



Anorexia, atención a las secuelas

34 Afecta, sobre todo, a mujeres jóvenes con un pico máximo de incidencia en la adolescencia, calculándose que lo padecen aproximadamente al 1% de las mujeres menores de 25 años.



EL DÍA DOMINGO 18 DE JUNIO DE 2017

Por: UCN

¿Ha escuchado hablar alguna vez de la cúrcuma? ¿Sabe qué es y de dónde proviene? La cúrcuma es una planta originaria de la India conocida por su capacidad para conservar productos, utilizándose como aditivo en la industria alimentaria. En nuestro país está permitido su uso como colorante natural según el Reglamento Sanitario de los Alimentos.

A nivel mundial son reconocidos sus beneficios frente a enfermedades inflamatorias crónicas como la aterosclerosis, cáncer, diabetes, enfermedades gástricas, hepáticas, pancreáticas, intestinales, neurodegenerativas y respiratorias.

De acuerdo a lo que explicó el nutricionista y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte, Juan Serin, esto se debe a que dentro de sus componentes se encuentra la curcumina, compuesto fenólico que le da el color característico a los rizomas o tallos de esta planta, y que posee una importante función antioxidante.

Por ello, en el último tiempo ha aumentado el interés por el estudio la cúrcuma, destacándose algunos estudios experimentales donde se han demostrado los siguientes efectos:

- Disminuye el colesterol LDL (Colesterol malo), evitando la formación de placas de ateroma que pueden provocar problemas a nivel cardiovascular.

- Induce la muerte de células que crecen de forma descontrolada en algunos tipos de cánceres (mama, pulmón, hígado y próstata entre otros) inhibiendo además las metástasis



¿Qué sabemos sobre la cúrcuma?

Académico de la facultad de medicina de la universidad católica del norte explica los beneficios que tiene sobre el organismo.

(Reproducción o extensión de una enfermedad o de un tumor a otra parte del cuerpo) producidas por estos.

- Disminuye los niveles de azúcar en sangre.

- Inhibe la inflamación de células de la mucosa gástrica, previniendo por lo tan-

to enfermedades gástricas como úlceras.

- Previene la acumulación de grasa a nivel hepático, evitando la aparición de hígado graso, necrosis e inflamación de este vital órgano.

- Previene los daños a nivel

pancreático inducidos por pancreatitis.

- Potente efecto antioxidante, que evita y/o mejora los daños provocados por enfermedades neurodegenerativas.

- Efectos positivos en enfermedades que producen fibrosis de riñón, hígado, intestino y pulmón al disminuir los agentes causantes de estas.

Al respecto, el académico UCN aclaró que “todos estos resultados deben ser

corroborados por estudios clínicos en humanos, para así conocer la forma y dosis a consumir debido a que la cúrcuma, por sí sola, no es de fácil absorción por nuestro organismo. Sin embargo, mientras esperamos por estas evidencias científicas, y debido a su potente acción antioxidante, podemos incorporarla en nuestra alimentación, ya sea como especia en nuestras comidas o en forma de infusión. Y recuerde evitar la ingesta

en niños, embarazadas y nodrizas debido a la poca evidencia que existe en estos grupos etarios”.

Por último, Serin agregó “en la actualidad, en nuestro país, científicos de la Universidad de Chile crearon un medicamento a base de curcumina que previene las metástasis hasta en un 100%, el que se encuentra en proceso de comenzar los estudios clínicos en humanos para corroborar los efectos de éste”.

Por: **María Jesús Ribas**
Efe Reportajes

Anorexia, atención a las secuelas

“Las personas con anorexia tienen una imagen distorsionada de su cuerpo, de modo que se ven gordas aunque estén peligrosamente delgadas. A menudo no quieren comer, practican ejercicio de manera compulsiva y adquieren hábitos poco usuales como negarse a comer delante de otras personas. Pierden una gran cantidad de peso e, incluso, pueden morir por inanición”, indica la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés).

Asimismo, la Asociación Española de Pediatría (AEP) explica que se trata de una enfermedad de origen mental. Quienes la padecen “tienen una preocupación excesiva por el peso que les lleva a disminuir la cantidad de alimentos que ingieren y a seleccionar los de menor contenido en calorías. Este comportamiento implica una importante pérdida de peso, que puede llegar a una desnutrición grave”, apunta.

