



Hemocromatosis, cuando el hierro es demasiado

2 Cuando el organismo absorbe más hierro del que necesita se acumula en los órganos y, con el tiempo, puede causar problemas graves de salud.

elDía

DOMINGO 22 DE ENERO DE 2017

Por: Por Universidad Católica del Norte

Los edulcorantes no nutritivos corresponden a sustancias que se utilizan como sustitutos de edulcorantes naturales como el azúcar y que proporcionan las mismas cualidades y sensaciones, pero sin el aporte calórico de ésta. Su poder edulcorante es desde 30 a 300 veces mayor que el azúcar, hecho que es de suma importancia en sociedades como la chilena, donde el perfil epidemiológico de la población está caracterizado por altas cifras de malnutrición por exceso y enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, que pueden ser tratadas con el uso de estos aditivos alimentarios.

Al respecto, el nutricionista y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte, Juan Serin, indicó que los edulcorantes no nutritivos, actualmente, se emplean en múltiples productos en la industria alimentaria como refrescos, mermeladas, conservas dulces, productos lácteos y de pastelería y como edulcorante de mesa, siendo ésta una de las formas de mayor consumo en nuestro país. Estos se pueden utilizar de forma individual o combinada para así lograr un poder edulcorante lo más similar a la azúcar.

“El primer edulcorante no nutritivo utilizado en la industria alimentaria fue la sacarina, la cual por muchos años se utilizó a nivel industrial y como parte de la alimentación de personas con diabetes, sin embargo, hoy en día se pueden identificar múltiples edulcorantes dentro de los cuales podemos destacar el aspartamo, ciclamato, acesulfamo de potasio, sucralosa y estevia”, explicó.

Y agrega “estos dos últimos son los más actuales y poseen un mayor poder edulcorante en comparación con el azúcar,



Edulcorantes no nutritivos y sus usos en la industria alimentaria

El aspartamo, ciclamato, acesulfamo de potasio, sucralosa y estevia son parte de este grupo de sustitutos del azúcar.



destacándose la estevia, debido a que los compuestos activos responsables del dulzor son aislados desde una planta nativa de Paraguay, además

de encontrar efectos beneficiosos sobre la presión arterial y regulación de la glicemia (azúcar en sangre) en seres humanos”.

Considerando estas características, el académico UCN sostiene que “podríamos decir que los edulcorantes no nutritivos son una alternativa

segura para sustituir el azúcar y/o alimentos azucarados” pero advierte “al ser sustancias artificiales es necesario recordar que su ingesta no es ilimitada. Para esto en el etiquetado nutricional se debe expresar la ingesta diaria admisible (IDA) del edulcorante en cuestión, que es la cantidad de aditivo en relación al peso corporal que puede consumir una persona sin representar un riesgo para la salud”.

Finalmente, el especialista sostiene “desde su introducción en la industria alimentaria se han asociado diversos riesgos potenciales de cáncer debido al consumo de edulcorantes, los cuales a través de recientes estudios no son concluyentes y por lo tanto no es posible determinar tal asociación”.

Los edulcorantes no nutritivos son una alternativa

segura para sustituir el azúcar y/o alimentos azucarados, pero al ser sustancias artificiales es necesario recordar que su ingesta no es ilimitada.

Hemocromatosis, cuando el hierro es demasiado

Por: Purificación León
EFE/REPORTAJES

Todos hemos oído hablar de la anemia y sabemos que consecuencias tiene la falta de hierro para la salud. Sin embargo, su exceso también puede ocasionar daños importantes.

El hierro es un elemento fundamental que obtenemos a través de nuestra alimentación diaria. Es necesario para producir hemoglobina, una proteína que forma parte de los glóbulos rojos y que se encarga de transportar el oxígeno por todo el cuerpo.

“El cuerpo humano no tiene un sistema para excretar el exceso de hierro”, subraya Hemocromatosis Australia, una entidad sin ánimo de lucro dedicada al apoyo de las personas con hemocromatosis y sus familias.

EXISTEN DOS TIPOS

Cuando el organismo absorbe más hierro del que necesita se acumula en los órganos y, con el tiempo, puede causar problemas graves de salud. La buena noticia es que si la enfermedad se diagnostica a tiempo, sus consecuencias se pueden evitar con un tratamiento sencillo y tremendamente eficaz para la hemocromatosis.



En condiciones normales, el organismo controla los niveles de hierro absorbiendo sólo la cantidad que necesita. Pero en el caso de las personas con hemocromatosis, la absorción de hierro es mayor y el excedente se va acumu-

lando en los órganos y en las articulaciones.

