



Se acerca el otoño: ¿Son importantes los multivitamínicos

6 Experta señala que tienen propiedades benéficas tanto para niños como adultos, que buscan por sobre todo reforzar y estimular el sistema inmunológico, pero que deben ser prescritos por un médico.



DOMINGO 19 DE MARZO DE 2017

Por: Universidad
del Pacífico

Las cifras relacionadas a la depresión no dejan indiferente a nadie, especialmente a quienes padecen esta enfermedad, a sus familiares y amigos cercanos. Es una de las patologías que más incide en la discapacidad en el mundo, alcanzando un 7,5% y, según la OMS, en Chile 844.253 personas mayores de 15 años la sufren.

El año pasado, la Superintendencia de Salud informó que en nuestro país el 2015 se tramitaron en más de 4,7 millones de licencias médicas, un aumento del 4,9% si se compara con el año 2014. El estudio constata que el principal motivo de las solicitudes fue por trastornos mentales, incluida la depresión.

En este contexto vale la pena saber cómo reconocer un cuadro depresivo. “Estar triste es normal; todos hemos experimentado la sensación de no dar más o de estar bajo neados, pero normalmente estos sentimientos no duran más allá de una o dos semanas y se pueden sobrellevar, por ejemplo, con la ayuda de la conversación de un amigo. Normalmente cuando los sentimientos de tristeza no se van y la intensidad de éstos afecta tu funcionamiento en la vida diaria, hablamos de depresión”, explica la psicóloga de la Dirección de Asuntos Estudiantiles de la Universidad del Pacífico, Soledad Sepúlveda.

La especialista advierte que en muchos casos la depresión puede durar meses y que entre los síntomas suelen estar el sentirse infeliz la mayor parte del tiempo, no disfrutar lo que se hace, sentirse cansado, tener poca capacidad para enfrentar y solucionar problemas, andar más irritable que de costumbre, sufrir cambios importantes en el

Según los últimos datos otorgados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), los casos de depresión han aumentado en un 18% a nivel mundial en la última década, con niveles que alcanzan al 4,4% de la población mundial y a un 5% en nuestro país. Una patología que tiene un importante efecto discapacitante y negativo en la vida de las personas y sus familias. ¿Cómo podemos enfrentar este problema?

Trate la depresión a tiempo

apetito, tener problemas para dormir e incluso pensar en el suicidio.

Dentro de los principales factores que gatillan este estado se encuentran los altos grados de estrés, una disposición o tendencia heredada a la depresión, o bien una combinación de ambos factores. “Hay muchas razones que pueden provocar una depresión, como acontecimientos dolorosos de nuestras vidas, algunas enfermedades físicas, tener familiares directos que han

estado gravemente deprimidos, la dependencia al alcohol y las drogas, o bien rasgos de personalidad que nos pueden hacer más propensos a deprimirnos”, agrega la experta en salud mental.

¿CÓMO ENFRENTAR LA DEPRESIÓN?

“Cuando nos vemos enfrentados a un cuadro depresivo es importante establecer redes de apoyo. Buscar en tu familia o amigos alguien que te escuche, que te contenga”, plantea como primer paso

Soledad Sepúlveda.

Asimismo, la psicóloga menciona que es relevante el cuidado del bienestar. “Tratar de comer sano y equilibrado, aunque sea poco. Hacer alguna actividad física, aunque no tengas ganas; hasta caminar sirve. El procurar dormir mejor y distraer la mente, para no quedarse pensando. Y no consumir alcohol o drogas, creyendo que van a ayudar a sentirse bien, porque a la larga sólo empeorará el cuadro”, advierte.

Aunque una persona depresiva tiende a ver todo negro, hay que tener claro que es un problema que sí tiene solución. “Se debe tener en cuenta que esto es superable, que a muchas personas les ha pasado lo mismo y, aunque parezca difícil creerlo, se puede salir de ello”, asegura la profesional.

Sin embargo, a veces superar estas dificultades requiere de otro tipo de apoyos, como el tratamiento con especialistas. ¿Cuándo consultar? “Si sientes que

no puedes realizar tu vida de forma normal por los síntomas de la depresión, es hora de consultar. Puedes comenzar con un médico de medicina general o un psicólogo que ayude a precisar el diagnóstico y la necesidad de apoyo farmacológico. Siempre es conveniente realizar psicoterapia para trabajar los orígenes de este cuadro”, finaliza la psicóloga de la Dirección de Asuntos Estudiantiles de la Universidad del Pacífico, Soledad Sepúlveda.