FALTA DE MENSTRUACIÓN Y PROBLEMAS EN LOS HUESOS.

“A veces, para adelgazar, realizan excesivo ejercicio físico, toman laxantes o diuréticos o se provocan el vómito. Habitualmente, aparece en personas con tendencia a la insatisfacción personal. Buscan un cambio en su aspecto físico y la pérdida de peso constituye un ‘éxito’ que aumenta su autoestima”,

La anorexia es uno de los trastornos de la conducta alimentaria más frecuentes. Afecta, sobre todo, a mujeres jóvenes con un pico máximo de incidencia en la adolescencia, calculándose que lo padecen aproximadamente al 1% de las mujeres menores de 25 años. Además, los estudios demuestran que puede dejar secuelas físicas y mentales...



Muestra de una instalación en la exposición **Lucha de Cuerpos Adolescentes** en el Museo Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, en Ginebra, Suiza. **Lucha de Cuerpos Adolescentes** transmite una mirada reflexiva sobre la anorexia adolescente y los trastornos alimenticios.

EFE/ALBERTO ESTEVEZ



señala esta entidad.

Además de los síntomas principales, la AEP manifiesta que la anorexia suele traer asociadas complicaciones físicas y psiquiátricas como trastornos en la menstruación o desaparición de la misma, alteraciones en los huesos que, a largo plazo, conllevan fracturas y deformidades óseas, piel seca y caída del

“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 CUBRITOS EXTRA)

Red compra

Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomáxilofacial

51 221 4017
Huanhualí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo
Fonasa, Isapres y particular

Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Láser Medika
DEPILACIÓN LÁSER
Sin costo
EVALUACIÓN

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

PSICOLOGAS
NIÑOS Y ADULTOS

María Cecilia González
Magíster en psicología clínica infantil
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



EFE/TONI ALBIR

En la imagen Belén Olías (Madrid, 1995), autora del libro “Clara frente al espejo” en el que explica su historia personal con la anorexia y en el que asegura que personificar la anorexia le ayudó a combatir la soledad en la que la tenía sumida la enfermedad.



.EFE/MIGUEL ÁNGEL MOLINA

Varias chicas que participan en el campamento terapéutico que organiza la Asociación en Defensa de la Anorexia Nerviosa y Bulimia (Adaner) y el Instituto Andaluz de la Juventud (IAJ) en el Aula de la Naturaleza de Dílar.

cabello por falta de vitaminas, problemas digestivos y cardiovasculares, síntomas de depresión y ansiedad y alteraciones en la atención y en la concentración.

En este sentido, Marina Díaz Marsá, jefa de la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria del Hospital Clínico San Carlos de Madrid y presidenta de la Sociedad

de Psiquiatría de Madrid, subraya que “la anorexia sigue siendo un problema de salud pública que arruina la vida de las pacientes y de sus familiares”.

La Asociación Española de Pediatría expone que, aunque la anorexia no es una enfermedad que afecte exclusivamente a mujeres, es diez veces más frecuente en

el sexo femenino. “El pico máximo de incidencia se da en la adolescencia y se calcula que afecta aproximadamente al 1% de las mujeres menores de 25 años”, precisa.

No obstante, la AEP destaca que el número de hombres con anorexia está aumentando en las últimas décadas y suele tratarse de casos graves.

Las consecuencias físicas de

la anorexia pueden llegar a ser muy serias, por lo que resulta fundamental comenzar el tratamiento cuanto antes.

Por lo general, las personas con anorexia no suelen pedir ayuda ellas mismas y cuando acuden a la consulta del médico lo hacen presionadas por sus familiares, amigos o profesores.

La AEP destaca que la ano-

rexia es una enfermedad mental y, por lo tanto, debe ser tratada por médicos con formación en psiquiatría infantil o por psicólogos.

HUELLAS EN EL CEREBRO.

Además, señala que, en la mayoría de los casos, “se requiere una consulta con el endocrino o con el nutricionista para valorar el grado de desnutrición y diseñar un plan personalizado de realimentación progresiva”.

“El objetivo principal del tratamiento es conseguir la normalización de la conducta alimentaria alterada. Para ello se debe reeducar a la persona que padece anorexia, eliminar conceptos erróneos acerca de la alimentación y disminuir la distorsión en la percepción de su cuerpo”, subraya la AEP.

