



¿Cómo mantener el corazón sano a través de la alimentación?

7 Durante agosto se celebra el Mes de Corazón, que busca promover la toma de conciencia sobre la prevención y control de los factores de riesgo de las enfermedades cardíacas.



DOMINGO 21 DE AGOSTO DE 2016



# Ayudas ergogénicas para el Running

**Contar con este tipo de estrategias** es fundamental para, en primer lugar, evitar lesiones y/o malestares gastrointestinales durante una competencia.

Por: **Universidad Católica del Norte,** Coquimbo

Con admiración hemos visto por televisión, durante las Olimpiadas de Río 2016, como los mejores atletas del orbe compiten palma a palma por lograr batir sus marcas y lograr así una medalla. Con certeza, ninguno de estos logros podría conseguirse sin una adecuada ayuda ergogénica. De este concepto se desprenden las palabras Ergo= Energía, y Génica= Formación, es decir, una ayuda ergogénica se podría definir como

cualquier ayuda o estrategia para generar energía.

Asu vez, estas estrategias se pueden clasificar en mecánicas, como por ejemplo utilizar una vestimenta adecuada para ejecutar alguna disciplina deportiva; en psicológicas, como utilizar estrategias para manejar la ansiedad o el estrés; fisiológicas, como entrenar en altitud geográfica, y ayudas ergogénicas nutricionales, que se traduce en contar con un plan de alimentación específico según la disciplina deportiva que se practique. Así, el nadador Michael Phelps tiene un plan calórico aproximado de 8000 Kcal, más del doble del plan nutricional de la gimnasta Simone Biles, por

dar un ejemplo.

Esta realidad no es ajena al plano local, en donde las competencias de running son cada vez más frecuentes, debiendo contemplar un plan alimentario indicado por un especialista como un factor fundamental para un óptimo rendimiento.

De acuerdo a lo que indicó el nutricionista y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte, Andrés Pedreros, entre los principales factores que se consideran para elaborar un plan calórico destacan el peso corporal, el porcentaje de masa muscular o de tejido adiposo y la distancia a recorrer, que puede ser de 10 Km

(denominada 10K o corrida), 21 Km (21K o media maratón) y 42 Km (42K o maratón).

“Además, debemos considerar que el principal combustible que utiliza el organismo para satisfacer las demandas que este tipo de actividades conlleva son los ácidos grasos o lípidos. Estos nutrientes se encuentran en alimentos como mantequilla, quesos amarillos, carnes rojas, lácteos semi descremados o enteros, frutos secos, entre otros”, explicó el académico UCN.

Sin embargo, el profesional aclaró que “las reservas corporales de este nutriente, contenidas en el tejido adiposo, hacen que estos sean prácticamente inagotables,

por lo que su consumo no sería tan importante en este tipo de competencias, a diferencia de otros nutrientes, como los carbohidratos o azúcares, que son utilizados como fuente de energía o combustible principalmente durante las últimas etapas de la competencia o en momentos de mayor exigencia física”.

Porello, para Andrés Pedreros es fundamental contar con una adecuada ingesta de estos alimentos durante los días y horas previas de una competición.

“Alimentos ricos en carbohidratos son panes, pastas, queques, pizzas, arroz, puré, etc. Para favorecer la absorción intestinal o el ingreso

de estos nutrientes a nuestro organismo es fundamental el aumento de la ingesta de agua, de al menos 6 a 8 vasos al día, y al contrario de lo que se piensa, el excesivo consumo de alimentos ricos en proteínas puede generar una disminución del rendimiento como consecuencia de estado de deshidratación”, recomendó Pedreros.

Finalmente, el nutricionista agregó que “contar con este tipo de estrategias es fundamental para, en primer lugar, evitar lesiones y/o malestares gastrointestinales durante una competencia, y en segundo lugar, alcanzar el rendimiento físico deseado, tal como lo hacen los deportistas olímpicos”.

Por: Universidad del Pacífico.

## Al rescate de la marraqueta

La marraqueta, pan batido o pan francés, es un producto tradicional de la historia culinaria chilena. Su receta, nacida en nuestro país, ha sido protagonista y compañera en las mesas durante desayunos, colaciones, almuerzos y en cuanta celebración se presenta, siendo su consumo constante, una costumbre transversal en todas las clases sociales.

Ello explica la gran polémica generada la semana pasada, a propósito de la propuesta de la autoridad sanitaria para reducir sus niveles de sal y que, según el presidente de la Asociación de Industriales Panaderos de Santiago, podría poner en riesgo la existencia de la marraqueta.

“Como nutricionista, y como chilena, creo que la receta tradicional de la marraqueta merece todo nuestro respeto y apoyo para seguir siendo tal como es. La categoría de producto de consumo masivo no la consiguió por ser el producto más sano, se la ganó por su exquisito sabor, por las características únicas de su miga, esponjosa y voluminosa, y por su cubierta crocante y aromática; además de su precio asequible y su agradable combinación con ingredientes dulces, neutros o salados, que la convierten en un vehículo excelente para gran variedad de alimentos”, afirma la docente de Nutrición y Dietética de la Universidad

del Pacífico, Stefanie Chalmers. Por lo mismo, la especialista no es partidaria de modificar los ingredientes tradicionales del pan francés. “Tal como al sustituir los ácidos grasos saturados por ácidos grasos trans, en lugar de obtener mantequilla obtuvimos margarina, al sustituir el cloruro de sodio (sal común) por cloruro de potasio obtenemos un producto que, aunque es parecido, es una variedad”, aclara.