Por: Universidad San
Sebastián

La mayoría de los niños comienzan a decir sus primeras palabras cuando han cumplido su primer año con vocablos como mamá o papá, agua, tata o tete. Pero no es raro que un infante empiece a hablar más tarde; de hecho, no hay una fecha que estipule cuando debe iniciar esta etapa aunque sí que hay periodos descritos por los especialistas que indican cuando el bebé tiene que alcanzar determinadas metas para hablar, expresarse o entender lo que le dicen otros.

Para la fonoaudióloga Juana Barrera, directora de la carrera en la Universidad San Sebastián, estos problemas se pueden advertir y van cambiando según la edad del niño. “En primer lugar es necesario descartar dificultades de audición, ya que esta es fundamental para el desarrollo del lenguaje, pues en la medida que el niño escucha lenguaje va recibiendo información y modelos lingüísticos en los que se sustenta el desarrollo”.

Luego es fundamental reconocer y poner atención respecto de la capacidad de comprensión, “particularmente en las etapas iniciales del desarrollo. Es preciso observar si el niño logra responder a requerimientos de interacción los que habitualmente se traducen en seguimiento de instrucciones”, señala la experta. En relación a este punto se señala que en esta etapa inicial las habilidades comprensivas están más desarrolladas que las habilidades

¿Cómo saber si mi hijo tiene problemas de lenguaje?

Pediatras y educadores comentan que las niñas comienzan a hablar antes que los niños; a los dos años muchos padres esperan que sus hijos armen frases completas y cuando eso no sucede comienzan a desesperarse. Aquí le explicamos cuando debe preocuparse.



IDENTIFICANDO POSIBLES TRASTORNOS DE LENGUAJE

Si la observación en los aspectos anteriores muestra que el niño presenta dificultades para comprender, o si avanza lentamente en la adquisición de nuevas palabras es necesario consultar con un profesional fonoaudiólogo.

Así, en etapas posteriores, en el plano de la expresión, se debe observar si sus emisiones son inteligibles o no. Juana Barrera resalta que “aquí es importante señalar que en ciertas etapas del desarrollo del lenguaje -particularmente entre los 2 y 4 años de edad- es esperable que un niño no pueda articular o ‘pronunciar’ todos los sonidos de la lengua, o que tenga dificultades para producir palabras complejas”.

De acuerdo a esto, que un niño de tres años diga “peyo” en vez de “perro” no constituye un problema pues

el sonido rres un sonido que se adquiere más tarde. También si el menor por “refrigerador” dice “figedor”, tampoco constituye en un problema pues aún está avanzando en la capacidad para producir palabras complejas. “Lo importante es que la expresión del niño sea inteligible, es decir que a pesar que aún no hay un desarrollo total de los sonidos de la lengua o de la capacidad para producir las palabras complejas se pueda entender lo que dice. Si desde el entorno se dificulta comprender lo que el niño está tratando de comunicar, esto es un indicador por el cual es necesario consultar con un especialista fonoaudiólogo”, aclara Juana Barrera.

CÓMO SE DESARROLLAN ESTE TIPO DE TRASTORNOS

La fonoaudióloga explica que se habla de un trastorno en el desarrollo del lenguaje, cuando existe un desarrollo que tiene dos características, “por un lado aparece un retraso respecto de las etapas normales de adquisición junto a una organización que se aleja de los patrones normales de organización lingüística. En general la primera sospecha se debe tener cuando aparece un desfase de tipo cronológico en la adquisición del lenguaje, pues inicialmente no podemos saber si este retraso es sólo eso “un retraso” o si este ya es un primer indicador de un trastorno del lenguaje”.

Por ello es importante que ante un niño menor a tres años, del que tengamos la impresión que presenta un retraso se consulte tempramente para iniciar un

proceso de estimulación del lenguaje, ya que está descrito que la manera en que el niño responda a la estimulación puede dar indicios de si se está instalando un problema mayor. “En general cuando hay sólo un retraso la respuesta a la estimulación es positiva, pero la mayor resistencia a la estimulación se observa en los trastornos del lenguaje. Lo más importante es hacer una consulta lo más precoz posible con un especialista fonoaudiólogo a fin de hacer una intervención oportuna”, dice la académica.

¿QUÉ HACER FRENTE A UN TRASTORNO DE LENGUAJE?

Frente a los retrasos de lenguaje la fonoaudióloga Juana Barrera entrega dos indicaciones fundamentales:

- La primera es que los padres y el entorno familiar procuren para el niño un ambiente lo más verbalizado posible, con interacción directa con el menor. Aunque parezca muy básico, hay que



“SONREIR A UNA NUEVA VIDA NO CUESTA TANTO”

Implantología.
Trayectoria y Prestigio
ahora a tu alcance.