No obstante, los resultados de un estudio señalan que la enfermedad podría dejar su huella en el cerebro incluso una vez finalizado el tratamiento.

Se trata de un estudio, publicado en el “American Journal of Psychiatry”, que examinó a 21 adolescentes antes y después del tratamiento y encontró que sus cerebros todavía tenían un sistema

La Asociación Española de Pediatría expone que, aunque la anorexia no es una enfermedad que afecte exclusivamente a mujeres, es diez veces más frecuente en el sexo femenino.

de recompensa elevado a la inanición y al deseo de estar más delgadas, en comparación con 21 participantes sin el trastorno alimentario.

“Eso significa que no se curan”, apunta Guido Frank, autor principal del estudio y profesor asociado de Psiquiatría y Neurociencia en la Escuela de Medicina de la Universidad de Colorado. “Esta enfermedad cambia fundamentalmente la respuesta del cerebro a los estímulos en nuestro medio ambiente, el cerebro tiene que normalizarse y eso lleva tiempo”, añade.

Asimismo, la doctora Díaz Marsá manifiesta que los cerebros de las personas con anorexia y los de las expacientes que han logrado recuperarse “tienen diferencias sutiles pero impactantes en comparación con los de personas que nunca han tenido que luchar contra la enfermedad”.

“Los cerebros de las pacientes tienen una respuesta de recompensa diferente, reaccionan de manera distinta a la retroalimentación y tienen alteradas las vías de transmisión de la serotonina”, aclara la especialista.

Todavía no se ha descubierto si “estas diferencias neurobiológicas están presentes antes de que se desarrolle la enfermedad, si son predictores físicos de la misma o si son las ‘cicatrices’ que deja la falta de ingesta prolongada”, subraya la experta.

La investigación en el campo de los trastornos de la alimentación ha avanzado considerablemente en las dos últimas décadas y aunque todavía “existen muchos enigmas por resolver, lo que sí sabemos es que no se debe bajar la guardia ante este tipo de patología que, además, suele ir asociada a otros trastornos de salud mental”, concluye.

La industria del yoga, a todo trapo

Por: **Julen Yuguero.**

Efe Reportajes

El lugar donde supuestamente nació la disciplina del yoga hace unos 5.000 años, cuando los primeros yoguis se aislaron en las montañas para meditar y ejercitarse, está hoy poblado por jóvenes occidentales que pululan por las antaño inaccesibles calles del pueblo, ahora repletas de hoteles y tiendas de recuerdos.

“Australia, Estados Unidos, Canadá, Francia, Holanda, Noruega, Reino Unido... y otros muchos países”, cita de memoria Sarvottam Kumar, director del centro Shree Mahesh Heritage, al ser preguntado por la procedencia de sus alumnos.

A pesar de contar con poco más de 100.000 habitantes, Rishikesh cuenta con hasta 109 cursos para profesores de yoga registrados en el Yoga Alliance, una asociación estadounidense que expide las licencias que tienen validez en todo el mundo.

En la ciudad santa de Rishikesh, en el norte de la India, cientos de temples reciben cada año a miles de extranjeros que siguen emulando el viaje espiritual que The Beatles hicieron en la India para aprender yoga en los años 60 del pasado siglo, y que dio origen a una lucrativa industria que hoy funciona a pleno rendimiento.

“Rishikesh es una referencia para los yoguis por el simbolismo del Ganges y la cercanía del Himalaya, pero sobre todo por el viaje que The Beatles, que convirtió a la ciudad en un icono de lo que la India significa en la cultura popular occidental”, explicó a Efe Andrew Tanner, embajador de Yoga Alliance, que tiene más de 76.000 profesores registrados.

LA MEDITACIÓN DEL CONJUNTO DE LIVERPOOL.

En 1968, con la banda de

Liverpool en la cúspide de la fama, John Lennon convenció a sus compañeros para retirarse a Rishikesh y estudiar meditación durante algo más de un mes, etapa en la que compusieron muchos de los temas del aclamado “White Album”.

Una de las canciones más conocidas de aquella época es “Blackbird” que, según el biógrafo de la banda, Steve Turner, McCartney escribió inspirado por el canto de los pájaros del pueblo.