En ese sentido, la nutricionista plantea que mejorar la salud de la población no requiere invertir y trabajar en aumentar las restricciones y limitar la oferta. “Debe considerarse como base el invertir en generar mayor educación en salud para el autocuidado y, al contrario, aumentar las alternativas. Así, entonces, la mantención de la receta tradicional más la elaboración de una versión de marraqueta potásica y al menos una integral, sería una propuesta interesante para una población diversa, acompañado de una adecuada información para mejorar la elección en relación a cada

del Pacífico, Stefanie Chalmers. Por lo mismo, la especialista no es partidaria de modificar los ingredientes tradicionales del pan francés. “Tal como al sustituir los ácidos grasos saturados por ácidos grasos trans, en lugar de obtener mantequilla obtuvimos margarina, al sustituir el cloruro de sodio (sal común) por cloruro de potasio obtenemos un producto que, aunque es parecido, es una variedad”, aclara.

En ese sentido, la nutricionista plantea que mejorar la salud de la población no requiere invertir y trabajar en aumentar las restricciones y limitar la oferta. “Debe considerarse como base el invertir en generar mayor educación en salud para el autocuidado y, al contrario, aumentar las alternativas. Así, entonces, la mantención de la receta tradicional más la elaboración de una versión de marraqueta potásica y al menos una integral, sería una propuesta interesante para una población diversa, acompañado de una adecuada información para mejorar la elección en relación a cada



### Beneficios de la marraqueta

• **Por otro lado, la marraqueta también tiene sus beneficios.** “Tiene propiedades nutricionales que la destacan positivamente y es ampliamente utilizada como sustituto de la hallulla, las dobladitas o el pan amasado, en las dietas que persiguen reducir el consumo de grasas y calorías, ya que a diferencia de todas las variedades de pan mencionadas, la marraqueta no se elabora con manteca y, por tanto, no aporta colesterol ni otras grasas”, dice la especialista.

“**Tanto la reducción como la sustitución** de la sal común por Cloruro de Potasio tienen ventajas e inconvenientes particulares, y además, ambas condiciones imponen una modificación de un patrimonio culinario de Chile, por lo que mi consejo es que en lugar de proponer la extinción de la receta original, tengamos una opción alternativa con sal potásica, además de informar a la población, para que con autonomía cada persona decida lo que más le convenga”, concluye Stefanie Chalmers.

condición médica y expectativas”, explica Chalmers.

“En el lineamiento de las prohibiciones, terminaríamos por sacarle la grasa a la longaniza de Chillán, que aporta aproximadamente un 76% de su valor calórico total, para evitar las dislipidemias y el riesgo cardiovascular; o por pedir que a los pastelitos de la ligua se les reduzca el manjar y el polvo de azúcar flor para evitar las alteraciones de la homeostasis de la glucosa. . . Por definición, la tradición involucra la transmisión o herencia de algo, de generación en generación, por tanto el conservar esta receta tradicional chilena involucra que, aunque se puedan generar muchísimas alternativas y adaptaciones, se respete y mantenga la receta original”, agrega la profesional.

### La clave está en la sal

No es solo la forma de la marraqueta lo que la hace ser marraqueta. La docente de la U. del Pacífico apunta que aunque la reducción del contenido de sal permite conservar su apariencia, altera sus características únicas. “Aunque algunos defensores de la modificación del producto original señalan que las improbables y desconocidas modificaciones que hasta hoy se habrían realizado en algunas panaderías no son notorias, sí lo son. Es cosa de pensar en las marraquetas de supermercado, que no logran conseguir el sabor característico de la marraqueta tradicional. Su sabor y aroma, su miga y la textura de su capa superficial, y por supuesto la

### Dr. Franco Barberis Castex

Psiquiatra Niños, Adolescentes y Adultos.  
Master en Neuropsicología

Consulta: Roosevelt # 878. El Romeral. La Serena.  
Fonos: fijo 51-2213608, celular: 952312070  
e-mail: dr.psq.francobarberis@gmail.com

### 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

### 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



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

elDía

acelerada velocidad con que pierden sus propiedades, la convierten en un producto diferente y, por tanto, podrían ser consideradas como 'sucedáneos' de las marraquetas", precisa.

Pero, ¿cuál es la importancia de la sal en la producción de la marraqueta? "La sal participa en la doble fermentación de la marraqueta, por lo que al reducirla se modifican procesos básicos que determinan una alteración en las propiedades organolépticas del producto final, disminuyendo su palatabilidad. Así también, la sustitución de la sal común por Cloruro de Sodio, a pesar de no ser tan perceptible en el sabor cuando el pan está recién horneado, igualmente puede modificar la textura del pan, lo que se hace especialmente notorio luego de unas horas; además el Cloruro de Potasio es aproximadamente 10 veces más costoso que la sal común y al tener menor capacidad de retener agua, puede reducir los kilos de producto neto, lo que también implica un costo adicional y es bien sabido que el aumento del costo de la marraqueta implica un aumento en el costo de la vida en Chile", apunta Stefanie Chalmers.

Es bien sabido que el excesivo consumo de sal es nocivo para la salud, por sus efectos en la retención de líquido y la hipertensión arterial. Sin embargo, no es la marraqueta la principal fuente de Sodio. "El Sodio abunda en alimentos que inclusive son promocionados para generar un aumento en el consumo de la población, como el queso maduro o

queso amarillo, el cual en una sola lámina regular aporta más sodio que una porción de pan. También podemos destacar que 100 gramos de longaniza aportan más del doble de Sodio que 100 gramos de marraqueta tradicional, o que solo 30 gramos de aceitunas en conserva duplican el aporte de sodio de las marraquetas. Con estos ejemplos queda claro que la solución no es restringir, sino que aumentar las opciones y la educación en salud", reitera la docente de Nutrición y Dietética.

