



**¿La obesidad infantil
es una enfermedad?**

SE DEBE A MÚLTIPLES FACTORES



¿La obesidad infantil es una enfermedad?

El 60% de los alumnos de quinto básico es obeso.

CEDIA

POR: CLINICA ALEMANA

El sobrepeso y la obesidad se definen como la acumulación de grasa anormal o excesiva que puede deteriorar la salud. En este contexto, cada 12 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Obesidad con el objetivo de reducir en 2025 los niveles de sobrepeso y obesidad, así como en disminuir en un 25% las muertes por enfermedades no transmisibles, incluyendo las cardiovasculares.

La doctora Vivian Rybertt, pediatra del Programa Crecer Liviano de Clínica Alemana, explica que la obesidad en niños no se debe solo a un factor, sino que, a la combinación de varios, como sedentarismo, malos hábitos alimenticios, tomar diariamente bebidas gaseosas, preferir alimentos procesados, entre otros.

En Chile el 60% de los niños de quinto básico tiene sobrepeso u obesidad y un 34% de los adultos mayores de 15 años son obesos. En este contexto, la recomendación de expertos es promover cambios para no deteriorar su salud.

¿CÓMO SE MIDE LA OBESIDAD INFANTIL?

En niños se usan curvas de percentiles de índice de masa corporal (IMC) para la edad, percentil 85-95 es sobrepeso y sobre percentil 95 obesidad.

NIÑOS OBESOS EN CHILE

En Chile el 34% de la población mayor de 15 años tiene obesidad, según el último informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Si a esto se suma que el 87% es sedentario y que Chile es el país más obeso de la OCDE el escenario obliga a tomar conciencia desde los primeros

años de vida.

En ese contexto, el Mapa Nutricional de la Junaeb de 2019 concluyó que el 60% de los niños de quinto básico tiene sobrepeso u obesidad. La tendencia es similar en menores de prekinder, kinder y primero básico.

“Para detener la obesidad hay que enfocarse en las generaciones que vienen. La prevención parte desde el embarazo, monitoreando el estado nutricional y los hábitos alimentarios maternos, y el peso del niño que está por nacer. Además, hay que promover la educación en hábitos de vida saludable en el primer ciclo básico, debido a que a esa edad son más permeables y logran generar cambios en su núcleo familiar”, explica la pediatra.

La OMS también afirma que un menor obeso suele seguir siéndolo en la vida adulta, lo que aumenta su probabilidad de padecer, a temprana edad, enfermedades cardiovasculares o diabetes. Por eso, la especialista recomienda tomar conciencia de estos factores que colaboran para combatir la obesidad infantil:

- Promoción del consumo de alimentos saludables
- Reducir conductas sedentarias
- Atención pregestacional y durante el embarazo
- Alimentación y actividad física en la primera infancia
- Educación en nutrición y fomento de la actividad física de los niños en edad escolar

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

CIRUGÍA ESTÉTICA FACIAL: Lifting facial y cervical, Rinoplastia, Blefaroplastia, Bolas de Bicha, Otoplastia, Implante de mentón.
CIRUGÍA ESTÉTICA DE MAMAS: Aumento Mamario, Levantamiento de mamas, Reducción de Mamas, Ginecomastia, Recambio de implantes y cirugía secundaria de mamas.
CIRUGÍA ESTÉTICA DE CONTORNO CORPORAL Y GLÚTEOS: Abdominoplastia, Lipoescultura, Implante de Glúteos, Transferencia de tejido adiposo en glúteos.

CENTRO MÉDICO MEGADENT PLUS
 Avda. Estadio 1978, 2º Piso, La Serena.
 Fono Fijo 512561783 - +56963367351

CENTRO MÉDICO CLÍNICA ELQUI
 Huanhuali N°186, La Serena, 3er. Piso
 Fono Fijo 512563000 opción 2

Dra. LILIANA SANABRIA POVEDA
Médico Cirujano
Medicina General y de familia
Salud Ocupacional

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

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

Felipe Guerrero
 Director Médico - Dermatólogo
 Fonasa, isapres y particular
 Acné
 Manchas y cicatrices.
 Botox, ácido hialurónico.