En el famoso viaje los músicos fueron acompañados

por sus esposas y novias, y también por un ingente grupo de periodistas que cubrió el viaje.

La experiencia acabó como el rosario de la aurora, con los músicos y el Maharishi que les enseñó meditación, intercambiándose duras acusaciones, como que el gurú había exigido cobrar un porcentaje de las ganancias del siguiente disco de la banda. Lennon dedicó otra canción, “Sexy Sadie”, a Maharishi, en una crítica al gurú por su aparente intento de mantener relaciones sexuales con la actriz Mia Farrow durante una sesión de meditación.

Pero, aunque los músicos dejaron el lugar desilusionados por la actitud interesada del gurú, su viaje consiguió cambiar para siempre la percepción occidental del yoga y la espiritualidad en India.

Lo que no sabían Lennon ni ninguno de sus compañeros es que, tras su marcha, Rishikesh asistiría al nacimiento de una floreciente industria alrededor del yoga.

UNA DISCIPLINA MUY POPULAR.

La oferta de cursos en Rishikesh crece en paralelo a la popularidad del yoga en todo el mundo.

Según un estudio de Yoga Alliance, publicado en 2016, la práctica de esta disciplina en Estados Unidos ha aumentado un 50% desde 2012 a 2016, superando los 36 millones de practicantes, que gastan más de 16.000 millones de dólares al año en clases y equipamiento.

“La gran mayoría de la gente hace cursos de preparación de profesores de 200 horas durante un mes, con precios que oscilan entre los 1.500 y los 5.000 dólares”, explicó Tanner, que precisa que no todos los alumnos de estos cursos pretenden ser profesores profesionales, sino “tener una profunda comprensión del yoga para compartirla con amigos y familiares”.

Es el caso de Deanna Ziraldo, alumna canadiense, que explica que lo que la motivó verdaderamente a viajar por

Amrit Desai, uno de los yoguis más reputados del mundo y conocido por ser un pionero en introducir el yoga en Estados Unidos, charla con sus discípulos en uno de los temples de Rishikesh. En su opinión, algunas corrientes del yoga que se enseñan hoy en el pueblo han olvidado los fundamentos importantes de la disciplina.

primera vez a India es conocer de primera mano el lugar de origen del yoga.

“Es una zona que tiene algo magnético. Lo que importa aquí no son los templos, sino el lugar. Aquí los yoguis me-

LABORATORIO CLINICO
DRA. GLORIA CANOVAS
 Director Técnico, Exámenes Clínicos Completos
 Equipos y Técnicas Certificadas y Optimizadas
 Bonos Electrónicos: FONASA e Isapres
 Sala de Toma de Muestras

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

Domicilios - Urgencias

DR. SERGIO AGUIRRE MERCADO

MÉDICO PSIQUIATRA DE ADULTOS
 P. Universidad Católica / Universidad de Chile

La Serena: Santiago:
 Humaniza: (9) 7213 3572 (9) 6310 5854
 Umbrales: (51) 235 3228 (9) 9196 1061

CAVALI
ATENCIÓN DOMICILIARIA
 Visita médica, curaciones,
 Administración de medicamentos,
 Cuidados del adulto mayor,
 Kinesiología y más.

Atención 24 Horas
 +56 9 64596350
 Fanpage: Cavali - Cavali Salud
 saludcavali@gmail.com

“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

Cirugía Plástica Dr. Diego Polanco
 (www.diegopolanco.cl)

Cirugía Estética: Facial, Contorno corporal y Extremidades.
Cirugía Reparadora: Cirugía local ambulatoria de tumores de piel, quistes, cicatrices. Quemaduras.
Procedimientos ambulatorios: Botox (Original-Allergan) y Juvederm (Ácido hialurónico-Allergan)
Urgencias: Heridas, mordeduras, quemaduras e infecciones de piel.

Centro Médico Clínica Elqui. 3er Piso. Lunes, Martes y Miércoles 9:30 a 12:40 - Fono: 512563000.
 Solicitud de Horas online: www.clinicaelqui.cl

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

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

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



EFE/JULEN YUGUERO

ditaban en cuevas hace 5.000 años y no creo que sea por azar. El Ganges y las montañas componen un escenario único. Definitivamente hay una energía distinta”, explicó Ziraldo.

