las llamadas “mariposas en el estómago”. Además, el amor afecta funciones mentales más complejas como la imagen de uno mismo y la creación de metáforas (o sea, cuando se establece una relación de semejanza entre dos términos y alguna característica o cualidad que existe entre ambas; como

El amor y el cerebro:

¿Cuánto tiempo toma enamorarse y cómo sucede?

Enamorarse de una persona es un fenómeno que siempre asociamos con el corazón. Sin embargo, la realidad es que ese proceso de enamoramiento sucede en el cerebro, donde se liberan sustancias que estimulan las reacciones químicas en todo el cuerpo. El amor fraternal o maternal también se manifiesta en el cerebro.

cuando hablamos en doble sentido). Por eso a veces hasta nos volvemos poetas.

Entonces, ¿en dónde sucede el amor en el cerebro, o en el corazón? digamos que se origina en el cerebro y tiene fuerte repercusiones en el corazón. Siempre relacionamos al amor con el corazón porque es a este órgano al que sentimos. No podemos sentir cuando el cerebro libera todas las sustancias que crean la excitación y el enamoramiento, pero podemos sentir que el corazón late más rápido, que un calor sube por el cuerpo e inclu-

so, podemos sonrojarnos. Es decir, el cerebro envía las señales del amor y el corazón, las manifiesta.

En este fascinante estudio, también se encontró que no todos los amores son iguales. Es decir, que con cada tipo de amor, una parte diferente del cerebro es la que se activa. En el amor pasional se enciende la parte del cerebro que se relaciona con el llamado “sistema de recompensas”. Esta parte del cerebro regula y controla el comportamiento e induce el placer. Mientras que en el amor incondicional, como el que



se da entre madres e hijos, se da a la mitad del cerebro.

Sin duda alguna, el cerebro es el órgano más importante a la hora del amor. Y estas investigaciones abren un camino para entender mucho más

claramente de qué se trata ese gran y maravilloso misterio, llamado amor. Tal vez en el futuro pueda servir para que las personas que tienen el corazón roto se recuperen pronto. Ese sería un gran avance en

la investigación sobre la salud mental. ¿No crees?

Por ahora, cuando te enamores a primera vista, puedes maravillarte de todo lo que está ocurriendo en tu cerebro en menos de lo que dura un parpadeo.

MIESPACIO
ARMONÍA & BELLEZA

GLOBALSTEM CELLSGROUP

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 Mall 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

SAN BARTOLOME
CENTRO DE ATENCION INTEGRAL DE SALUD
www.cmsanbartolome.cl

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

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

Raul Bitrán 1541 Barrio Universitario La Serena
centromedicosanbartolome@gmail.com
51 2480115

transbank Fonasa BONOS ELECTRONICOS

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

MITO 1: ES LO MISMO UN PARO CARDÍACO QUE UN ATAQUE AL CORAZÓN.

Un paro cardíaco sucede cuando el corazón para de latir y deja de bombear la sangre al resto del cuerpo, la persona dejará de respirar también y estará inconsciente. Desde luego, es una emergencia médica y es necesario iniciar resucitación cardiopulmonar. Por otro lado, un ataque al corazón o un infarto al miocardio sucede cuando se obstruye alguna arteria del corazón (una de las llamadas arterias coronarias). Esta obstrucción impide la oxigenación de los tejidos (y el músculo) del corazón, lo que hace que esos tejidos se mueran. Si el ataque al corazón es muy extenso, la persona puede desmayarse. Incluso puede causar trastornos del ritmo, un paro cardíaco o puede fallecer. También es una emergencia médica.

MITO 2: PUEDES DISMINUIR TU RIESGO DE ATAQUES AL CORAZÓN TOMANDO VITAMINAS Y SUPLEMENTOS.

Aunque se sabe que los antioxidantes (como la vitamina C, la vitamina E y el betacaroteno) contribuyen a disminuir la enfermedad del corazón, los estudios clínicos con suplementos y vitaminas tomadas no demuestran beneficios. Por eso, la Asociación Americana del Corazón recomienda que se obtengan estos antioxidantes de los alimentos comiendo una variedad de alimentos nutritivos de diferentes colores. Esta asociación específicamente dice que no hay evidencia científica que justifique tomarlos en pas-

8 mitos acerca de las enfermedades del corazón

En febrero se celebra el mes del amor y la amistad, emociones que se relacionan por el público con el corazón. Pero, ¿cuánto sabes acerca de este órgano tan importante? Aquí derribamos algunas arraigadas creencias erróneas que perjudican el cuidado del motor del cuerpo.

tillas para prevenir problemas cardiovasculares.