Láser Medika

Depilación Láser Alexandrita y Diodo
 Sin costo EVALUACIÓN

Más promociones en **Lasermedika**

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

VISA, MAGNA, Red compra, transbank.

NO CUENTA CON TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Hígado graso: una enfermedad silenciosa

Se trata de una tecnología que facilita el tratamiento en estructuras anatómicas dentales que, sin magnificación o zoom, no se lograrían observar.

Por: CLÍNICA LAS CONDES

Las enfermedades del hígado y páncreas son de alta complejidad y más comunes de lo que se piensa. Se estima que cerca del 20% de la población adulta sufre de hígado graso, condición que hace que este órgano se inflame, pero pocos saben que la padecen porque se trata de una enfermedad silenciosa que demora varios años en evidenciar algún síntoma.

¿QUÉ ES EL HÍGADO GRASO?

Es la acumulación de grasa entre las células del hígado y hace que éste se inflame. Esta alteración puede ser producida por las dietas ricas en grasa,



Factores de riesgo

- Tabaco.
- Alcohol.
- Obesidad.
- Sedentarismo.

SÍNTOMAS DE ALERTA

Las enfermedades del hígado son en general muy asintomáticas y no dan manifestaciones hasta que se encuentran en etapas más avanzadas. Algunos síntomas a los que se debe poner atención son:

- Aparición de ictericia (coloración amarilla de la piel y los ojos).
- Orina oscura (coluria)
- Líquido en el abdomen.
- Sangramientos digestivos.
- Alteración de la conciencia y coma hepático, en etapas más avanzadas.

CÓMO ENFRENTAR LA ENFERMEDAD

Las alternativas de tratamiento para este tipo de enfermedades varían caso a caso. Por eso, explica el doctor Jarufe, para elegir la opción correcta es fundamental que los pacientes sean evaluados en centros altamente especializados que cuenten todo los recursos y un equipo multidisciplinario compuesto por gastroenterólogos, cirujanos, radiólogos y oncólogos, entre otros especialistas, que permita efectuar el diagnóstico y tratamiento adecuados.

“Dentro de los recursos se debe contar con profesionales altamente calificados e infraestructura que permita realizar procedimientos desde la cirugía estándar hasta la mínima invasiva y el trasplante”, comenta el doctor Jarufe.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Actualmente no existe un tratamiento farmacológico para el hígado graso, por lo que manejar los factores de riesgo es fundamental:

- Controlar la insulinoresistencia.
- Bajar de peso.
- Llevar una dieta baja en grasas saturadas, carbohidratos y azúcares refinados.
- Hacer ejercicio regular, idealmente aeróbico, al menos de 30 a 60 minutos, tres a cinco veces por semana.

azúcares, carbohidratos, el alcohol y el avance de la edad.

“Cuando esta enfermedad no se trata adecuadamente, puede derivar hasta en cirrosis hepática y aparición de tumores malignos. De hecho, la principal causa de trasplantes de hígado en Estados Unidos, y ahora también en Chile, es la cirrosis como consecuencia del hígado graso denominado NASH (esteatohepatitis no alcohólica). Esta causa desplazó a la tradicional cirrosis alcohólica y a las hepatitis crónicas por virus B y C”, explica el doctor Nicolás Jarufe, cirujano digestivo de Clínica Las Condes.

CÁNCER DE PÁNCREAS

Por otra parte, el cáncer de páncreas ha tenido un aumento sostenido en incidencia y mortalidad en el mundo, incluido nuestro país. “Además, existen otras alteraciones en el páncreas como los quistes que, si bien la gran mayoría son benignos y no tienen mayor importancia, hay otros que pueden tener riesgo de transformación maligna y, por lo tanto, se deben controlar periódicamente o incluso pueden tener indicación de cirugía inmediata. Por eso, es importante que ante el hallazgo de un quiste en el páncreas o cualquier otra alteración, aunque sea asintomática, se realice una evaluación inicial por un especialista”, agrega el doctor Jarufe.