Otros, como el violinista

francés Igor Malewicz, viajan a Rishikesh siguiendo las huellas de The Beatles “y buscando inspiración en un paraje incomparable”.

Pero muchos de los jóvenes que pululan por el pueblo buscan acabar siendo pro-



EFE/JULEN YUGUERO

Un anciano medita a orillas del Ganges, en Rishikesh, en las faldas del Himalaya, siguiendo una tradición cuyo comienzo algunos datan hace casi 5.000

fesores de yoga en sus países. Aquellos que verdaderamente quieren dedicarse en el futuro a ser profesionales del ámbito suelen optar por los cursos de 500 horas que, según Tanner, les acreditan con el nivel más alto que reconoce Yoga Alliance.

VOLVIENDO A LOS ORIGENES

Los profesores formados en Rishikesh cuentan con gran prestigio y demanda en todo el mundo porque el linaje de muchos de los pioneros que expandieron el yoga a Occidente proviene de ahí. Es el caso de Amrit Desai,

uno de los yoguis más reputados del mundo y conocido por ser un pionero en introducir el yoga en Estados Unidos, cuando empezó a enseñar la disciplina en la ciudad de Filadelfia a principios de los años 60. Desai viajó a Rishikesh desde el ashram que ahora dirige en Florida para participar en un festival internacional sobre yoga, y confesó estar sorprendido por algunos de los métodos que se enseñan actualmente en la ciudad que, según él, “han olvidado los fundamentos importantes de la disciplina”. “El yoga es algo mucho



FOTO: IMEO

Cientos de templetes salpican las orillas del río Ganges y acogen cada año a miles de extranjeros que acuden para aprender yoga a esta ciudad santa en el norte de la India.

más profundo y complejo que unos simples ejercicios físicos (...) hay determinadas prácticas que se imparten aquí que solo me parecen cuerpos moviéndose”, explicó Desai a Efe. Desai tampoco está seguro de que lo que se exige a los estudiantes de yoga en estos cursos sea suficiente para que, después, puedan exportar la práctica a sus países. “Hay distintos niveles de conocimiento. Muchos consideran que son profesores y pueden dar clase después de un curso de tan solo tres semanas. Lo que yo imparto

son cursos intensivos de mayor duración, en los que se también se estudia la filosofía del yoga, que requiere al alumno de intenso estudio desde su casa”, explicó Desai. A pesar de sus recelos, el gurú es consciente de la relevancia que la ciudad ha adquirido en la expansión del yoga y lo celebra. “Es normal que el yoga se expanda a la velocidad que lo está haciendo por todo el mundo porque es enormemente enriquecedora para cuerpo y mente (...) Me alegra el papel que tiene Rishikesh en eso”, explicó Desai.

San Jose del Valle
Clínica Dental
Comprometidos con su Familia

Dr. Jaime Arancibia Pizarro
Cirujano Dentista

Coronas en una sesión
Desde \$170.000

Promoción desde el 1 de junio hasta el 30 de junio.

993467458 / 51 2283645 - Ánima de Diego #590, La Serena

CENTRO MEDICO Los Perales

FISIATRIA

Dra. Jessica Miranda Muñoz
(Universidad de Chile)

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

KINESIOLOGÍA - QUIROPRACTICO

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

Clínica Odontológica Del Villar

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

Urgencias
Blanqueamiento Opalecente
Odontología General
Prótesis Removable
Prótesis Fija
Endodoncias
Cirugías

Implantes dentales

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

MIESPACIO
ARMONIA & 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**

ELQUIVISION
CLÍNICA OFTALMOLÓGICA

**Catarata - Glaucoma
Retina - Estrabismo - Láser
Exámenes oftalmológicos**

Dr. Marco Aguilar - Dr. Fernando Aguirre
Dra. Paola Andonie - Dr. Daniel García
Dr. Rodrigo Lacroix - Dr. Julio Moreno
Dr. Andrés Huidobro - Dr. Andrés Wilson

FONASA-ISAPRE-PARTICULAR

Edificio Arenas, Amunategui 785, 4 piso
2674145 - 2674147

NUTRICIONISTA

Giannina Pomarolli Rizzoli
Mg. Nutrición y alimentos Universidad de Chile
Diplomada Nutrición Clínica Adultos, Universidad Católica