“El exceso de hierro produce daños tóxicos sobre todo donde más se acumula, que es en el hígado, pero también en el páncreas, en el corazón y en las articulaciones.

Puede terminar causando cirrosis, insuficiencia cardíaca, diabetes... es decir, un daño generalizado”, precisa Albert Altés, presidente de la Asociación Española de Hemocromatosis.

El hematólogo explica que hay dos tipos de hemocromatosis. “Por un lado está la hemocromatosis hereditaria, que es una enfermedad genética que se transmite de padres a hijos. Por otro, están las hemocromatosis secundarias que, básicamente, se deben a transfusiones. Es decir, ocurren cuando a una persona, por el motivo que sea, se le tiene que transfundir sangre muchas veces. Como esta sangre lleva hierro y el organismo no tiene ningún

sistema para eliminarlo, al final se acumula mucho y causa toxicidad”, detalla.

La Asociación Española de Hemocromatosis señala que las hemocromatosis secundarias “suelen afectar a jóvenes con anemias graves de origen genético y que requieren transfusión (talasemia mayor y drepanocitosis) o a personas mayores con anemias crónicas adquiridas por ‘degeneración’ de la médula ósea”.

Entre las hemocromatosis hereditarias hay distintos tipos. Según explica el doctor Altés, “el más frecuente afecta más a varones que a mujeres y suele diagnosticarse a partir de los 50 o 60 años, que es cuando empiezan a presentar



Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Láser Medika

DEPILACIÓN LÁSER
Sin costo
EVALUACIÓN

Depilación Láser Alexandrita y Diodo
Fonasa, isapres y particular.

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

Dr. Franco Barberis Castex

Psiquiatra Niños, Adolescentes y Adultos.
Master en Neuropsicología

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

Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vascul - Universidad de Chile

Sólo técnicas modernas y de mínima invasión para tratar las várices:

Láser y Radiofrecuencia

VascularHolley: General Holley 2381 of 1401 b. Providencia. Santiago
F: 23789746 y whatsapp +56987688953. www.vascularholley.cl
ATENCION DE HORAS EN LA CUARTA REGION LLAMAR AL CEL: +56944374327

Centó
Vive Mejor

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

Cirugía de Obesidad
Diabetes

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

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

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

NUTRICIONISTA

Precisión y bienestar

Giannina Pomaroli 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.pomaroli@gmail.com

ODONTOLOGÍA AVANZADA
Sonríe

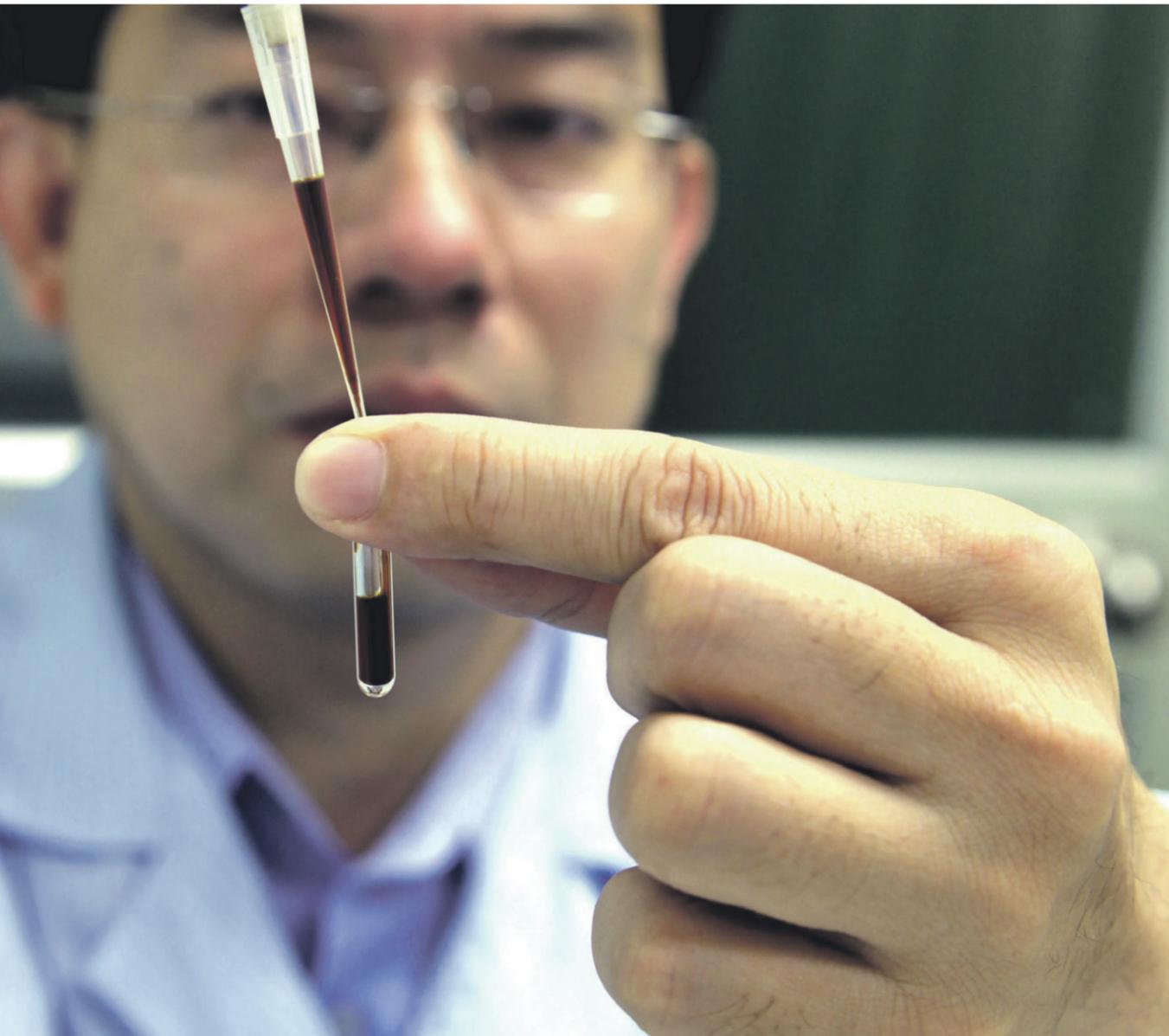
ATENCIÓN ESPECIAL AL ADULTO MAYOR
12 cheques
Precio contado