**De hecho, la mayoría de las variedades de pan no son precisamente bajas en Sodio.**

"Por ejemplo, el pan centeno, cuyos consumidores tienen la expectativa de favorecer su salud cardiovascular por las propiedades de sus semillas, tiene aproximadamente 560 mg. de Sodio por unidad de 100 gr., o el pan de molde blanco, que en 100 gr. contiene más de 600 mg. de Sodio. Según la tabla de composición química de los alimentos chilenos, la marraqueta posee 580 mg. de Sodio y se pretende una reducción que llegue a los 400 mg. mediante la sustitución de la sal común por Cloruro de Potasio. Sin embargo, el cloruro de potasio no es inocuo y hoy es utilizado por algunas panaderías sin que la población haya sido adecuadamente instruida sobre sus contraindicaciones médicas y sus interacciones con medicamentos ampliamente utilizados", advierte Chalmers.

# Beneficios del yoga prenatal en el estado físico y mental de la futura madre

Por: Paula Casanueva, Académica de Obstetricia, Facultad de Medicina, U. San Sebastián.

El embarazo es un camino y una aventura única, un estado fisiológico, que pese a haber tenido experiencias previas, ningún embarazo es igual a otro; en cada uno nace una nueva madre y un nuevo ser. Físicamente desde el primer trimestre del embarazo y hasta el término de este se producen una serie de cambios físicos y emocionales que requieren de contención y educación hacia la gestante.

Es en este contexto que la práctica del yoga es útil y beneficiosa para mantener un balance interior y potenciar la musculatura para llevar a cabo con éxito tan importante etapa de la vida.

Una pregunta recurrente durante este período es la factibilidad de practicar yoga, y la respuesta es que mientras un embarazo se desarrolle normalmente y no tenga alguna indicación médica en particular, no existen contraindicaciones. No se necesita experiencia previa ni encontrarse en un nivel máximo de forma física. La práctica del yoga prenatal es una práctica suave, sin



**"La práctica del yoga prenatal es una práctica suave, sin peligros, pero siempre la mujer debe estar atenta a su cuerpo y suspender algún ejercicio si siente alguna molestia o dolor".**

peligros, pero siempre la mujer debe estar atenta a su cuerpo y suspender algún ejercicio si siente alguna molestia o dolor.

La práctica constante del yoga prenatal trae consigo un impacto positivo sobre los efectos del estrés, devolviendo a la mente un estado de paz y sencillez. Físicamente tonifica y fortalece la musculatura del piso pélvico, mejora la postura alineando la columna, alivia dolores de la zona lumbar, aumenta la circulación sanguínea lo cual ayuda a la eliminación de toxinas y a una mejora en la circulación útero-placentaria, favorece la digestión, ayuda al control de la respiración, disminuye los riesgos de síntomas de parto prematuro al tener una mente quieta ya que

así, se disminuye el riesgo de contracciones uterinas.

Finalmente, los múltiples beneficios que esta disciplina otorga dan como resultado un embarazo más saludable, una mujer conectada con su estado físico, emocional y con su hijo. Por lo tanto, la invitación es a practicar yoga durante el embarazo e incorporarla en forma rutinaria durante toda la vida, porque significa unión, en términos filosóficos el yoga es la unión del alma individual con el alma universal. El yoga es, entonces, una experiencia dinámica, interna, que integra el cuerpo, los sentidos y la mente.

www.ginecologialaserena.com

Salud Del Valle

**Dr. Jorge Barrientos Weston.**  
Ginecología y Obstetricia

**Dra. Natalia Caballeria Cisternas.**  
Medicina General

**Citas online - Diferentes medios de pago**

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

**Dr. Alberto Balut Kong**  
Otorrinolarigólogo y Cirugía Plástica Nasal.  
Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

**Dra. Mónica Lucía Ariño Mojica**  
Médico cirujano especialista en medicina estética anti-aging

Centro Médico Mar de Piel

**Promoción Mes de Agosto**  
¡Rejuvenece tu Rostro en este Invierno!

50% de Descuento **PLAN ANTI AGE**  
(Antes \$135.000 / Ahora \$67.500)

Dermoabrasión  
Dermapen Vitaminizado  
Radiofrecuencia con Hidratación  
Rejuvenecimiento con Luz Pulsada

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

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**

**Felipe Guerrero**  
Director Médico - Dermatólogo

**Láser Medika**

**Depilación**  
Láser Alexandrita y Diodo  
Rejuvenecimiento  
Botox - Hialurónico  
Tatuajes  
Celulitis - Flacidez

Fonasa, Isapres y particular.

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

**AS**  
CLINICA DENTAL

**Dra. Astrid Sánchez**

FRENILLOS ESTÉTICOS, LINGUALES E IMPLANTES.  
Radiología digitalizada  
Blanqueamiento Láser

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

Av.Irarrazabal 4888 Stgo.  
Of. 203-204-206  
2 27521434 / +56 9 90002359

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

Por: Universidad del Pacífico.

# ¿Qué hacer ante la sospecha de abuso sexual en un niño?

De acuerdo a la Segunda Encuesta Nacional de Violencia Intrafamiliar y Abuso Sexual, realizada por Adimark el año 2012 a petición del Ministerio del Interior y Seguridad Pública, la edad del primer abuso sexual es en promedio a los 10,5 años, sin embargo también se observa una alta tasa de abusos entre los 4 y 9 años. En relación al abusador, el 87,3% corresponde a hombres, un 45,6% a conocidos no familiares y un 39,9% a familiares. Solo un 14,5% son desconocidos.

Por lo mismo, la docente de la Escuela de Psicología de la Universidad del Pacífico, Ximena Montero, indica que el principal elemento preventivo es que los padres o adultos cercanos mantengan una actitud de escucha, credibilidad y respeto por lo que los niños comunican cotidianamente desde que son pequeños. "Los niños, niñas y adolescentes deben sentir que los padres los van a apoyar, que pueden confiar en ellos si tienen dificultades, que los van a ayudar a resolver lo que los aqueja y que no serán castigados punitivamente o maltratados por lo que pueda ocurrirles o por sus errores", explica.