FONASA - PARTICULAR

La consulta cuenta con calorimetría Indirecta para evaluar el gasto energético en reposo y bioimpedancia tetrapolar para analizar la composición corporal

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

Reserva de horas:
Teléfono: 9 92515533 - E-mail: nutr.pomarolli@gmail.com

Por: Purificación León

Efe Reportajes

“La sangre permite aumentar la esperanza y la calidad de vida de pacientes con enfermedades potencialmente mortales y llevar a cabo procedimientos médicos y quirúrgicos complejos. Asimismo, es fundamental para tratar a los heridos durante urgencias de todo tipo (desastres naturales, accidentes, conflictos armados, etc.) y cumple una función esencial en la atención materna y perinatal”, destaca la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En este sentido, Cruz Roja explica que la sangre obtenida gracias a las donaciones se destina “al tratamiento de muchas enfermedades que producen anemia, al tratamiento de distintos tipos de cáncer, así como a intervenciones quirúrgicas, trasplantes de órganos y atención ante accidentes, hemorragias y quemaduras”.

ENTRE LOS 18 Y LOS 65 AÑOS.

Además, las transfusiones de sangre son un componente esencial de la atención médica de urgencia.

“En las emergencias aumenta la demanda de transfusiones sanguíneas, que se hacen más difíciles y complejas. Un suministro adecuado de sangre durante las emergencias exige un servicio de transfusiones bien organizado, lo que solo puede garantizarse con la colaboración de toda la comunidad y con una población donante que se comprometa a hacer donaciones voluntarias no remuneradas a lo largo del año”, subraya la OMS.

Del mismo modo, Albert Altés, hematólogo y presidente de la Asociación Española de Hemocromatosis afirma que es importante donar porque la sangre es necesaria para muchos pacientes y no se puede fabricar. “Para hacer transfusiones es preciso que alguien la done”, aclara.

Los especialistas de Cruz Roja precisan que con 450 ml de sangre se pueden salvar hasta tres vidas ya que, al llegar al centro de transfusión, la sangre se divide en tres componentes: hematíes (glóbulos rojos), plasma y plaquetas, que se transfundirán a los enfermos en función de sus necesidades.

Es más, el doctor Altés señala que se puede procesar más para obtener algunos factores de la coagulación necesarios



EFE/MIGUEL ANGEL MOLINA

Una joven dona sangre en un autobús de donación de sangre instalado en la ciudad española de Granada.

Beneficios de donar sangre

Ceder parte de nuestra sangre ayuda a salvar vidas pero, además de la satisfacción de hacer algo maravilloso por los demás, la donación también puede favorecer la salud de quien lo practica, según indican varios estudios.



EFE/CRISTINA GARCÍA CASADO

Un hombre dona sangre en el hospital Virgen de la Concha de Zamora

para ciertos pacientes. El hematólogo recuerda que para ser donante sólo hay que tener entre 18 y 65 años, estar sano y no sufrir enfermedades que puedan contagiarse a través de la sangre.

Las donaciones deben ser altruistas, sin que haya ningún beneficio para el donante. No obstante, el hecho de donar podría repercutir en favor de la salud de quien dona. Esto es muy claro en el caso de las personas con hemocromatosis pues las extracciones de sangre forman parte del tratamiento.

“Las hemocromatosis son un grupo de patologías causadas por un exceso de hierro en el organismo. Cuando el cuerpo almacena más cantidad de la conveniente por causas genéticas, estos pacientes deben someterse a flebotomías (extracciones de sangre) con regularidad”, indica el doctor Altés.

En este sentido, el galeno aclara que la sangre de los pacientes con hemocromatosis es apta para la donación,

siempre y cuando esa persona no sufra otros trastornos que pudieran afectar a la transfusión.

LA DONACIÓN PODRÍA REPERCUTIR EN UNA MENOR INCIDENCIA DE CÁNCER.

Pero las personas sin hemocromatosis también pueden verse favorecidas si ceden sangre.

“Algunos médicos pensamos que es muy probable que la donación sanguínea beneficie al donante en algunos aspectos: en su nivel de azúcar, su tensión arterial y su nivel de lípidos. Además, creemos que podría ayudar a disminuir el riesgo de cáncer y de diabetes”, apunta.