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

hasta 24 CUOTAS
sin pie y sin intereses

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



ALIMENTACIÓN

Respecto a la alimentación que deben llevar las personas con hemocromatosis, los especialistas del Servicio Nacional de Salud del Reino Unido manifiestan que no es necesario hacer grandes cambios en la dieta, ni eliminar todos los alimentos que contengan hierro. "Esto no sería de gran ayuda si se está recibiendo tratamiento y podría suponer que no se obtenga la nutrición necesaria", recalcan.

Asimismo, señalan que, habitualmente, a las personas con hemocromatosis se les recomienda seguir una dieta sana y equilibrada, evitar alimentos enriquecidos con hierro, como por ejemplo los cereales del desayuno, no tomar suplementos de hierro ni de vitamina C y evitar el consumo de alcohol.

Si bien la hemocromatosis de origen genético no se puede prevenir, es fundamental diagnosticarla a tiempo para poder someterse al tratamiento antes de que el hierro acumulado en el organismo produzca daño orgánico.

Por ello, los hematólogos recomiendan a los hijos, padres y hermanos de una persona a la que se ha diagnosticado este tipo de hemocromatosis que se sometan a las pruebas necesarias para saber si ellos también tienen la enfermedad.

problemas, sobre todo en el hígado, debido al acúmulo de hierro".

"Estas personas, a través del intestino, absorben más hierro de la cuenta durante toda su vida. Pero este hierro es sólo un poquito más de lo normal, por lo que el organismo tarda muchos años en sobrecargarse. Lo habitual es que estas personas no tengan ningún problema hasta que llegan a los 50 o 60 años, que es cuando han acumulado suficiente hierro como para que cause enfermedad", indica.

Asimismo, el facultativo aclara que en las mujeres la hemocromatosis es menos frecuente debido a las pérdidas de sangre que se producen en la menstruación.

Por otro lado, "hay un tipo de hemocromatosis que afecta a gente joven y lo hace de una forma devastadora. Son personas a las que les falla el corazón y, cuando se hace el trasplante cardiaco, se ve que lo que tenían era una hemocromatosis juvenil. Afortunadamente, es muy poco frecuente", expone el doctor Altés.

No obstante, el especialista afirma que también hay personas que pueden tener genética de hemocromatosis y morir de viejos sin que les

"Estas personas pueden necesitar que se les extraiga sangre semanalmente durante seis meses o un año, hasta que detectamos que el hierro ya está muy bajo", precisa.

pase absolutamente nada durante toda su vida.

Además, el hematólogo señala que existen factores externos que modelan la probabilidad de que la enfermedad se manifieste más o menos.

"No va a tener el mismo grado de enfermedad una persona que, aparte de tener hemocromatosis, bebe alcohol que otra que no lo hace", destaca.