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

Red compra

Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomáxilofacial

51 221 4017
Huanhualí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643



VUELTA A CLASES:

Cómo generar entusiasmo desde el principio

Por: **Universidad San Sebastián**

Lo más difícil para los niños y jóvenes por estos días, es volver a la rutina escolar. Esto implica volver a dormir temprano y levantarse temprano, cumplir una jornada escolar regularizada, deberes, preocupaciones y responsabilidades propias del proceso, todo muy distinto a estar de vacaciones.

Es por ello que la familia cumple un rol importante en este proceso previo. Se recomienda volver a la rutina escolar “cumpliendo con al menos 8 horas de sueño e incorporando a los niños en el proceso de compras de uniforme y útiles escolares, para que tanto el niño como la familia vean un ámbito positivo en el proceso de iniciación a clases, en lugar de algo

¿Cómo hacer para que la vuelta a clases sea positiva tanto para los niños como para los adultos? Experta entrega sus recomendaciones para que las familias inicien el año académico con el pie derecho.

rutinario y aburrido”, dice la directora del Departamento de Pedagogía de la Facultad de Ciencias de la Educación, Ángela Guzmán Michellod. “Es muy bueno demostrar entusiasmo ante la etapa escolar que comienza el niño, ser positivo en el proceso, motivarlo con volver a encontrarse con sus amigos, profesores, lo nuevo que aprenderá, etcétera, siempre en un ambiente de alegría y positivismo”, destaca.

Asimismo, los hábitos de estudio son fundamentales en toda etapa escolar, por tanto, la experta recomienda comenzar desde el inicio

del año académico con la organización de horarios y actividades diarias.

“Por ejemplo, el estudiante llega a casa después de la jornada escolar, descansa y luego realiza las actividades que posea, como terminar ejercicios de clases, leer, repasar o investigar en internet temáticas que se estén abordando. También puede jugar con algún software o recursos online en temáticas escolares, para luego ordenar la mochila y todo lo que corresponda para el día siguiente. De esta manera le quedará tiempo para disfrutar con la familia y/o amigos”, describe.

hablarle al niño mientras se realizan las diversas actividades del hogar; mientras se juega con él. A esto se agrega la lectura de cuentos antes de dormir.

- La segunda indicación importante es integrarlo a un jardín infantil donde tenga la posibilidad de interactuar con otros niños. Lo anterior debe ir acompañado de control fonoaudiológico para ir evaluando la respuesta del niño a la estimulación recibida y evaluar a partir de ello si es necesario que se incorpore a un tratamiento más específico.

De esta forma la adquisición de la lectura y la escritura se

sustentan en habilidades de corte lingüístico y metalingüístico. Por ello es esperable que un niño que inicie el proceso escolar con un trastorno del lenguaje, tenga dificultades para avanzar en su aprendizaje si no recibe las ayudas necesarias en su medio escolar. Por ello, la especialista advierte que “antes del ingreso a la escuela, es necesario que un niño que presenta un trastorno del lenguaje mantenga la atención fonoaudiológica entregada en la etapa preescolar, junto a ello la familia juega un rol fundamental a partir del cumplimiento de las indicaciones dadas por

los profesionales donde lo esencial es que reconozcan su papel como modelos activos de lenguaje”.

Una vez que un niño con trastornos de lenguaje ha ingresado al sistema escolar, éste le debe proveer los recursos para ayudarlo a avanzar en este aspecto de su desarrollo. “Recursos que al menos deben considerar apoyo del equipo multiprofesional constituido por fonoaudiólogo, profesora diferencial y profesor de aula, quienes además deben procurar un trabajo colaborativo a fin de beneficiar al niño”, concluye Juana Barrera.



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

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Láser Medika

Depilación
Láser Alexandrita y Diodo

Fonasa, isapres y particular.

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

DEPIACIÓN LÁSER
Sin costo
EVALUACIÓN

Dr. Franco Barberis Castex

Psiquiatra Niños, Adolescentes y Adultos.
Master en Neuropsicología

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

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

Atención Fonasa y particulares

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

Clínica Odontológica Del Villar

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

Urgencias
Blanqueamiento 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

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

Por: Universidad del Pacífico

De acuerdo al Estudio de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb), en nuestro país los niños de pre-kínder, kínder y primer año básico muestran indicadores preocupantes respecto a su salud. “En los niveles de estudiantes más pequeños, donde se presentan los mayores aumentos de obesidad, por primera vez Kínder es el nivel con mayor prevalencia de obesidad, por lo que esperamos que la implementación de Contrapeso, el Plan Contra la Obesidad Estudiantil que estamos implementando, contribuya a cambiar el escenario frente a esta alarmante situación que afecta a nuestra sociedad”, señaló el Director Nacional de la Junaeb, Cristóbal Acevedo.