CLÍNICA DENTAL
AV Alberto Ventura
 Universidad de Chile.
 Especialidad en
 Implantología
 Bucomáxilofacial

IMPLANTE MAS CORONA
\$540.000
 PRECIO FINAL



VÍSTANOS EN: HUANHUALÍ 495, LA SERENA ☎ 51-2214017
www.avclinicadental.cl

NUTRICIONISTA
Giannina Pomarolli Rizzoli
 NUTRICIONISTA CLÍNICA
 Mg. Nutrición y alimentos Universidad de Chile - Diplomada Nutrición Clínica Adultos, PUC

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

Consulta incluye:
 Examen Bioimpedanciometría Inbody
 Calorimetría indirecta

FONASA - PARTICULAR
 Fono: +56 9 92515533

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

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

LABORATORIO CLÍNICO
DRA. GLORIA CANOVAS

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

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

Domicilios - Urgencias

Por: CLÍNICA LAS CONDES

ES ASINTOMÁTICO EN SUS ETAPAS INICIALES

¿Qué tan hereditario es el cáncer de próstata?

Cuando se trata de cáncer de próstata, se sabe que tener un familiar (papa, hermanos) con esta enfermedad es un factor de riesgo para desarrollarla. En otras palabras, "tener antecedentes familiares de la enfermedad pone a la persona en una condición de riesgo mayor comparado con la población general", dice el doctor Christian Ramos, urólogo de Clínica Las Condes.

Sin embargo, este mayor riesgo no es en ningún caso una condena. "Es una condición de riesgo un poco mayor y, por lo tanto, requiere algo más de preocupación. En la práctica, significa que, en lugar de empezar a los cincuenta años con chequeos periódicos, la recomendación es empezar cinco años antes, vale decir, a los 45 años", dice el especialista.

Según el doctor Norman Zambrano, urólogo de Clínica Las Condes, existen algunas poblaciones que tienen mayor incidencia de esta enfermedad. "Estados Unidos, por ejemplo, tiene una incidencia significativamente mayor que la nuestra, el doble de Chile. Los asiáticos tienen una incidencia muchísimo menor; los europeos tienen una incidencia que está entre los norteamericanos y nosotros. La raza negra, en cambio, es otro condicionante para el cáncer de próstata", dice el doctor Zambrano.

A diferencia del cáncer de mama, en el cáncer de próstata aún no se encuentran marcadores genéticos asociados a la enfermedad. "Ha habido muchos intentos de encontrar genes o alteraciones genéticas o cromosómicas que pudieran relacionarse con la aparición o con el eventual riesgo de tener cáncer de próstata, pero no hay nada categórico demostrado que permita hacer un estudio ya sea en sangre o células", señala el oncólogo.

Por el momento entonces, no es posible determinar o decir que una persona tiene una mayor o menor riesgo, no existe un examen para ello.

PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PRÓSTATA

Para prevenir el cáncer de próstata las recomendaciones son generales:

- Llevar un estilo de vida saludable.
 - Evitar el sedentarismo y la obesidad.
- "No hay estudios que vinculen el

alcohol con cáncer de próstata, pero no significa que no influya, solo que no hay estudios que lo vincule", aclara el doctor Christian Ramos.

"El hábito tabáquico está claramente demostrada su asociación con el cáncer de vejiga o el cáncer de urotelio, vale decir con el revestimiento interno de la vía urinaria que va desde la vejiga hasta los riñones, ahí sí hay una clara asociación con cáncer de próstata. Ha

habido algunos intentos de relacionarlo, pudiera tener algún sentido, pero no hay un estudio categórico que así lo demuestre", insiste el especialista.

"Sabemos que el cáncer de próstata no da síntomas en sus etapas iniciales. Por eso, el énfasis tiene que estar puesto en la pesquisa, cuando aún está asintomático. En esa etapa, este cáncer es curable y hay tratamientos disponibles", agrega el doctor Zambrano.

Por otro lado, cuando el cáncer prostático avanza, es posible que de unos síntomas derivados de la localización de donde está la próstata, como dificultad para orinar, algunos cambios en el patrón miccional, infecciones urinarias, orina con sangre, etcétera. "Cuando ya está extendido (metástasis), el paciente puede presentar síntomas derivados del lugar al que se extendió que habitualmente es el hueso y por lo tanto, presenta dolor óseo", indica el doctor Ramos.

Pie de foto: Noviembre es el mes de concientización sobre el cáncer de próstata.