Del mismo modo, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de Estados

Unidos expone que el alcohol puede empeorar el daño hepático producido por la hemocromatosis.

Esta entidad también subraya que hay ciertos factores que pueden incidir en la gravedad de la hemocromatosis. "Por ejemplo, una alta ingesta de vitamina C puede hacer que la hemocromatosis empeore, ya que la vitamina C favorece la absorción del hierro presente en los alimentos", precisa.

EXTRACCIÓN DE SANGRE

El tratamiento para las per-

sonas con hemocromatosis de origen hereditario consiste en extraerles sangre, lo que se conoce con el nombre de flebotomía.

"Es un tratamiento muy sencillo y si se instaura precozmente, es decir, cuando la persona tiene una sobrecarga de hierro pero todavía no es lo

suficientemente grande como para causar daño orgánico, lo único que se tiene que hacer son flebotomías. Esta persona continuará hiperabsorbiendo hierro, pero ya no va a tener consecuencias como cirrosis, diabetes, etc.", manifiesta el doctor Altés.

"Hay una fase de tratamiento

que llamamos fase de depleción del hierro y que consiste en hacer flebotomías semanales guiándonos por análisis de sangre que nos dicen cuánto hierro hay en el organismo. Estas personas pueden necesitar que se les extraiga sangre semanalmente durante seis meses o un año, hasta que detectamos que el hierro ya está muy bajo", precisa.

"Una vez concluida esta fase, los pacientes con hemocromatosis de origen genético siguen sometiéndose a flebotomías, pero más espaciadas en el tiempo. Así, las extracciones de sangre en lugar de hacerse cada semana se hacen, por lo general, cada tres o cuatro meses", agrega el galeno.

El tratamiento "es un poco incómodo porque a la gente no le gusta tenerse que pinchar cada semana, pero es

absolutamente eficaz. Con cada flebotomía se extraen unos 200 miligramos de hierro, que es una cantidad muy grande si consideramos que cada día se absorbe sólo un miligramo", destaca el hematólogo.

No obstante, el tratamiento es distinto para los pacientes con hemocromatosis secundaria. "Los casos de hemocromatosis secundaria se deben al acúmulo de hierro generalmente causado por transfusiones periódicas. Usualmente, la causa de dichas transfusiones es una anemia crónica grave y, por lo tanto, no es posible tratar a los pacientes con flebotomías. Debe recurrirse siempre al uso de fármacos quelantes del hierro", explica la Asociación Española de Hemocromatosis.

"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 COBROS EXTRAS)

Red compra

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL



Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomáxilofacial

☎ **51 221 4017**
Huanhuallí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

Por: Dra. Aliza A. Lifshitz MD

www.vidaysalud.com

No importa la edad que tengas, si duermes bien pero siempre te sientes cansado es posible que algo no ande bien con tu salud. Muchos hombres no le dan la importancia que corresponde al asunto y simplemente se esfuerzan por soportar esa sensación de cansancio. Algunos piensan que es cuestión de estrés o que con el paso del tiempo ya no tienen la misma energía que antes. Sin embargo, no deberías sentirte tan cansado si descansas correctamente. De hecho, existe la posibilidad de que haya alguna condición que lo cause. ¿Cuál? A continuación hay tres posibilidades que se presentan con frecuencia:

1. APNEA DEL SUEÑO.

La apnea del sueño es una condición que suele pasar desapercibida ya que puede confundirse con los ronquidos. En verdad, la persona que tiene apnea del sueño suele roncar fuertemente pero con un ronquido diferente. La apnea del sueño hace que la respiración se interrumpa por unos segundos mientras duermes. Lo que sucede es que, como no entra suficiente oxígeno a tu cuerpo, aunque quizá no te des cuenta, no estás descansando suficiente, ya que el oxígeno oxigena el cuerpo, y en parte, por eso estás cansado durante el día. Por otro lado, cuando dejas de respirar, hay estructuras en el cerebro que detectan que dejaste de recibir oxígeno y envía una señal de emergencia al cuerpo para que "busque aire" y te estimule a respirar profundo. Cada vez que sucede esto, que puede ser unas 30 veces por hora, tu cuerpo te saca de la profundidad de tu sueño para que puedas reaccionar. ¿Quién puede descansar así? Si duermes con tu pareja, pídele que se fije cuando roncas y que te diga si acaso nota que en algún momento dejas de respirar (si no está segura o si hay dudas, la única forma de detectarlo es con un estudio del sueño). Si estás solo, nuevamente, hay estudios del sueño que permiten detectar esta condición. Habla con tu médico acerca de esto para ver si es una posibilidad en tu caso,

Tres posibles razones de que siempre te sientas cansado



La apnea del sueño hace que la respiración se interrumpa por unos segundos mientras duermes.