Así, el hematólogo señala que existe “una clara relación epidemiológica entre el acúmulo de hierro en el organismo y la probabilidad de desarrollar diabetes en el futuro. Esto se ha demostrado tanto en la población general como en gestantes



EFE/DAN ANDERSON

3.- Una vecina de Biloxi, estado de Misisipi (Estados Unidos), dona sangre en un dispositivo móvil de la Cruz Roja Americana .



(ESPAÑA). EFE/MARIAM A. MONTESINOS

Una joven dona sangre en Katowice, sur de Polonia. EFE/Andrzej Grygiel

Los especialistas de Cruz Roja precisan que con 450 mililitros (ml) de sangre se pueden salvar hasta tres vidas ya que, al llegar al centro de transfusión, el líquido carmesí se divide en tres componentes: hematíes (glóbulos rojos), plasma y plaquetas, que se transfundirán a los enfermos en función de sus necesidades.

(y la aparición de diabetes gestacional). También se ha visto que comer más hierro (en particular hierro hemo, el de la carne) se relaciona con un mayor riesgo de sufrir diabetes".

Altés expone que dos pequeños estudios con pacientes diabéticos, uno de ellos realizado en España en 2002, han mostrado que disminuir el hierro corporal mejora esta enfermedad. En este sentido, el facultativo manifiesta que "debería hacerse un estudio más amplio entre pacientes con diabetes para corroborar si las flebotomías mejoran la enfermedad".

Por otro lado, el especialista destaca que hay mucha evidencia biológica sobre la relación entre exceso de hierro y cáncer.

"Quizá la más clara es que la primera causa de muerte entre las personas con hemocromatosis hereditaria es el cáncer de hígado", subraya.

En este sentido, un estudio realizado en 2008 por Leo R. Zacharski, del Centro Médico Dartmouth-Hitchcock en Estados Unidos y otros investigadores, contó con un grupo de 1.000 personas

que se dividió en dos al azar. A la mitad se le practicaron flebotomías hasta disminuir mucho los depósitos de hierro, mientras que, a la otra mitad, simplemente se le siguió.

"La incidencia y muerte por cáncer disminuyó un 40% en el grupo flebotomizado en los siguientes cinco años", explica el doctor Altés.

Por otra parte, "una investigadora noruega ha demostrado recientemente que el genoma de las personas que hacen múltiples donaciones de sangre mejora mucho del daño previo acumulado", describe el especialista.

Por último, otro beneficio para la salud de donar sangre es el seguimiento médico. Como explica la Asociación-Hermandad de Donantes de Sangre de Cantabria (norte de España), "cada vez que donas sangre es como si te hicieran una minirevisión médica, en la que se miran los niveles de hierro, la presión arterial y la temperatura, entre otras cosas. Esta es una manera regular de revisar tus signos vitales básicos y asegurarte de que todo está en buen funcionamiento".

CirugíaPlásticaLaSerena.cl
Dr. LUIS IVAN JARAMILLO
CIRUJANO PLASTICO
Acreditado por la Superintendencia de Salud como Cirujano General y Cirujano Plástico con el registro número 85418.

Implante Mamario - Reducción Mamaria
Abdominoplastia - Rinoplastia
Blefaroplastia - Otoplastia
Lifting Facial - Cirugía Reconstructiva
Toxina Botulínica - Ácido Hialurónico
Hilos Tensores - Bolas de Bichat

Amunátegui #785, La Serena. Edificio Arenas de Amunátegui.
Consulta 330, Piso 3 / +56 51 244 89 88
Centro Médico Clínica Elqui - Telf: 51 2563000

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

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

Cambia tu estilo de vida en MAR DE PIEL

Dra. Monica Ariño Mojica, medico general especialista en estética anti-age

PLASMA RICO EN PLAQUETAS ROSTRO Y CUELLO
+ 1 MÁSCARA DE REGALO A ESCOGER
1º REVITALIZANTE Y MINERALIZANTE
2º CALMANTE Y VITAMÍNICA
3º HIDRATANTE