MITO 3: LAS ESTATINAS TIENEN EFECTOS SECUNDARIOS RIESGOSOS.

Los estudios a través de varias décadas demuestran claramente que las estatinas disminuyen significativamente el riesgo de los ataques al corazón y de los accidentes cerebrovasculares (ACV) y que se encuentran entre los medicamentos más seguros. Que si bien es cierto que pueden tener algunos efectos secundarios como son: dolores musculares, o elevación de las pruebas de funcionamiento del hígado (que son reversibles) por ejemplo, la mayoría de las personas no desarrollan ningún problema al tomarlas y que los efectos secundarios serios son raros. Desde luego, si se toman estatinas no significa que puedes comer comida chatarra. El colesterol en la sangre proviene en parte de lo que produce el hígado (que es en donde funcionan mejor las estatinas) y en parte, de los alimentos. Si comes una dieta alta en grasas saturadas (por ejemplo: mante-

ca, tocino, jamón, leche entera, etc.) las estatinas no serán tan eficientes.

MITO 4: LA ANGIOPLASTIA O UNA CIRUGÍA DE PUENTE (BYPASS) CURA LA ENFERMEDAD CORONARIA.

Si tienes depósito de placas de colesterol en las paredes de las arterias del corazón (las coronarias) o tienes aterosclerosis (las arterias endurecidas por depósito de placa), una cirugía de puente o bypass coronario o una angioplastia con un stent podría ayudar a que mejore la circulación en el área que estaba bloqueada. Quizá mejore tu calidad de vida porque no tendrás la angina de pecho (el dolor que tenías) antes de la intervención, o porque te falte menos el aire con ciertas actividades al tener mejor irrigación en los tejidos del corazón. Pero, recuerda que la elevación en tu colesterol, o tu presión alta o tu falta de ejercicio, o tu falta de disciplina para comer o la exposición al humo, si fumas, no desaparecen y se tienen que seguir controlando. De hecho, si ya tuviste un ataque



al corazón por un bloqueo, es muy probable que tengas otros. Te tienes que seguir cuidando y bajo vigilancia médica. No estás curado.

MITO 5: COMO LA ENFERMEDAD DEL CORAZÓN SE PUEDE PREVENIR, LAS PERSONAS DELGADAS QUE NO COMEN COMIDA CHATARRA NO LA PADECEN.

Sería maravilloso si con sólo mantener un peso sano y comer saludable pudiésemos garantizar que evitaríamos problemas cardiovasculares. Esto, sin duda alguna, disminuye nuestro riesgo y vale muchísimo la pena hacerlo. Sin embargo, todavía es importante hacer chequeos periódicos porque aunque las personas obesas que no hacen ejercicio y comen comida chatarra tienen mayor riesgo de tener problemas cardiovasculares, los problemas del corazón y el colesterol alto tienen un componente genético y si tus padres y/o abuelos tuvieron problemas, podrías haber heredado la predisposición a

enfermedades del corazón. Necesitas hacerte chequeos periódicos. Es la única forma de saber cómo estás.

MITO 6: SI TUVE UN ATAQUE AL CORAZÓN PEQUEÑO NO ME TENGO QUE PREOCUPAR.

Obviamente que la persona que tiene un ataque al corazón que no le causa consecuencias graves tiene más suerte que una persona que tiene insuficiencia cardíaca a raíz del infarto. Pero nunca hay que tomarlo a la ligera. Un ataque al corazón significa que se tiene un mayor riesgo de tener un segundo ataque al corazón, un trastorno del ritmo (arritmia) o un accidente cerebrovascular. Es una señal de alerta. Hay que asegurarse de que se mantiene la presión arterial y el colesterol bajo control, que no se fuma, que se visita al médico regularmente, que se mantiene un peso sano y que se evitan otros factores que puedan aumentar el riesgo de problemas cardiovasculares (como falta de control de la diabetes, etc.).

MITO 7: SI TENGO ENFERMEDAD DEL CORAZÓN DEBO EVITAR EL EJERCICIO.