¿Te sientes cansado a menudo a pesar de que duermes bien? Sigue leyendo y descubre tres condiciones de salud que pueden causar cansancio, para que puedas combatirlos y puedas volver a tener energía y a disfrutar de todas tus actividades favoritas.

especialmente si estás en sobrepeso.

2. DEPRESIÓN.

La depresión es otra condición que puede hacer que siempre quieras dormir o estés cansado. Ten en cuenta que la depresión en los hombres tiene síntomas diferentes que en las mujeres. Por ejemplo, mientras que las mujeres tienden a sentirse tristes, con culpa y autoestima baja, los hombres se vuelven más irritables tienen problemas para dormir y puede que se recarguen de trabajo y actividades, también pueden tener dolores de cabeza, trastornos digestivos y dolores crónicos. El cansancio continuo y la falta de voluntad para hacer los quehaceres cotidianos también pueden ser síntomas de depresión. Sé honesto contigo mismo y piensa si en verdad hay algo que te preocupe o te afecte negativamente y pide ayuda

para salir de ese estado. El primer paso para estar bien es reconocer que hay un problema y/o reconocer el problema para poder actuar.

3. HIPOTIROIDISMO.

La última causa de cansancio que menciono es el hipotiroidismo, una condición que se produce cuando la glándula tiroidea no produce suficiente hormona tiroidea, que tiene que ver con el metabolismo. Cuando disminuye, puede causar sueño y cansancio, entre otros síntomas. Frecuentemente, es difícil detectarlo sin la ayuda médica. Por eso, si siempre te sientes cansado aunque duermas bien y no es ninguna de las causas anteriores, consulta con tu médico. Con un sencillo análisis de sangre puede determinar si tu tiroidea funciona correctamente (ya que los niveles de la hormona tiroidea estarán bajos si tienes hipotiroidismo, que



Con un sencillo análisis de sangre puede determinar si tu tiroidea funciona correctamente (ya que los niveles de la hormona tiroidea estarán bajos si tienes hipotiroidismo, que se controla muy fácilmente).



HIPERSOMNIA

Por último, existe otra causa que puede hacer que te sientas continuamente cansado. Se llama hipersomnia y ésta hace que la persona duerma demasiado, pero en realidad, esta condición no es frecuente, a diferencia de las primeras tres que ocurren muy a menudo y muchas veces pasan desapercibidas.

se controla muy fácilmente).

Por eso, si continuamente te sientes cansado y/o tienes sueño, a pesar de que descansas bien, no lo hagas a un lado pensando que es algo pasajero y que debes ser fuerte para soportarlo. Habla con tu médico sobre este tema, para que puedas descartar cualquier problema de salud y, si es necesario, para que recibas tratamiento. No sólo te dará las energías que necesitas para que disfrutes tu vida, puede ser importante para tu salud también.

Por: Universidad del Pacífico

Descubre de qué se trata el Yoga de la Risa

Si te ríes a carcajadas por diez minutos, se desencadena un proceso químico al interior de tu cuerpo que te deja con altas dosis de dopamina, serotonina, endorfinas, oxitocina y otras sustancias que constituyen el llamado "cóctel de la felicidad". Éste es una de las bases del "Yoga de la Risa", técnica que promete dejarte con gran ánimo durante el día, mejorando así tu calidad de vida.

"La risa, a través del sistema nervioso parasimpático, activa el hemisferio derecho y hace que se libere gran cantidad de sustancias que nos alegran. Esto se consigue a los diez minutos de reír a carcajadas, por lo que si nos reímos con chistes individuales, aislados, no lograremos el mismo efecto", advierte Javier Ruiz, master trainer de España y Embajador Internacional de la Risa que en diciembre realizó un taller de Yoga de la Risa en la II Jornada de Calidad de Vida y Familia realizada en la Universidad del Pacífico.

RISA SIN RAZÓN

El dicho "la risa es la mejor medicina" podría tener algo de verdad. Según varias in-



Reír para aliviar el estrés. Entérate cómo funciona esta innovadora técnica que promete dejarte con la energía y entusiasmo para enfrentar este nuevo año.

vestigaciones, la risa libera endorfinas, reduce la presión arterial y mejora la respiración, entre otros beneficios. Pero, ¿cómo logramos reírnos por diez minutos a carcajadas a menudo para lograr el efecto esperado?