La especialista enfatiza que esa es la manera en que los niños, si llegan a ser víctimas de una situación de abuso, pueden acercarse y confiar este secreto a alguno de sus padres. "Hay que considerar que los niños y niñas temen que no se les crea, que se les culpe o castigue, o se



**Las fotos encontradas por la policía en 2013** en el computador de la casa del joven Sebastián Bravo, entonces desaparecido, dio las primeras luces sobre el abuso sexual del que había sido víctima su pequeña hermana de siete años por parte de su madre, Mireya Sepúlveda, quien recibió una cuestionada condena de tres años de libertad vigilada. Especialista entrega las claves para abordar adecuadamente a un niño que podría estar siendo víctima de abuso sexual.

pueden sentir responsables de los problemas que se puedan suscitar al develar una situación como ésta. Por ello, todo lo que se les diga ante una sospecha debe reforzar estas ideas: que se les cree, que se les protegerá, que no serán castigados y que la verdad los protege a todos, independiente de lo que esté sucediendo", afirma.

La psicóloga, quien tiene 18

años de experiencia en intervención en temas de violencia, maltrato y abuso sexual, sugiere que en caso de sospecha de abuso se busque un lugar para conversar a solas y que resguarde la privacidad del niño, niña o adolescente, pues la presencia o cercanía de quien abusa, bloquea la posibilidad de develar.

"Es muy importante conocer

si estamos dispuestos a escuchar lo que el niño tiene que decir, pues muchas veces los niños y niñas sienten nuestra resistencia y temen hacer daño, por lo que no abren la situación. Por esto, a veces es mejor pedir ayuda profesional y, si hay sospechas y signos, no quedarse con la primera respuesta del niño. Debemos recordar que pueden estar

¿Sabías qué?

Recomendaciones

#### Lo que hay que hacer:

- Crear en lo que el niño, niña o adolescente dice.
- Protéjalo.
- Evite el contacto con quien sospecha del abuso.
- Trasmítale que lo sucedido no ha sido su culpa.
- Haga la denuncia.
- Pida ayuda especializada a un equipo interdisciplinario.

#### Lo que no hay que hacer:

- Culpar al niño, niña o adolescente del abuso o de las consecuencias de su revelación o denuncia. Se haya resistido o no, lo importante es no responsabilizarlo, incluso en los casos en los que el agresor ha logrado que colabore.
- Retarlo o castigarlo por lo sucedido. Nunca hay que abordar al niño con preguntas como: "¿Por qué no me lo dijiste antes? ¿Por qué dejaste que te lo hiciera? ¿Por qué no arrancaste, gritaste o le pegaste?". Las víctimas nunca tienen la culpa. La culpa es siempre de quien agrede.
- Negar que el abuso ha ocurrido. No emitir frases como: "¿Eso que dices es cierto? ¿Estás diciendo la verdad? Es muy grave lo que dices, ¿sabes lo que pasaría si lo que dices es cierto? ¿Estás seguro? No es verdad, debes haberte confundido. No inventes esas cosas, no sabes lo que dices".
- Mantenerlo en contacto con quien ha abusado o con quienes no le creen, puesto que pueden recibir presiones implícitas o explícitas para mantener silencio o retractarse.
- No interrumpir el relato. Si el niño o niña no quiere hablar, no lo presione. No haga preguntas innecesarias respecto a detalles. No enjuicie. No induzca el relato del niño con preguntas que le sugieran quién es el abusador o abusadora.

sintiendo temor, vergüenza y, muy probablemente, pueden haber sido expuestos a amenazas o chantajes emocionales para asegurar su silencio. Considerar también que el porcentaje de niños y niñas que se retractan luego de hacer un relato es altísimo", advierte la experta.

Para iniciar la conversación, Ximena Montero aconseja asegurarle al niño el amor, la confianza y el apoyo incondicional. "Conviene mantenerse a la altura física del niño y niña, por ejemplo, invitarlo a tomar asiento, haciendo todo lo posible por ser empático y mantener una actitud tranquila. Hay

ODONTOLOGÍA AVANZADA  
**Sonríe**

**ATENCIÓN ESPECIAL AL ADULTO MAYOR**  
12 cheques  
Precio contado

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

Coquimbo: Aldunate 1459 of. 05  
Fono: 51 2 549136 Celular y Whatsapp: +56944263119  
Serena: Amunategui 489 of. 305 (3er piso)  
Fono: 51 2 350720 Celular y Whatsapp: +56944263120

MIESPACIO  
ARMONIA & BELLEZA

GLOBALSTEM CELLSGROUP REGENESTEM

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), mesolifting, ácido hialurónico, várices, rosacea, despigmentación facial, peeling.

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

La Serena - Santiago - Concepción  
Av. El Santo 1506, detrás de Mall Plaza La Serena  
contacto@miespacioestetica.cl / +56 9 6844 3978 051 252 9312

**NUTRICIONISTA**

*Giannina Pomarolli Rizzoli*  
Mg(C) 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

que procurar que se sienta escuchado, acogido, creído y respetado a medida que va relatando los hechos. Se puede preguntar de manera abierta si alguien tocó su cuerpo o genitales, o le hizo otras 'cosas sexuales'. Se puede preguntar por el signo que le hace sospechar o por algún indicador como la develación parcial del niño o niña. Por ejemplo: 'vi que dejaste una hoja sobre la mesa de tu dormitorio, donde decías que estabas sufriendo por un secreto... ¿Me puede contar más?... Quiero ayudarte en esto', precisa.