Al respecto, el docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico, Juan José Rojas, opina que las causas del aumento en los índices de esta epidemia son también multi causales: “Mejoras en las condiciones ambientales que han mejorado la bio disponibilidad de calorías y nutrientes en los individuos; aumento del poder de compra (comparativamente) en grandes grupos humanos; aumento en la capacidad productiva de la industria alimentaria que ha hecho posible mejorar el acceso a los alimentos. También en esto ha influido la disponibilidad de productos industrializados que favorecen el consumo alimentario; el sedentarismo asociado a nuevas formas de vida como es el mayor acceso a la tecnología, la disminución del tiempo libre y disminución de áreas verdes para la recreación y el esparcimiento, como los aspectos culturales que relacionan la obesidad con el buen pasar”, enumera.

Sin embargo, el experto señala que para contextualizar el problema es preciso hacer un breve análisis del comportamiento del



¿En qué hemos fallado para combatir la obesidad infantil?

Hace unos días, la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb) impactó al dar a conocer las cifras de obesidad presentes en niños de entre 4 y 6 años, que de acuerdo al Mapa Nutricional 2016 muestran que un 50% de este grupo presenta cierto rango de obesidad en Chile. ¿Por qué hemos llegado a estas alarmantes cifras?



perfil epidemiológico de la población chilena durante los últimos cincuenta años, época en la que prevalecía la malnutrición por déficit o desnutrición, hasta llegar hoy a presentar cifras de obesidad infantil en los grandes grupos poblacionales más vulnerables y que presentan menor ingreso, para quienes se han desarrollado distintas políticas alimentarias y nutricionales, en donde se destaca la entrega de un subsidio alimentario a la población

infantil y gestante, la política de fortificación de alimentos y las mejoras estructurales en el ámbito del saneamiento básico y control de la higiene ambiental.

“Ya lo decía en los años ‘80 el Dr. Riumalló, eximio pediatra chileno: ‘debemos derrotar la desnutrición, pero ojo, en algún momento el problema en los grupos más desposeídos va a ser el exceso de energía disponible, con el consiguiente aumento de los índices de obesidad y sus consecuencias

para la salud, la economía y el desarrollo del país’”, indica el académico.

Y tenía razón, advierte. “Hoy la industria alimentaria ha sido capaz de producir alimentos con un alto volumen calórico y un costo económico que hace posible que con menos dinero se pueda acceder a un consumo de calorías por sobre las recomendaciones internacionales. Estos productos alimentarios basados en hidratos de carbono simples (azúcares) y grasas saturadas se asocian al aumento del peso en los individuos”, comparte el docente.

Asimismo, la tecnología y sus avances han hecho que el costo para acceder a sus productos sea más barato, con el consiguiente aumento en la cifras de sedentarismo. “Recordemos que la inactividad física en Chile es también un serio problema de salud pública”, alerta.

En el análisis, tampoco queda fuera la industria del mar-

keting y la publicidad, que han influido en la transcurtización alimentaria. “Hoy nuestros niños se alimentan de manera muy similar a los niños estadounidenses y eso es porque las cadenas de alimentos, la mayoría transnacionales, han hecho una publicidad increíble para posicionar sus productos en los mercados sudamericano y mundial”, acota.

ESFUERZOS FALLIDOS En el esfuerzo por disminuir la obesidad, el Ministerio de Salud (Minsal) ha impulsado una serie de medidas entre las que se cuentan las Guías Alimentarias, los Módulos de Obesidad, el Plan de Promoción de Salud, el programa Elige Vivir Sano, el programa de Vida Sana, la Ley de Etiquetado Nutricional de los alimentos, el Codex Alimentario, etc. “Se han desarrollado muchas intervenciones para abordar el problema, desde los controles

de salud en la atención primaria hasta las políticas de promoción de la alimentación saludable, enmarcados en la estrategia global de contar la obesidad (EGO) que impulsa la Organización Mundial de la Salud (OMS), pero si dudas que no han sido efectivas”, indica Juan José Rojas.

Dentro de estas fallas menciona que disminuir los índices de obesidad infantil en nuestro país era una meta sanitaria hasta hace un tiempo, pero desde hace tres años que el Minsal dejó de considerarla como tal. “Eso sin dudas que tiene un efecto negativo sobre el financiamiento de las acciones y la preponderancia como política de estado. ¿Por qué ocurrió esto? No ha sido clara la respuesta gubernamental”, critica Rojas.