"El yoga de la risa es un método único que trabaja la risa sin razón, es decir, no hay un estímulo externo que nos provoque la risa, sino que viene de nuestro interior hacia afuera, lo que nos lleva a que podemos prolongarla todo el tiempo que queramos. Así, hay una serie de ejercicios diseñados desde la psicología positiva para activar la parte absurda de nuestra mente, que es lo que provoca como respuesta la risa", apunta Ruiz.

El Yoga de la Risa fue desarrollado por un médico de la India, el Dr. Madan Kataria, y ya se ha extendido por todo el mundo. En los talleres de la disciplina, los asistentes deben imitar lo que dice y hace el profesor, lo que incluye movimientos absurdos o ridículos, pero que

relajan y alegran a los alumnos.

"Es una risa ejercitada que se trabaja en grupo con contacto visual. Se debe mantener el silencio entre los asistentes, porque al hablar se activa el aspecto racional de nosotros mismos, mientras que lo que estamos buscando con esta técnica es irnos a lo creativo. Luego de un primera parte de risa ejercitada, se pasa a una risa sincera, contagiosa y alegre. De todas maneras, nos basamos en que la risa, tanto si se ejercita o no, proporciona los mismos beneficios", indica el Master en Humanización de la Salud y la Intervención social, Javier Ruiz.

COMBATE 3 TIPOS DE ESTRÉS

El Yoga de la Risa puede ser una buena alternativa cuando necesitamos encontrar técnicas que nos calmen y relajen y así combatir el estrés. "El Yoga de la Risa ayuda con tres tipos de estrés: físico, mental y emocional a la vez. Es una técnica que se puede realizar en grupo o en forma individual. Libera el estrés y mejora la calidad de vida, ya que relaja la tensión, ansiedad, y deja la mente en equilibrio", asegura Javier Ruiz, Embajador Internacional de la Risa.

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. Irarrázabal 4888 Stgo.
Of. 203-204-206
22 7521434 / +56 9 90002359

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

Clínica Psicoanalítica
NIÑOS Y ADULTOS

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

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

Fonasa - Particulares

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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643

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

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, abdominoplastía, 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

"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

DENTHA
CLINICA ODONTOLÓGICA

Te invitamos a conocernos...

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

Sucursal La Serena: El Arándano #5308 Villa La Florida
+56 51 235 3775
Sucursal Coquimbo: Av. Linares #631, Tierras Blancas
+56 51 235 0487

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

CENTRO MEDICO Los Perales

FISIATRIA

Dra. Jessica Miranda Muñiz
(Universidad de Chile)

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

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

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

Piensa más para comer menos...

¿Cuántas veces te has puesto a comer sin darte cuenta? Muchas personas dicen que cuando pasan todo el día en la casa, sin hacer nada, se van a la cocina a ver qué encuentran para picar. ¿Cuántas veces te has pillado repitiendo un plato por el sólo gusto de comer o por gula, no por hambre? De seguro lo has hecho muchas veces y luego te sientes tan lleno(a) que sientes que vas a explotar.

Apuesto a que también has estado en algún restaurante en el que te llenan el vaso de limonada o bebida tantas veces que ni te das cuenta que te bebiste cinco vasos en la cena. O quizás, vas a los famosos "todo lo que puedas comer" por un precio fijo y te sirves infinidad de veces sólo para justificar que pagaste por eso.

Si te ha pasado alguna de estas cosas, no eres el único(a). Creo que todos nos hemos encontrado en situaciones similares. Pero si sufres de sobrepeso o quieres simplemente lograr hábitos más sanos y conservar un peso saludable

Cada vez, más personas se están dando cuenta de que comer no puede reducirse a un acto mecánico para saciar una ansiedad. Aquí que te damos algunas recomendaciones para que comas conscientemente, usando más la cabeza y escuchando las señales de tu cuerpo. Así nunca más volverás a pensar en una dieta para bajar de peso.



Sabías que?

COMER CONSCIENTEMENTE

Los siguientes consejos te podrían ayudar:

- **COME EN UN PLATO PEQUEÑO**, así servirás una porción menor y sentirás que has comido suficiente.
- **COME DESPACIO Y MASTICA BIEN**. Así permitirás que tu cerebro reciba las señales de satisfacción que se demoran en llegar un promedio de 20 minutos. Masticar bien también contribuye a que te sientas lleno y además, disfrutarás más de la comida.
- **INTENTA COMER CON TU MANO QUE NO ES LA DOMINANTE**, de esa manera disminuirás la velocidad y el acto de comer dejará de ser automático.
- **TOMA AGUA O HAZ UNA CAMINATA CORTA** si sientes antojo de comer algo.
- **EVITA COMER** mientras estás frente a la computadora o viendo televisión.
- **LLEVA UN DIARIO DE COMIDAS**. Una investigación realizada en el 2012 y publicada en el Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, encontró que quienes anotan diariamente lo que comen, tienden a bajar de peso. ¿La razón? Pueden ver claramente los patrones de su alimentación y lo que podría estar contribuyendo a que aumenten de peso. La próxima vez que tengas hambre, presta mucha atención a los alimentos que comes, a su textura, a su color y a su sabor. Verás que disfrutarás más el proceso y que comerás menos si lo haces despacio. Evita las distracciones, deja a un lado tu teléfono móvil, la televisión, la computadora y observa lo que tienes en tu plato. Tu cuerpo te lo agradecerá.