**Considerando que este tipo de situaciones son muy delicadas, la docente detalla algunos consejos al minuto de enfrentar la conversación con un niño ante una sospecha de abuso sexual.**

"La develación de un abuso sexual es un proceso altamente complejo y difícil de sostener. Siempre hay riesgo de que se mantenga oculto o que, una vez abierto, la situación vuelva a ser silenciada, con los costos para las víctimas. Lo que hagamos como personas y como sociedad a través de la prevención, la disposición a pesquisar, ver y escuchar, la forma en que reaccionemos ante una situación develada, el soporte legal y la respuesta que como país tengamos para proteger y restituir los derechos de las víctimas y sus familias, son cruciales para la posible reparación del daño y la prevención de nuevas victimizaciones", concluye Ximena Montero.

# Las consecuencias de las cirugías plásticas en menores de edad

Por: Universidad del Pacífico.

Según la Sociedad Chilena de Medicina y Cirugía Estética, las menores de 18 años han demostrado un mayor interés por las intervenciones, siendo uno de los factores más influyentes en el aumento de un 150% de las liposucciones en el país desde el año 2000 hasta la fecha.

¿Está bien que una adolescente se someta a una cirugía estética? "No, no es recomendable que un menor de 18 años se haga una cirugía estética. Es importante hacer la diferenciación entre cirugías estéticas y otras de tipo reparatoria, donde claramente la persona tiene una malformación o defecto grave, como por ejemplo, un labio leporino o pechos muy grandes, ya que esos son temas de salud. Si una adolescente tiene pechos muy grandes y eso le afecta la columna y la espalda, ahí sí sería recomendable, porque sí le afecta física y psicológicamente", indica Sandra Inostroza, secretaria de estudios de la Escuela de Psicología de la Universidad del Pacífico.

Muchas adolescentes acuden a la consulta de un cirujano plástico buscando conseguir un cuerpo perfecto de la forma más rápida posible, que siga los estándares de belleza. Así, en vez de practicar ejercicio y seguir una dieta, deciden ir

Desde el 2000 hasta hoy el número de liposucciones se ha incrementado en un 150%. Esta cifra incluye el aumento del interés de menores de 18 años.

por una liposucción, o buscar verse más desarrollada a través de implantes mamarios, por ejemplo. También opera el efecto copia y la búsqueda de acallar el bullying.

"Las cirugías estéticas, como ponerse más pechos para parecerse a una artista famosa, respingarse la nariz para parecerse a un ídolo, o hacerse una liposucción, no son recomendables porque una menor de 18 años no tiene la madurez suficiente para evaluar las consecuencias que esto pueda tener y, además, porque la probabilidad de que se arrepientan después es alta", apunta la psicóloga.

Por lo mismo, es necesario evaluar la madurez de la niña o niño y cuáles son los motivos por los cuales quiere la cirugía. "Por ejemplo, si una adolescente quiere una cirugía para tener los labios como Angelina Jolie, claramente no es recomendable. Si a una niña le regalan para



los 15 años una cirugía de aumento de busto está mal, ya que la niña o adolescente pondrá su valía personal en un par de senos de silicona", advierte Inostroza.

## Lo que esconden las cirugías plásticas

"Detrás de muchas cirugías puede haber una autoestima muy pobre e inseguridad. También muchas veces lo hacen para conquistar o agradar a una pareja, por lo que creen que con pechos o traseros más grandes van a ser más atractivas para esa persona, y eso no puede ser. Cuando hay este efecto de 'ganancia secundaria', es decir, 'me hago esta cirugía porque quiero ganar esto otro', no es recomendable", afirma la docente.

Está claro que no todas las cirugías plásticas se realizan por efecto de copia o fruto de inmadurez, ya que hay otros casos donde la intervención puede solucionar problemas reales y cambiar la vida de una persona.

"Hay otros casos en que una cirugía puede servir, porque el problema que presenta la persona es real. Por ejemplo, si claramente sus orejas están deformes (medicamentado determinado), está bien que lo haga, porque es una condición que física y psicológicamente afecta al sujeto, ya que será objeto de burla de otros", destaca la psicóloga.

En casos donde el menor sufra bullying por su aspecto físico, que no está focalizado en algún problema médico, la experta llama a los padres a apoyar a sus hijos y ayudarlos a aceptarse tal cual son.

Finalmente, hay adolescentes y adultos que se obsesionan con las cirugías. "Hay trastornos psiquiátricos donde las personas desean cirugías constantemente. El trastorno psiquiátrico altera la percepción del sujeto, ya que se ve a sí mismo como que le falta arreglarse algo que cree que efectivamente es necesario. Esos son trastornos psiquiátricos y por ningún motivo el médico debe hacerle una cirugía a alguien con este problema", concluye Sandra Inostroza.

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

**VidaSalud**

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

**Dra. Jimena Zarama**

Médico cirujano-Sub Geriátria  
Medicina regenerativa  
Master training in Aesthetic medicine

**BioCell**

Atención Geriátrica.  
Atención medicina general.  
Medicina regenerativa Stem Cell - 03.  
Cirugías menores, tratamientos médicos, control de peso.  
Atención médica, enfermería y kinesiología en domicilio.  
Nutricionista.  
Psicología Clínica.  
Medicina estética.

GLOBALSTEM CELLSGROUP Control de enfermería y curaciones avanzadas.

www.biocell.cl - contacto@biocell.cl - Fono: 51 2354666  
Av. Juan Cisternas 1960, Of. 32, Edificio Vita, La Serena

**Dr. Juan Pablo Del Villar Urriolagoitia**

**Ortodoncia**  
Odontología general  
Urgencias dentales  
Endodoncia  
Prótesis fija y removible  
Blanqueamiento  
**Implantes dentales**

■ Balmaceda 1015, La Serena - Of. 318 - Piso 3  
Edif. Alexander Fleming - Fono: 51-2-578700

■ Henríquez 404, Coquimbo, Piso 2, Of. 3  
Fono: 2-316683

**ORTODONCIA MODERNA**

PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!