A TAN SOLO \$ 190.000

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

AS CLINICA DENTAL

Dra. Astrid Sánchez
CLINICA CERTIFICADA EN ORTODONCIA LINGUAL 3M

FRENILLOS ESTÉTICOS, LINGUALES E IMPLANTES.
Radiología digitalizada
Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842
Sector San Joaquín Teléfono: (51) 2527889 / +56 9 57313802

Av. Irazabal 4888 Stgo.
Of. 203-204-206
2 2 7521434 / +56 9 90002359

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

Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vascular - Universidad de Chile

COMO ELIMINAR VARICES

ATENCION HORAS CUARTA REGION LLAMAR o WHATSSAPP: +569867688953
ATENCION HORAS EN SANTIAGO LLAMAR al : 223789746 o 223789747
Gral. Holley 2381 of. 1401 b Providencia, Santiago.
www.vascularholley.cl

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 20 cupos

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.



La cebolla contiene flavonoides, un antioxidante que contiene propiedades anti-inflamatorias. La piel es sensible y ante cualquier herida o daño, ya sea que te cortes o que tu piel se estire demasiado, se inflama

Estrías en la piel: ¿has probado la cebolla?

Por: VidaSalud.com

¡Qué odiosas son las estrías! A nadie le gustan estas rasgaduras de color rosado, rojizo o moradas que salen con frecuencia en el abdomen, los senos, los antebrazos, las nalgas, las caderas y los muslos. Al principio, las estrías tienen ese color muy marcado, pero poco a poco el color se van desvaneciendo hasta quedar de un color un poco más claro.

Si has estado embarazada, puede que te hayan quedado estrías, o también si has aumentado de peso, o si estás atravesando por la pubertad. El uso de esteroides

(si tomas medicamentos que contienen cortisona) también está asociado con la aparición de las estrías en la piel.

Las estrías son causadas por el estiramiento (de ahí su nombre) de la piel combinado con un aumento de la presencia de la hormona cortisona. La cortisona puede causar el debilitamiento de las fibras elásticas de la piel. Se cree que la susceptibilidad a que aparezcan estrías en la piel tiene que ver con factores hereditarios.

Muchos que las padecen están tristes porque piensan que no tienen solución y, aunque no hay nada que las quite

Las estrías, esas marcas que dañan la apariencia de la piel, puede que hayan encontrado un enemigo en la cebolla. Una crema a base de este vegetal puede ser la solución para disimularlas. Si te interesa, sigue leyendo...

al 100% ¡te tengo buenas noticias! Recientemente se descubrió una crema humectante a base de cebolla que puede ayudar a disimular bastante bien las estrías en la piel.

Los dermatólogos del Centro Médico de la Universidad Duke en Estados Unidos, encontraron que la crema ayudó a 54 mujeres que la utilizaron durante 3 meses. Aunque las

estrías no desaparecieron por completo, sí disminuyeron significativamente, especialmente a partir de la octava semana de uso.

Pero ¿por qué la cebolla para las estrías? La cebolla contiene flavonoides, un antioxidante que contiene propiedades anti-inflamatorias. La piel es sensible y ante cualquier herida o daño, ya sea que te cortes o que tu piel se estire dema-

siado, se inflama. Por eso, la crema a base de cebolla es excelente para disminuir la apariencia desagradable de las estrías que en parte se debe a la inflamación de la piel por la rasgadura que sufre. Además, este nuevo producto también contiene una planta llamada centella asiática, que también es reconocida como tratamiento para la celulitis porque ayuda a que los tejidos retomen su forma.

Esta es una buena noticia, tanto los hombres como para las mujeres. Si bien las estrías afectan en más de un 90% a las mujeres, el 75% de los hombres también las sufren. Por eso, aunque la crema no fue probada en los hombres, estos derma-

tólogos dicen que actúa de la misma manera.

Esta crema se llama Mederma y está disponible en las farmacias.

Si tienes estrías y te desagradas, pregúntale a tu dermatólogo acerca de esta nueva crema. Ya sabes, que aunque no las elimina del todo, esta crema a base de cebolla podría ayudar a disminuir su apariencia. Obviamente si no te funciona, él o ella podrían recomendarte otros tratamientos como el Retin-A, el rayo laser, la luz pulsada o la microdermabrasión que se utilizan desde hace tiempo. Aunque recuerda que muchas veces, las estrías se desvanecen solas con el tiempo ¡Buena suerte!



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