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral



"50% descuento en rehabilitación con implantes"



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

Prof. Dr. Matías I. Letelier M.
Cirujano Dentista U. de Chile
Implantología Oral
Huanhualí 308 - La Serena
www.doctorletelier.cl

Fono: 051- 2529852

*No incluye extracciones ni provisorios. Pago al contado y en efectivo al iniciar el tratamiento.

Miembro de la Sociedad de Implantología Oral de Chile - Miembro de la Sociedad de Prótesis de Chile - Miembro del International Team for Implantology.

de acuerdo a tu estatura en este año nuevo, te aconsejo que empieces pensar más a la hora de comer. Pon atención a lo que hay en tu plato y hazle caso a las señales de tu cuerpo. Cuando te sientas satisfecho, deja los cubiertos a un lado.

¿POR QUÉ COMEMOS MÁS DE LO QUE NECESITAMOS? Una investigación al res-

pecto realizada por unos especialistas de la Universidad de Cornell, encontró que las personas comieron 73% más sopa cuando lo hacían de un plato que se les llenaba sin que se les preguntara. Lo curioso es que no se dieron cuenta de que comieron más, ni reportaron sentirse más llenos, lo cual demuestra que en general, las personas tendemos a ser

visuales (comemos hasta que el plato esté vacío) en lugar de darnos cuenta de las señales internas del cuerpo, es decir, de si tenemos o no tenemos hambre.

Otros estudios también han demostrado que el ambiente definitivamente

influye en lo que comemos y cuánto comemos. O sea que, volverte más consciente de cuánto comes, en resumidas cuentas, poner atención a la cantidad puede ser definitivo a la hora de bajar de peso y de mantenerte en ese peso.



CENTRO DE ATENCION INTEGRAL DE SALUD

www.cmsanbartolome.cl

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

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

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

51 2480115



Dr. Álvaro Bustos Binimelis

CIRUGÍA GENERAL Y LAPAROSCOPIA
CIRUGÍA DE OBESIDAD
CIRUGÍA DE DIABETES

Evaluación en conjunto con Eq. Multidisciplinario
Excelentes resultados y alto nivel de seguridad

Miembro: SCCH - SCCBM - IFSO

Contactos:

+ 56 9 42443117

Call Center CLÍNICA ELQUI: 51 2563000

Mail: dr.abustosb@gmail.com

Acreditado Soc. Chilena de Cirugía Bariátrica y Metabólica

Por: Universidad San Sebastián

Outplacement, una herramienta en época de incertidumbre laboral

En general la cesantía se considera uno de los factores generadores de mayor nivel de estrés, lo que dependerá fundamentalmente del tiempo que transcurra hasta la reinserción laboral y el impacto económico en la vida de la persona y su familia. De acuerdo con el psicólogo Claudio Orellana, decano de la Facultad de Psicología de la Universidad San Sebastián, "el perder el trabajo es un factor de alto impacto emocional, dado que compromete tanto la proyección laboral, la estabilidad económica y en algunos casos la autoestima de la persona".

Sin embargo, para el académico experto en temas laborales también hay muchos factores que inciden en el impacto final que la pérdida de trabajo tendrá, como la previsibilidad del evento, por ejemplo, si ya han ocurrido procesos de reducción de personal; focalización del evento, esto es si el trabajador desvinculado es el único o son varios; motivos aludidos, es decir, cuál es la explicación que se le da al trabajador como factores de

El inestable mercado laboral de las grandes y medianas empresas que se reestructuran, fusionan o cambian de propietarios, ha llevado a recurrir a nuevas técnicas de reubicación para sus ejecutivos potenciando su reputación.



desempeño o circunstancias; la confianza y el clima laboral, entre otros.