THOMAS JEFFERSON 1550  
(Huanhuai / Larrain Alcalde)  
FONO : (51) 2524385  
www.ortodonciamoderna.cl

Ortodoncia Tradicional  
Ortodoncia Estética  
Ortodoncia Lingual

Lo más nuevo en tecnología

"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

**Psicóloga**

**María Cecilia González**

Magíster en Psicología Clínica Infanto Juvenil Universidad Adolfo Ibáñez  
Instituto Chileno de Psicoanálisis ICHPA.

**Fonasa - Particulares**

**Balmaceda # 2195 of. 306**  
**La Serena - Cel: 9 85969692**

“Empiezo la dieta el lunes”, “No como más pan”, “Reemplazaré la azúcar por endulzante y bajaré de peso”, son solo algunas de las frases más recurrentes que dicen las personas que desean comenzar una dieta alimentaria con el fin de disminuir el peso corporal, pero son un craso error. “Esas frases son erradas y no colaboran a reorganizar el sistema de comidas, y sobre todo la calidad de lo que debemos comer y cómo hacerlo. El hacer dieta no implica tener que dejar de comer, sino ordenar los horarios de comida como primer paso”, asegura Claudia Narbona, docente de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico.

Las dietas que se restringen a consumir solo un alimento, como piñas o frutas, u otros regímenes estrictos que eliminan una gran cantidad de productos de la dieta, son perjudiciales para la salud y frecuentemente las personas que las realizan sufren el temido “efecto rebote”, es decir, después de seguir las indicaciones suben rápidamente de peso, porque no se cambió el hábito alimenticio.

“Se debe tener muy claro que todos los alimentos poseen macro y micronutrientes, que son fundamentales en el desarrollo del organismo. Cuando se decide dejar de comer un alimento, esto puede generar que algunas funciones metabólicas no se desarrollen adecuadamente. Por ejemplo, hacer dieta no es dejar de comer pan, ya que la harina posee vitaminas del

# Consejos para tener éxito con la dieta



**Experta explica que no es necesario suprimir alimentos completamente de la dieta,** sino que la clave es disminuir las porciones y apegarse a los horarios de ingesta. Lo que sí es recomendable es eliminar la “once” del mapa.

complejo B, como la tiamina, fundamental en el metabolismo de grasas, proteínas y ácidos nucleicos (ADN, ARN). Tampoco se debe eliminar completamente el azúcar, ya que ésta es una fuente de energía necesaria para que el organismo funcione adecuadamente durante el día y no andemos con esa sensación de letargo”, indica la ingeniera en alimentos.

La experta entrega siete consejos infalibles para realizar una dieta adecuada y balanceada, que permita bajar de peso:

**Ordene los horarios de comida:** Las comidas deben estar separadas entre sí con un máximo de tres horas. Por ejemplo, si la persona toma desayuno a las 8:00 am, lo recomendable es que a las 11:00 ingiera otra vez alimento, idealmente una colación liviana como yogurt descremado o una fruta. Estos hábitos hacen que al llegar la hora de la siguiente comida, en este caso el almuerzo, la persona no esté tan ansiosa de comerse todo lo que tiene a su alcance.

**Disminuya paulatinamente las porciones:** Esto no debe causar ni ansiedad ni angustia, sino que debe ser un proceso paulatino y a conciencia. La idea es ir acostumbrando al estómago a recibir menos comida, lo que ayudará a reducir su tamaño. Parta por revisar lo que consume en cada una de sus comidas y disminuya paulatinamente las raciones. Por ejemplo, si en el té o café consume dos cucharaditas de azúcar, empiece a rebajar a una cucharadita tres cuartos por un par de semanas. Una vez que ya se haya acostumbrado, baje a una y media, hasta llegar a un consumo mínimo. Este mismo procedimiento hágalo con el pan en el almuerzo, los acompañamientos de comida como papas, arroz, fideos, etc. Cada disminución que se haga debe mantenerse por lo menos un par de semanas,

de modo que el organismo vaya de a poco asumiendo esta menor cantidad.

**No tome once:** Se recomienda considerar una colación liviana a las 16:00 horas que reemplace a la once, sobre todo si la persona va a cenar. La once es una comida extra que solo aporta calorías en exceso. La última comida o cena debe ser a las 19:00 horas a más tardar. Ello permitirá que lo que se consuma en la noche no se acumule en el organismo, sobre todo cuando la actividad física disminuye considerablemente.

**No mezcle el consumo de agua con alimentos al mismo tiempo:** Cuando se consume alimentos debe, en lo posible, no tomar agua con ellos, ya que el agua genera una falsa sensación de saciedad y no permite captar lo que el estómago necesita para saciarse.

**Consuma al menos dos litros diarios de agua:** En una dieta es fundamental el consumo de líquido, de preferencia agua pura. Lo ideal es tomar como mínimo dos litros diarios, ya que esto sirve para eliminar desechos, rehidratar la piel y facilita todos los procesos metabólicos, entre otros. En el caso de que la persona no sea muy buena para tomar agua, se puede reemplazar por té verde o rojo, los cuales son muy buenos antioxidantes, ayudan a quemar grasas y, a su vez, hidratan el organismo.

**Haga ejercicio físico:** Si por horarios la persona no puede ir a un gimnasio regularmente, se recomienda caminar a paso rápido por al menos media hora, tres veces a la semana.

**Coma tranquilamente:** Los alimentos se deben consumir tranquilamente, tomándose el tiempo necesario, para que el cerebro se dé cuenta de que está comiendo, ya que de otra manera la persona se mantendrá con la sensación de hambre.