Al contrario, para la mayoría de las personas el ejercicio ayuda a fortalecer el corazón y mejora la circulación al cerebro y a todo el cuerpo. Cuando estamos sedentarios aumentamos el riesgo de que se formen coágulos en las piernas que pueden viajar a los pulmones y a que se deterioren los huesos, a que se debiliten los músculos y la condición física en general. Es importante, tan pronto y tu médico te lo permita, empezar a hacer ejercicio después de un ataque al corazón. Existen programas de rehabilitación cardíaca. Incluso, las personas con problemas crónicos del corazón y con insuficiencia cardíaca, pueden desarrollar programas de actividad física de acuerdo a su capacidad física. Pregúntale a tu médico qué puedes hacer si tienes dudas.

MITO 8: COMO NADIE EN MI FAMILIA TIENE ENFERMEDAD DEL CORAZÓN, YO NO ME TENGO QUE PREOCUPAR.

De acuerdo al Dr. James Stein director del Programa Preventivo de Cardiología del Wisconsin School of Medicine and Public Health, sólo el 47% de las personas con enfermedad del corazón tienen antecedentes familiares, lo que significa que 53% la desarrollan a pesar de no tener factores genéticos conocidos. Entre los factores de riesgo se encuentran un estilo de vida sedentario y hábitos alimenticios que no son saludables. Estos factores de riesgo pueden aumentar tus posibilidades de desarrollar enfermedad cardiovascular, pero de acuerdo al Dr. Stein el no tener antecedentes familiares, no te protege.

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

"SONREIR A UNA NUEVA VIDA ES TU DECISION"

Dr. Alberto Ventura.
Implantología de Trayectoria y Prestigio

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomaxilofacial

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

Red compra

51 221 4017
Huanhualí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

Campos Clínicos:

¿Avance o retroceso?

Por: **Luis Castillo**, decano Facultad de Medicina U. San Sebastián y **Alberto Dougnac**, Decano Facultad de Medicina, U. Finis Terrae.

Los programas de entrenamiento de formación de profesionales de la salud requieren de campos clínicos. Sin embargo, la asignación de éstos en los hospitales públicos, se encuentra en un punto de inflexión que hace difícil para las Facultades de Medicina generar programas estables en el tiempo.

Cerca del 70% de los convenios de las instituciones formadoras fundamentalmente universidades estatales y las pertenecientes al Consejo de Rectores de las Universidades Chilenas (Cruch)-están siendo administradas bajo la Norma N°18 que rige desde febrero de 2010.

Estos contratos se han caracterizado por mercantilizar la relación docente asistencial, incorporando el pago por utilización de espacios de pregrado y permitiendo irregularidades como la cancelación de aranceles y facturaciones para la obtención de cupos de especialización de algunas universidades privadas, lo que ha sido motivo de denuncias ante el órgano contralor.

Ante la insistencia de que se necesita cambiar este modelo, se ha propuesto por parte de la autoridad el término de la Norma N°18, a través de una reforma a la N°254 de 2012.

Sin embargo, esta nueva



Autoridades académicas advierten que la nueva propuesta para regular esta actividad no asegura que el factor económico desaparezca, no estimula la asociatividad entre centros formadores afines en planes de estudio y perfiles de egreso y se inmiscuye en la autonomía universitaria.

propuesta no asegura que el factor económico desaparezca, no estimula la asociatividad entre centros formadores afines en planes de estudio y perfiles de egreso, y se inmiscuyen en la autonomía universitaria. Introduce además el concepto de "función pública" de tan difícil definición, favoreciendo algunos planes de estudios.

En cuanto al aporte de especialistas, prescinde del elemento más importante cual es la ocupación integral y completa como un todo corporal en cada hospital público, lo que favorecería el desarrollo, calidad y seguridad.

Y aunque esta propuesta de "Norma 254 modificada" ha sido realizada sin la consideración de todas las Facultades

de Medicina afectadas, puede tener valor si todos los convenios vigentes con las universidades estatales y privadas del Cruch y no Cruch-que están regidas por la norma 18-se extinguieran y en su lugar, se realizaran procesos transparentes, públicos y claros para todas las instituciones formadoras universitarias de Chile.