En segundo término, el nutricionista plantea que hoy en día asumimos con evidencias que la construcción de la salud o, en su defecto, el desarrollo de la enfermedad depende en gran medida de los llamados determinantes sociales de la salud, como la educación, el ingreso, el acceso a bienes y servicios, el acceso a servicios de salud, etc. “A partir de esta reflexión creo que debemos actuar sinérgicamente todos los actores sociales y ahí hay un fenómeno muy difícil de abordar, ya que la salud, por una concepción histórica y cultural, siempre ha estado en manos del sector salud y sus expertos. Pero claramente para generar acciones más efectivas debiéramos enfrentar como sociedad el problema: educación en la selección de los alimentos, publicidad clara, medio ambiente favorable para la práctica física, mayor disponibilidad para el tiempo libre y la recreación”, precisa.

En tercer lugar menciona el currículum educativo de la enseñanza básica, media y universitaria. “Si bien existen los objetivos transversales que son un paraguas para poder posicionar estos temas en las aulas, no se ha hecho consistentemente”, finaliza el especialista de la Universidad del Pacífico.

Dra. LILIANA SANABRIA POVEDA

Médico Cirujano
Medicina General y de familia
Salud Ocupacional

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

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

CLOD Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

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

Cirugías paquetizadas a menor costo
Facilidades de pago

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

Estadía gratis en Santiago

Dr. Alberto Maldonado Fajardo

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

CM Diagnoc

Huanhual 330 ° Tel: 2217275 - 2216297

www.clod.cl

“Usted puede decirle adiós a sus lentes”

CENTRO OFTALMOLOGICO
LASIK IV REGION

Clínica Elqui
Av. El Santo 1475,
La Serena.



9 - 95420986
51 - 2 563 020

www.pasteur.cl

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

Motiva a tus niños a hacer ejercicio para combatir la obesidad infantil

Muchos niños, jóvenes y adultos tienen la fiebre futbolística. Algunos siguen paso a paso los movimientos de sus jugadores y de sus equipos favoritos. Otros, practican con sus amigos las jugadas que ven en la televisión y se ingenian nuevas formas de hacer ejercicio y divertirse. Los que no adoran el fútbol, se apasionan por las temporadas de baloncesto o béisbol. Otros, en cambio, practican la natación aprovechando la temporada de verano.

Pero, lamentablemente, esta afición por el deporte no se presenta en todos los niños.

Puede ser que rechacen por completo la idea de hacer ejercicio porque están en sobrepeso y les da vergüenza. También puede suceder que tengan problemas de coordinación o de autoestima y no quieran exponerse ante los demás porque temen que sus compañeros se burlen de ellos. Sin embargo, con la epidemia de obesidad infantil que hay en México, en los Estados Unidos y en otros países del mundo, es muy importante que tus hijos incluyan la actividad física en su rutina para poder mantener un peso sano.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL EJERCICIO EN LOS NIÑOS?

- Fortalece los músculos y los huesos de todo el cuerpo, incluyendo un músculo muy importante: el corazón.
- Ayuda a obtener mayor flexibilidad y equilibrio.
- Aumenta su autoestima.
- Los ayuda a mantener un peso sano, es decir, evitar la obesidad.



Muchos niños simplemente no se sienten atraídos por ningún deporte y prefieren pasar horas frente a la televisión, la computadora o con los videojuegos. Aquí te damos algunas ideas para que tus hijos cambien de actitud y se interesen por la actividad física. Recuerda que el ejercicio es importantísimo a la hora de combatir la epidemia de obesidad infantil y para estar sanos.

- Ayuda a su salud mental y emocional.
- Mejora su desempeño escolar.
- Contribuye a su desarrollo social: Al ser parte de un grupo o al tener metas personales, su capacidad de relacionarse con los demás, mejora.

¿CÓMO PUEDES MOTIVAR A TUS HIJOS PARA HACER EJERCICIO?

- Antes que nada, ¡no los obligues! El ejercicio debe ser algo divertido y no una carga. Mejor, intenta proponerles otras actividades físicas que pueden ayudarlos a mantenerse en forma y que no necesariamente son los deportes tradicionales: escalar rocas, montar bicicleta, patinar, andar en patineta o bailar.

Otras actividades como las artes marciales, la capoeira o los ejercicios aeróbicos en el agua también pueden llamarles la atención.

- Busca actividades en donde puedas reemplazar el uso del auto por una divertida caminata con tus hijos. Tal vez tengas la posibilidad de ir caminando al supermercado, a la tienda, a la biblioteca o al parque, o simplemente salir a caminar con el perro. Pídele a tus hijos que te acompañen.

- Organiza actividades al aire libre e invita a sus amigos. ¿Qué tal un día de campo jugando a la pelota, jugar frisbee en la playa o subir una montaña?

- Participa con ellos. Si ellos ven que tú estás motivado(a) para hacer ejercicio y no llevas una vida sedentaria, de seguro querrán seguir tu ejemplo.