**RG**  
RESYGEST

**ASESORÍA, GESTIÓN Y ACREDITACIÓN SANITARIA**

**Gestionamos su Resolución Sanitaria:**

- De instalación y funcionamiento de su Empresa.
- Ampliación o modificación de planta física.
- Construcción e implementación de Áreas o Salas de REAS (Residuos generados en Establecimientos de Atención de Salud).

**¡PLANIFICA TU PROYECTO PERFECTO CON NOSOTROS!**

+56961254860 - contacto@resygestchile.cl - www.resygestchile.cl

**Dr. Javier Fernández Dodds**  
Cirujano Vascular

**Tus Várices tienen solución**  
Laser y/o Radiofrecuencia

Integramédica La Serena F: 512207700 (Atención un viernes al mes)  
VascularHolley Santiago - Gral Holley 2381 of 1401 b.  
F: 223789746 y whatsapp: +56987688953 - www.vascularholley.cl

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA  
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS  
Atención Fonasa y particulares

**EDGARD QUEVEDO TORRES**  
PSICOLOGO

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

**Q** Medicina China

**Dra. Nadia Albarrán Meixner**  
Médico general y acupunturista

LUMBAGO, DEPRESION, INSOMNIO, TINITUS, ANSIEDAD, COLON IRRITABLE, ARTRITIS, FIBROMALGIA, CEFALEA, PARALISIS, NEURALGIA, LESIONES DEPORTIVAS, TRASTORNOS MENSTRUALES Y DE FERTILIDAD FEMENINA Y MASCULINA, ETC.

**DESCUENTO ADULTO MAYOR**

Ramón Ángel Jara 730, La Serena +56 9 74989665  
www.qimedicinachina.cl

“La alimentación es clave para mantener un corazón sano y, como tal, lo primero es regular el consumo calórico, el que no debe superar al gasto energético”. Así lo indica Stefanie Chalmers, docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico.

Pero no todo está relacionado con las cantidades de comida. También hay que tener especial cuidado en la selección de alimentos. “Esta debe incluir abundancia de frutas y verduras, las que deben comerse preferentemente crudas. Como fuente proteica, deben priorizarse los pescados azules (jurel, atún, sardinas, salmón) al menos dos veces a la semana, además de las carnes blancas y la clara de huevo. Cuando sea posible, consiga las carnes de campo, donde suelen vivir y alimentarse los animales de forma más saludable y natural”, sugiere la especialista.

De igual modo, los cereales integrales son otro elemento favorable. “Ellos aportan fibra y vitaminas, además de ofrecer mayor saciedad, lo que permite controlar la ingesta calórica. Así también las semillas de chía y linaza colaboran en la prevención de las enfermedades cardiovasculares y las enfermedades metabólicas asociadas”, comenta la nutricionista.

Para mantener el corazón a punto, también hay algunos bebestibles imprescindibles. “El té, como el té verde, y el café de grano, deben ser los elegidos a la hora de tomar once o desayuno; y el vino tinto al momento de realizar un brindis”, plantea la docente.

Asimismo, los suplementos nutricionales también pueden resultar beneficiosos, sin embargo su dosificación y horario deben ser prescritos por un



## ¿Cómo mantener el corazón sano a través de la alimentación?

**Durante agosto se celebra el Mes de Corazón,** que

busca promover la toma de conciencia sobre la prevención y control de los factores de riesgo de las enfermedades cardíacas.

nutricionista. “Estos deben considerarse especialmente cuando no es posible realizar una dieta equilibrada, incluyendo por ejemplo los antioxidantes, spirulina y Omega 3, entre los más destacados”, aclara Chalmers.

Tomando en cuenta que el colesterol es uno de los principales factores que inciden en la salud cardiovascular, Stefanie Chalmers aconseja consumir aquellos alimentos que permiten mantener arya el “colesterol malo” y que inciden en el “colesterol bueno”. “Es importante mantener una buena relación entre los ácidos grasos del tipo Omega 3 y Omega 6, pero la dieta en Chile usualmente es baja en Omega 3 y es por esto que se recomienda aumentar su

consumo”, precisa, indicando que algunos alimentos ricos en ácidos grasos de este tipo son los pescados, el aceite de canola, la soja y las nueces.

Por otra parte, los alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados también son recomendados. “Estos permiten aumentar los niveles de la lipoproteína de alta densidad (HDL), conocida como ‘colesterol bueno’, y conseguir mejorar el transporte retrogrado del colesterol hacia el hígado, limitando su acumulación en las arterias y el progreso de la arteriosclerosis. Estos ácidos grasos se encuentran en aceites de oliva, canola, raps, soja, paltas, aceitunas y frutos secos como maní, nueces y almendras”,

enumera.

Otro de los factores que interfieren en la salud del corazón es la hipertensión. Si bien lamentablemente esta es una enfermedad que no se puede curar, sí es una enfermedad crónica que puede ser controlada adecuadamente. “Como sugerencia, se debe asegurar la ingesta de alimentos que aporten fibra, ya que limitan el exceso de absorción de grasas y calorías. Entre los alimentos preferidos, están las frutas y verduras, principalmente las verduras de hoja verde y las frutas cítricas. Además aportan vitaminas y antioxidantes indispensables para un buen funcionamiento metabólico y con función antioxidante, que

combate los efectos inflamatorios participantes del proceso hipertensivo”, señala.

A la hora de los aceites, la docente dice que es preferible el aceite de oliva y canola. “Es importante evitar cualquier alimento graso de origen animal o grasas manipuladas industrialmente, como cremas, mantequilla, margarina, manteca o mayonesa. También deben excluirse las ‘grasas invisibles’ poco saludables, presentes en alimentos como las galletas, tortas y ramitas, entre otros”, acota.