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.laboratoriocanovas.cl

Domicilios - Urgencias

Clínica Odontológica Del Villar

Ortodoncia
 (Instalación brackets metálicos \$100.000
 controles \$35.000)
 Urgencias
 Blanqueamiento Opalecente
 Odontología General
 Prótesis Removible
 Prótesis Fija
 Endodoncias
 Cirugías
Implantes dentales

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

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

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

Valor: \$140.000

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

PSICOLOGAS
NIÑOS Y ADULTOS

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

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

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

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643

CIFRA AUMENTA ANUALMENTE

19% de los adultos mayores en Chile utiliza una prótesis dental

De este total, solo el 10% emplea adhesivos para sus aparatos removibles, a pesar de que éstos pueden entregar mayor seguridad al mantener la fijación y sellar, impidiendo el ingreso de alimentos, entre la prótesis y las encías.

Por: Sociedad de Prótesis y Rehabilitación Oral de Chile

Un importante número de personas de la Tercera y Cuarta edad, mayores de 80 años, ha perdido la totalidad o gran parte de sus piezas dentales, según ha informado el Ministerio de Salud, quienes, en su gran mayoría, han optado por la utilización de aparatos removibles para suplir esta carencia.

Hoy, el 19% de la población adulta utiliza prótesis totales o parciales para alimentarse y optar a una mejor calidad de vida, sin embargo, con el paso de los años este número debiera aumentar, ya que la ciudadanía está envejeciendo progresivamente, estimándose que para el año 2025, alrededor del 15% de la población mundial sobrepasará los 60 años, según ha declarado la Organización de las Naciones Unidas.

“La alimentación en los adultos mayores es un tema relevante, por lo que es fundamental ofrecer opciones para obtener y mantener una correcta función de



los aparatos protésicos que ellos utilizan para satisfacer esta necesidad”, señala el Presidente de la Sociedad de Prótesis y Rehabilitación Oral de Chile, Dr. Héctor González

Bustamante.

Según el especialista, “es menester entregar y enseñar a utilizar productos que ayuden en la función de los aparatos removibles. Entre

estos elementos, contamos con los adhesivos para prótesis, los cuales no son nuevos en nuestra profesión, sin embargo su uso no es tan masivo en nuestro medio como debiera

ser, sobre todo en los casos más complejos”.

A pesar de esta realidad, comenta el experto, “diversos estudios demuestran la validez en el uso de adhesivos, lo cual

está incidiendo en el cambio de actitud de los profesionales hacia estos productos”, corrobora el Dr. González.

Uno de los requisitos fundamentales para utilizar adhesivos es que los aparatos protésicos estén bien elaborados y en buen estado, informa el especialista, ya que “muchas veces se ha dicho que estos productos se emplean cuando la prótesis está en mal estado o desajustada, sin embargo es todo lo contrario, su mejor función es con aparatos bien adaptados, con buena estabilidad y retención en la medida de lo posible”.

El Presidente de la Sociedad de Prótesis y Rehabilitación Oral de Chile informa que los adhesivos contribuyen a reducir la cantidad de restos de alimentos que se alojan bajo las prótesis, incrementa la retención y estabilidad de misma, “mejorando la resistencia al desalojo ante las fuerzas masticatorias como la deglución y al hablar, otorgando mayor confort y seguridad a los pacientes”.

Respecto a las preferencias de los pacientes que optan por esta alternativa para sus prótesis, el Dr. González comenta que en general eligen usar cremas que polvos adhesivos, por su facilidad de aplicación y de remoción.

María Elena Souyet L. PSICÓLOGA CLÍNICA

Pontificia Universidad Católica de Chile

Magíster en Adolescencia U. del Desarrollo de Santiago ©.
Acreditada como Especialista en Psicoterapia
por el Colegio de Psicólogos de Chile.

Psicodiagnóstico y psicoterapia, para adolescentes y adultos.
Supervisión y terapia para Psicólogos en vías de acreditación
Charlas y talleres a colegios (Orientación Vocacional, sexualidad y drogas).
Talleres a Empresas

Alfredo Berndt 1815, La Serena. F: 2212168 - (9)81982325

Dra. LILIANA SANABRIA POVEDA

**Médico Cirujano
Medicina General y de familia
Salud Ocupacional**

Enfermedades Agudas y Crónicas
Medicina Preventiva - Hipertensión Arterial
Diabetes - Obesidad

Balmaceda 1015 - Of 317 - Edificio Fleming
Fono: (51) 2224117 - 9 57036505 - La Serena
Atención con bono FONASA, Cruz Blanca y Colmena



www.ginecologialaserena.com

Dr. Jorge Barrientos Weston.
Ginecología y Obstetricia

Dra. Natalia Caballeria Cisternas.
Medicina General

Citas online - Diferentes medios de pago - FONASA

Balmaceda 1015 (Edificio Medico A. Fleming)
Oficina 509. Fono: 51 - 2210079

CLOD

Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

Equipo de alta experiencia, más de 1000 pacientes operados nos acreditan, 6 años de experiencia dedicados a cirugía Bariátrica.