- Habla con los niños acerca de los beneficios del ejercicio regular para su salud ahora y a largo plazo. Explícales que ser gorditos no es estar sanos y que la obesidad es un problema real.

Recuérdales que todos los músculos de su cuerpo están ahí para moverse. El tiempo frente a la televisión y con los videojuegos debe ser limitado y sólo contribuye a que suba de peso y a que aumente su riesgo de enfermarse. Si necesitas ayuda para motivar a tu hijo(a) para hacer ejercicio, consulta con tu médico o con sus maestros en la escuela. Entre todos pueden encontrar la forma de motivarlo(a) y así evitar que sufra de obesidad.



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



El comienzo del año escolar o la vuelta al trabajo después de las vacaciones supone no solamente recargar las energías para enfrentar el ritmo de las nuevas exigencias y responsabilidades que nos rodean, sino que preparar a nuestro organismo para que se adapte al cambio de estaciones y junto con ello, protegerse frente a la aparición de las enfermedades propias del otoño e invierno que se aproximan.

En esta búsqueda, no son pocos los que recurren a los multivitamínicos, pensando que son la manera más adecuada para reforzar nuestro cuerpo. Pero ¿son importantes en nuestra dieta? La académica de Química y de la San Sebastián, Clarissa Gondim, señala que los multivitamínicos tienen “propiedades benéficas tanto para niños como adultos que buscan por sobre todo reforzar y estimular el sistema inmunológico, principalmente cuando llega el invierno, que es cuando existe una mayor cantidad de virus y bacterias que pueden provocar infecciones”.

Sin embargo, la experta advierte que éstos “deben ser prescritos por un médico que siempre orientará a la mejor composición y la dosis adecuada para cada persona”.

Un multivitamínico es un complemento de diversas vitaminas y minerales que cumplen funciones únicas en nuestro cuerpo. “Al momento de tomarlo debemos saber que cada organismo



Se acerca el otoño: ¿Son importantes los multivitamínicos en la dieta?

Experta señala que tienen propiedades benéficas tanto para niños como adultos, que buscan por sobre todo reforzar y estimular el sistema inmunológico, pero que éstos deben ser prescritos por un médico.

es diferente y todos reaccionamos de diversas maneras y no debemos olvidar que funciona como complemento a una alimentación

saludable y no reemplaza los alimentos”, afirma la académica.

LOS BENEFICIOS DE

LAS VITAMINAS

En el caso de los niños, Gondim señala que “los multivitamínicos aumentan la ingesta de nutrientes y minerales que no se pueden obtener a través de la alimentación diaria, y algunos podrían contribuir a la disminución de la duración y síntomas del resfrío común. Minerales como calcio, fierro y zinc, y vitamina A, C, D, E, niacina,

ácido fólico, entre otros, son componentes esenciales para el desarrollo óptimo del menor”.

Asimismo, la experta destaca que “el calcio es un mineral esencial para los huesos e interviene en la integridad de los músculos y nervios, y contracción cardíaca. En tanto, el hierro es un mineral muy importante el cual debe ser repuesto y su carencia lleva a la ane-

mia. Por su parte, el sodio y el potasio son minerales esenciales para el equilibrio hidroelectrolítico del cuerpo humano”.

En cuanto a las vitaminas, la química farmacéutica de la USS asegura que “es muy importante resaltar que la deficiencia de las mismas puede causar serios problemas de salud. El hecho de no consumir una dieta rica en frutas, verduras, legumbres, por ejemplo, puede incrementar el riesgo de problemas de salud, como las cardiopatías”.

Gondim puntualiza que “la vitamina C o ácido ascórbico por ejemplo, es antioxidante y ayuda en la absorción del hierro y a favorecer la cicatrización. La vitamina D, conocida también como la “vitamina del sol”, puede ser obtenida por la exposición solar de 10 a 15 minutos. Esta vitamina ayuda además en la absorción del calcio necesario para el desarrollo normal del ser humano”.

CENTROLASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

DEFECTOS FACIALES
LASER ESTETICA
REJUVENECIMIENTO FACIAL
ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA

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

DENTHA
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Te invitamos a conocernos...

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

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

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

LABORATORIO CLINICO
DRA. GLORIA CANOVAS

Director Técnico, Exámenes Clínicos Completos
Equipos y Técnicas Certificadas y Optimizadas
Bonos Electrónicos: FONASA e Isapres
Sala de Toma de Muestras

LA SERENA LABORATORIO CENTRAL
Edo. de la Barra 260, Fono 2 225236 - Fax 225263.
DENTIMED Balmaceda 985, Of. 208. Fono 2 211496
www.laboratoriodriscanovas.cl

Domicilios - Urgencias

Cambia tu estilo de vida en Mar de Piel **OFERTA IMPERDIBLE**
¡Recupera tu piel en MANOS DE EXPERTOS! **SOLO POR MARZO**

TRATAMIENTO DE SHOCK POST VERANO

Plasma rico en plaquetas + Sueroterapia (rejuvenecimiento facial) y de regalo mascarita de Autosanguis.