Además, es importante tener ojo con el consumo de sodio. “La restricción del sodio también protege el control del volumen sanguíneo y la contracción de los vasos sanguíneos, por lo que repercute en la funcionalidad cardíaca”, agrega Stefanie Chalmers.

### Ojo con la edad

La experta indica que desde los 6 meses de edad, cuando se inicia la alimentación complementaria a la lactancia materna, se debe procurar seleccionar adecuadamente los nutrientes que son introducidos en la dieta, ya que se comienzan a generar los hábitos de alimentación y porque los efectos de la inadecuada ingesta nutricional son acumulativos y generan alteraciones irreversibles que en algún momento tendrán consecuencias clínicas.

Un caso especial son las mujeres. “Las hormonas femeninas son un factor protector de las enfermedades cardiovasculares, pero luego de la menopausia ese privilegio se pierde y el riesgo se incrementa, por lo que debe enfatizarse en las precauciones luego de dicho evento”, finaliza Stefanie Chalmers.

**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 gástricas
- > Bypass Gástrico
- > Plicatura Gástrica
- > Cirugías de la DIABETES

[www.clod.cl](http://www.clod.cl)

**Dr. Alberto Maldonado Fajardo** Solicitar hora:  
Miembro del Depto. de Cirugía 9 96221086  
Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile 9 42790558

**ESTADÍA GRATIS EN SANTIAGO**

**“SONREIR A UNA NUEVA VIDA ES TU DECISION”**

Dr. Alberto Ventura.  
Implantología de Trayectoria y Prestigio

Implante y Corona de Porcelana  
**TOTAL \$490.000**  
(NOV. CUBRIRSE EXTRACTO)

**Red compra**

**AV** Dr. ALBERTO VENTURA  
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.  
Especialidad en Implantología  
Bucomáxilofacial

**51 221 4017**  
Huanhualí 495 / La Serena  
[avclinicadental.cl](http://avclinicadental.cl)

Por: **Andrea López N**

Académica de Obstetricia, Facultad de Medicina U. San Sebastián.

# La importancia del control preconcepcional

En la actualidad, debido a los múltiples roles y oportunidades de desarrollo profesional y personal que las mujeres se han generado a pulso en la sociedad, la maternidad se ha visto postergada, no siendo infrecuente que nos encontremos con primigestas (mujeres que cursan su primer embarazo) de más de 35 años.

Esto supone un enorme desafío en términos de salud pública, debido básicamente al hecho estadístico de que todas las patologías y todas las causas de mortalidad materna y perinatal, se ven incrementadas en relación directa con la mayor edad al momento de gestar y la mayor probabilidad de que la mujer embarazada de más de 35 años, ya cuente con alguna patología de base como la obesidad, diabetes e hipertensión, entre otras.

Es por ello, que hoy en día se hace sumamente importante el contar con un control preconcepcional, es decir, aquel que se realiza antes de iniciar la búsqueda de un embarazo, con el objetivo de realizarse un



**“Se recomienda que todas las mujeres que desean un embarazo, consulten a su matrona o ginecólogo para analizar el historial reproductivo, las afecciones familiares, las vacunas que ha recibido, aspectos genéticos relevantes y aspectos nutricionales”.**

Sabías que?

Prevención

Las principales medidas de prevención universales que podemos recomendar a quienes desean embarzarse son:

- Respetar el periodo intergenésico (entre embarazos) de 18 a 48 meses.
- Mantener un estado nutricional normal.
- Realizar actividad física regular.
- Alimentarse sin abuso de grasas ni alcohol y consumir ácido fólico en razón de 1mg diario como suplemento, debido a su correlación con la prevención de defectos de cierre del sistema nervioso.

Si hoy en día las familias deciden el momento adecuado para tener hijos, el control prenatal debiera ser parte rutinaria de esta decisión, pues permite a las mujeres iniciar el proceso de embarazo con el mejor nivel de salud posible y con la mejor posibilidad de éxito reproductivo.

completo examen clínico que permita a los profesionales de la salud identificar factores de riesgo o patologías de base, para poder modificarlos y/o tratar y estabilizar aquellas condiciones que podrían alterar el curso normal de una gestación.

Si bien es cierto, el control preconcepcional tiene un enorme

significado en las mujeres y sus parejas mayores de 35 años, igualmente se recomienda que todas las mujeres que desean un embarazo, consulten a su matrona o ginecólogo para analizar el historial reproductivo, las afecciones familiares, las vacunas que ha recibido, aspectos genéticos relevantes y aspectos nutricionales.

**Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral**



**"50% descuento en rehabilitación con implantes"**



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

**Prof. Dr. Matías I. Letelier M.**  
Cirujano Dentista U. de Chile  
Implantología Oral  
Huanhualí 308 - La Serena  
[www.doctorletelier.cl](http://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.

**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](http://www.diegopolanco.cl) [dpolanco@puc.cl](mailto:dpolanco@puc.cl)

Lunes Clínica Regional Coquimbo. Eleuterio Ramírez N° 565. Fono: 512670078-512670079  
Jueves y Viernes Centro Médico Megadent Plus. Avda Estadio 1978 2°Piso. Fono: 512561783-963367351

**CENTRO LASER**  
OFTALMOLOGIA  
CIRUGIA DERMATOFACIAL



:: DEFECTOS FACIALES  
:: LASER ESTETICA  
:: REJUVENECIMIENTO FACIAL  
:: ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA

(51) 222 3962

HUANHUALÍ 735 - LA SERENA

**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**

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

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

Centro Médico Clínica Elqui  
Av. El Santo 1475, La Serena.  
☎ 051 - 2563000  
[centonutricion@gmail.com](mailto:centonutricion@gmail.com)