Cirugías paquetizadas a menor costo
Facilidades de pago

> Manga gástrica > Bypass Gástrico
> Plicatura Gástrica > Cirugías de la DIABETES

Estadía gratis en Santiago

Dr. Alberto Maldonado Fajardo

Miembro del Depto. de Cirugía
Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile
Fonos: 96221086 - 42790558

CM Diagnoc

Huanhualí 330 ° Tel: 2217275 - 2216297

www.clod.cl

Dr. Diego Polanco Montalván

**Cirugía Plástica, Estética y Reparadora Hospital
Universitario de Getafe, España.
Médico Cirujano Pontificia Universidad Católica de Chile.**

Miembro Sociedad Chilena de Cirugía Plástica
Miembro Sociedad Chilena de Cirujanos
Miembro Sociedad Chilena de Quemaduras
Miembro Sociedad Chilena de Mastología

www.diegopolanco.cl dpolanco@puc.cl

Consulta Martes 9:00-12:30 y Miércoles 9:00 - 16:00 - Clínica Elqui La Serena
Call Center Fono 512563000 Opción 2

CENTROLASER

OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

DEFECTOS FACIALES

LASER ESTETICA

REJUVENECIMIENTO FACIAL

**ENFERMEDADES Y CIRUGIA
OFTALMOLOGICA**



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

Por: Universidad San
Sebastián

Los recientes 21 casos conocidos de personas contagiadas con Virus Hanta y la confirmación de cinco fallecidos en lo que va de este año, han hecho recordar que en nuestro país el roedor transmisor de este letal virus -ratón colilargo- no está de vacaciones.

Muy por el contrario, su hábitat: bosques, campos y lugares con pastizales y quila son parte de los escogidos por los veraneantes. Porque, recordemos que este roedor habita entre las regiones de Coquimbo y de Aysén, en zonas rurales.

Por eso, seguir cuidadosamente las recomendaciones puede marcar la diferencia para evitar contraer este Síndrome Cardiopulmonar.

¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN?

La académica de la facultad de Enfermería de la Universidad San Sebastián, Alejandra González, explica que las medidas de prevención apuntan a que las personas eviten conductas de riesgo como internarse en matorrales o recoger frutos silvestres.

La profesional recomienda especialmente tomar medidas precautorias como ventilar bodegas, sellar viviendas para evitar que

Si vas de camping ¡Cuídate del Virus Hanta!

En el verano suelen aumentar los casos de contagio de esta enfermedad de alta mortalidad que es transmitida por los ratones de cola larga. Especialista explica de qué se trata este virus y cómo se contagia, además entrega algunas recomendaciones para prevenirlo.



entren ratones, desratizar recintos, mantener basura bien cubierta, recortar pastizales, dejar bien guardados los alimentos y para quienes van de camping usar carpas con piso.

Según la académica es fundamental difundir en la población las medidas tendientes a disminuir los riesgos ambientales para evitar el contacto de las personas con los roedores y sus excretas.

La sospecha de infección por Hantavirus debe ser considerada una emergencia por su rápida evolución a estados de gravedad extremo.

¿CUÁNDO SE DEBE SOSPECHAR DE INFECCIÓN POR HANTAVIRUS?

- Ante la presencia de fiebre, mialgias, cefalea y síntomas gastrointestinales
- Puede o no tener radiografía de tórax con infiltrados intersticiales y con antecedentes de actividades de riesgo o exposición a roedores silvestres en las 6 semanas previas al inicio de los síntomas.
- Considerar que en el caso de los niños la especificidad del diagnóstico clínico disminuye.

Si se presentan cualquiera de estos síntomas, muy similares a una gripe, y está el antecedente de haber estado en lugares en los que habita el roedor, se debe acudir a un recinto asistencial, recalca 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