50% dto Antes: 341.000 Ahora: 170.000

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

PSICOLOGAS
NIÑOS Y ADULTOS

María Cecilia González
Magíster en psicología clínica infanto juvenil mención psicoanálisis
Universidad Adolfo Ibáñez- Instituto chileno de psicoanálisis
Tel: +56 9 8596 9692

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

Fonasa - Particulares
Balmaceda #2195 oficina 306, Edificio Portal Las Higueras, La Serena

Dr. Diego Polanco Montalván

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

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

www.diegopolanco.cl dpolanco@puc.cl

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

Salmonella, la bacteria que pudo haber extinguido a los Mayas

La salmonelosis es una enfermedad muy antigua, que se adquiere por una bacteria que los humanos adquirimos a través del consumo de alimentos o agua contaminados y que provoca una infección gastrointestinal que puede llegar a ser muy grave, incluso letal. Un estudio reciente de la Universidad de México analizó los restos de 29 cuerpos de nativos mayas que murieron entre 1545 y 1550, descubriendo en el ADN, trazas de la enfermedad y la presencia de secuencias genéticas de salmonella que habrían extinguido a la población.

Al respecto, Waldo Díaz, doctor en microbiología académico de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián explica que la salmonella corresponde a un tipo de bacterias que “habitan el intestino grueso de diversos organismos, y que se transmiten por ciclo fecal oral, por lo que es común su contagio con alimentos que hayan tenido contacto con desechos orgánicos o con aguas contaminadas”.

Dada su amplia distribución estas bacterias pueden causar diversas enfermedades, tales “como fiebre tifoidea que pueden ser fatales, y otras que no son tan patógenas como enteritidis, que pueden provocar infecciones y una sintomatología aguda pero con altas probabilidades de sobrevivir”, aclara Díaz.

“La fiebre entérica o tifoidea ocurre cuando las cepas patógenas antes mencionadas son fagocitadas por glóbulos

El Ministerio de Salud emitió la semana pasada una alerta sanitaria por presencia de la bacteria salmonella en la marca de camarones congelados Sea Quest. Experto advierte que este agente puede provocar enfermedades graves como la fiebre tifoidea que puede ser fatal así como cuadros de gastroenteritis más leves.



los blancos, las bacterias se multiplican y viajan dentro de estas células y finalmente invaden todo el cuerpo, esto genera un aumento de la temperatura corporal progresivo produciendo inflamación y necrosis de tejidos. En etapas finales la enfermedad produce destrucción del intestino, insuficiencia renal, hepática,

endocarditis, neumonía y shock séptico”, advierte el doctor en microbiología.

¿CÓMO RECONOCER LOS SÍNTOMAS DE ESTAS ENFERMEDADES?

La nutrióloga de la Universidad San Sebastián, Roxana Buscaglione, agrega

que los síntomas más comunes son: “dolor de estómago; vómitos; y diarrea. Se manifiestan rápidamente tras la ingesta del alimento o después de algunos días o incluso semanas. En la mayoría de los casos de enfermedades de transmisión alimentaria, se manifiestan entre 24 y 72 horas después de haber in-



gerido el alimento”.

La experta agrega que la contaminación de los alimentos son la salmonella puede producirse en cualquiera de las etapas del proceso de fabricación o de distribución. Sin embargo, una buena parte de las enfermedades transmitidas son causadas por productos que han sido preparados o manipulados de forma incorrecta en el hogar, en establecimientos que sirven comida o en los mercados.

ALERTA SANITARIA

El Ministerio de Salud tiene protocolos de muestreo rutinarios según lo descrito en el reglamento sanitario. En este sentido la determinación de salmonella, sin importar de qué especie se trate, es interpretada por la autoridad como una alerta sanitaria, “un protocolo bastante bueno pues nos alerta de la presencia de cualquiera de las especies

riesgosas y no tan riesgosas”, asegura Waldo Díaz.