Noviembre es el mes de concientización sobre el cáncer de próstata.

ODONTOLOGÍA AVANZADA
sonríe.

ATENCIÓN ESPECIAL AL ADULTO MAYOR
Financiamiento directo en tratamientos.

Dentaduras completas en base a 2 implantes.
Reconstrucción de hueso para implantes.
Frenillos con controles cada 2 meses.
(Para todas las edades)
Tratamiento de conductos en 1 sesión
Extracciones dentales sin dolor
Tapaduras del color y forma del diente

hasta 24 CUOTAS
sin pie y sin intereses

Coquimbo: Aldunate 1459 of. 05
Fono: 51 2 549136 Celular y Whatsapp: +56944263119
La Serena: Amunategui 489 of. 305 (3er piso)
Fono: 51 2 350720 Celular y Whatsapp: +56944263120
Ovalle: Benavente 1075
centro comercial Open Plaza Ovalle, local 2140.

tus **VARICES** tienen **SOLUCIÓN**

Dr. Javier Fernández Dodds

CIRUGÍA VASCULAR Y ENDOVASCULAR - UNIVERSIDAD DE CHILE
EXPERIENCIA EN ENFERMEDADES ARTERIALES Y VENOSAS
VÁRICES - TROMBOSIS

ESTUDIOS DIAGNÓSTICOS POR IMÁGENES
ECO DOPPLER VENOSO

SOLICITAR HORA EN NUESTROS CENTROS
LA SERENA - SANTIAGO

+56 9 44 374327 (directo o vía whatsapp)

WWW.VASCULARHOLLEY.CL
clinicavascularholley@gmail.com

AGENDAR HORA: MIE. 4, JUE. 5, VIE. 6 Y SAB. 7 de DICIEMBRE.
al **+56 9 44374327**

María Cecilia González R. PSICÓLOGA

Magister en Psicología
Clínica infanto juvenil,
mención Psicoanálisis
Universidad Adolfo Ibáñez
Instituto Chileno de Psicoanálisis.

569 8 5969692. Avda. Balmaceda 2195,
Of. 306, edificio Portal Las Higueras.

DEBE SER ABORDADA POR VARIAS ESPECIALIDADES

Cefalea en racimo: ¿qué es y a quiénes afecta?

POR: RED DE SALUD

Uno de los aspectos que pudiese ser más perjudicial es la alteración del sueño, ya que la cefalea en racimo es capaz de despertar de dolor a quien la padece.

SÍNTOMAS

- Dolor intenso, como una barra de hierro penetrante en el ojo (la zona periorbitaria). Provoca desesperación.
- Dolor que se puede irradiar hacia la zona frontal, temporal o posterior.
- Crisis que duran entre 15 y 180 minutos, en promedio 45 minutos.
- Dolor que puede aparecer de noche.

La cefalea en racimo o cluster es un tipo de cefalea trigémino autonómica que dura menos de cuatro horas. Es un dolor de cabeza muy intenso y puede afectar de manera importante la calidad de vida de los pacientes.



La cefalea en racimo afecta generalmente a los hombres y puede ser gatillado, además, por el consumo de alcohol

- Dolor en un solo lado de la cabeza (unilateral).

El tratamiento de la cefalea en racimo se caracteriza por necesitar de un enfoque multidisciplinario, con el objetivo de abordar los diferentes aspectos de este dolor de cabeza. En el Centro de Cefalea RedSalud contamos con especialistas

en este tipo de cuadros.

FACTORES DE RIESGO

- Sexo: generalmente, afecta a los hombres.
- Consumo de alcohol: beber alcohol puede gatillar las crisis de cefalea en racimo.
- Disfunción del cerebro.

CHUCK E. CHEESE'S

ALL YOU CAN PLAY

TODOS LOS JUEGOS
POR EL TIEMPO QUE ELIJAS
Es la nueva forma de jugar!

¡15 MINUTOS GRATIS!

*Por compras sobre \$15.000 presenta este cupón y obtén 15 min. Gratis. 1 cupón por boleta, no acumulable con esta y otras promociones. Tarjeta Play Pass no está incluida.

**CHUCK E.
CHEESE'S**