Para prevenir la contaminación con Salmonella hay que tener presente las siguientes recomendaciones:

- Lavarse las manos antes de manipular o preparar alimentos.
- Consumir alimentos cocinados, con una cocción adecuada que corresponde a temperaturas sobre los 65°C.
- Cuando se trate de alimentos congelados mantener la cadena de frío adecuada, antes de prepararlos. Un alimento que es descongelado debe ser consumido a la brevedad y en ningún caso volver a congelar.
- Refrigerar alimentos frescos como pescado, carne, pollo o mariscos, huevos y leche ya que representan los alimentos de mayor riesgo.
- En Chile las principales alertas se producen por la producción de mayonesa casera utilizando huevos frescos no pasteurizados.

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



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

Dra. Astrid Sánchez

CLINICA CERTIFICADA EN ORTODONCIA LINGUAL 3M



Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral



"50% descuento en rehabilitación con implantes"

Prof. Dr. Matías I. Letelier M.

Cirujano Dentista U. de Chile - Implantología Oral



Promoción de Implantes a \$399.000* Sólo 10 cupos. Implante de titanio y corona Metal Porcelana

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.



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

Kinesióloga: Karla Olivares

Melissa Abdala - Patricio Romero

Héctor Riveros

Psicólogos: Francisco Perez - Daniela Reyes

Centro Médico Clínica Elqui

Av. El Santo 1475, La Serena.

☎ 051 - 2563000

centonutricion@gmail.com

Por: Alicia Marcoleta

Doctora en Microbiología y académica de Tecnología Médica
Universidad San Sebastián

En estos últimos meses se han conocido casos de productos alimenticios contaminados con *Listeria* (*Listeria monocytogenes*), bacteria que tiene la capacidad de crecer a temperaturas bajas de refrigeración.

De hecho esta semana, se retiraron del mercado nuevos productos de la marca Llanquihue, luego que se constatará la contaminación del arrollado de huaso, cerdo y pernil.

Y si bien, ésta se puede encontrar en el ambiente, al crecer en los alimentos, aumentan las posibilidades de consumirla y contraer la llamada listeriosis, enfermedad que afecta principalmente a personas inmuno-deprimidas, embarazadas, niños, ancianos y pacientes con enfermedades crónicas.

¿QUÉ PROVOCA EXACTAMENTE?

La listeriosis puede causar una variedad de síntomas, dependiendo del tipo de paciente y la zona del cuerpo afectado. Puede generar fiebre y diarrea (muy similar a la causada por los enteropatógenos), pero este tipo de sintomatología raramente es diagnosticada. Sin embargo, cuando la bacteria es capaz de diseminarse más allá del intestino, genera "listeriosis invasora" con diversos síntomas:

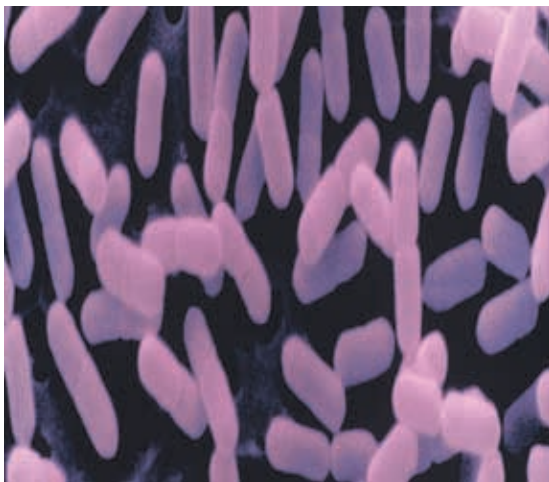
• EN EMBARAZADAS:

Son la población más afectada.



¿Por qué es peligroso consumir alimentos contaminados con listeria?

Si bien la listeria es una bacteria que se puede encontrar en el ambiente y en el agua, también se puede hallar en productos refrigerados y, por ello, el riesgo de consumirla es más alto.



del equilibrio, convulsiones, dolores musculares y fiebre.

En casos más graves, si el patógeno alcanza el cerebro puede producir la muerte del paciente.

¿A QUÉ ALIMENTOS ESTAR ATENTOS?

La *Listeria monocytogenes* puede encontrarse en múltiples alimentos, incluyendo leche sin pasteurizar y alimentos congelados (cecinas, quesos, vegetales, helados, etc.).

Por eso la recomendación es estar muy atentos a las recomendaciones de la autoridad, y suspender el consumo de estos alimentos en casos de pacientes vulnerables o con enfermedades de base.

tada. Experimentan fiebre y otros síntomas similares a la gripe, tales como fatiga y dolores musculares. Sin embargo, la complicación más grave es el aborto, mortinato, prematuridad e infección y sepsis en el recién nacido.

• EN OTRAS PERSONAS:

Los síntomas incluyen dolores de cabeza, rigidez de cuello, confusión, pérdida

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, vrices, rosacea, despigmentación facial, peeling.

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

NUTRICIONISTA

Precision y bienestar

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