Así, los programas de Outplacement, una nueva especialidad en la consultoría y gestión de Recursos Humanos, son una práctica que va en aumento y se trata del conjunto de técnicas

para reubicar trabajadores cuando por fusiones, adquisiciones y reestructuraciones hay que prescindir de parte del personal. "Estos programas tienen como objetivo apoyar al trabajador tanto en la asimilación del proceso de desvinculación -ya sea a nivel personal, fami-

liar y socio-laboral- como facilitar la reincorporación al mercado laboral en las mejores condiciones", explica Orellana, y es en ese sentido, que las compañías contratan estos servicios para sus trabajadores, dando una fuente de confianza hacia sus colaboradores disminuyendo la angustia al interior de esta. "De esta forma los trabajadores saben que llegado el momento en que eventualmente ocurra la desvinculación, tendrán un apoyo".

Los programas de outplacement tienen como foco apoyar la reinserción de la persona desvinculada al mercado laboral. En ese sentido, entregan orientación de los requerimientos, condiciones, reales posibilidades que el mercado está ofreciendo; y por otra parte, dan una guía al trabajador de cómo enfrentar el proceso. "Todo esto además de generar contactos con potenciales empleadores. Desde esta perspectiva, sin que sea el objetivo directo del proceso, entregan una

orientación general respecto de las habilidades blandas", agrega el decano de la USS.

REINVENTÁNDOSE COMO TRABAJADOR

El outplacement implica toda una "reeducación" del empleado, actualizándolo sobre lo que sucede en el mercado, la forma en que su perfil puede ser visto entre sus redes de contactos y que le ayude a construir con una línea de experticia específica. Lo fundamental, es que entregan un apoyo concreto para facilitar la reinserción en el mercado. ¿Qué se está requiriendo hoy?; ¿Qué tipo de organizaciones y cargos son los que con mayor probabilidad el trabajador podría aspirar?; ¿Qué condiciones de renta y beneficios puede aspirar?; son algunas de las respuestas que entregan estos programas.

Claudio Orellana analiza que "el contar con programas de este tipo, permiten que la organización desarrolle espacios de confianza entre sus

colaboradores; esto dado que es una muestra concreta de su preocupación por ellos". Sin embargo, recalca que "debemos entender que el desarrollo profesional implica cambios y desde esa perspectiva sería natural que se produjesen necesidades de ajuste en las empresas y por ende cambios de sus equipos. Por eso, el que estos programas sean parte de la política de gestión de personas de una empresa, facilita la confianza y genera menor impacto en sus procesos y equipos".

El resultado del outplacement está medido fundamentalmente por el nivel de satisfacción del trabajador con la proyección de desarrollo profesional que el proceso le facilitó. "Esto implica que no necesariamente las condiciones en las que se coloca en el mercado sean las que el trabajador tenía antes; sin embargo, le permiten una "reinención" de su desarrollo de carrera. Dado lo anterior, es fundamental la generación de expectativas basadas en la evidencia respecto de lo que efectivamente puede suceder", recalca el experto laboral.

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

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

Centro Médico Mar de Piel
Salud y belleza en manos expertas

Valor: **\$140.000**

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.laboratoriordracanovas.cl

Domicilios - Urgencias

Clínica Odontológica Del Villar

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

Urgencias
Blanqueamiento Opalescente
Odontología General
Prótesis Removible
Prótesis Fija
Endodoncias
Cirugías
Implantes dentales

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

Salud
Del Valle
www.ginecologialaserena.com

Dr. Jorge Barrientos Weston.
Ginecología y Obstetricia

Dra. Natalia Caballeria Cisternas.
Medicina General

Citas online - Diferentes medios de pago - FONASA
Balmaceda 1015 (Edificio Medico A. Fleming)
Oficina 509. Fono: 51 - 2210079

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

Estadía gratis en Santiago

Dr. Alberto Maldonado Fajardo CM Diagnoc
Miembro del Depto. de Cirugía Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile
Fonos: 96221086 - 42790558

Huanhualí 330 ° Tel: 2217275 - 2216297
www.clod.cl

CENTROLASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

DEFECTOS FACIALES
LASER ESTETICA
REJUVENECIMIENTO FACIAL
ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA

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

Dr. Diego Polanco Montalván

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

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

www.diegopolanco.cl dpolanco@puc.cl

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

Por:
Universidad del Pacífico

El uso de hierbas como la melisa se ha extendido bastante en la población chilena este último tiempo, así como también la opción de preferir la llamada "medicina natural" frente a la farmacológica medicina tradicional. ¿Alguna vez has tomado una "agüita" de alguna planta y te has recuperado de tu dolencia?

El uso medicinal de plantas para la prevención, curación o alivio de síntomas y múltiples enfermedades tiene el nombre de fitoterapia, palabra que proviene del griego "phytos" (planta, vegetal) y "therapeia" (terapia).

"El uso medicinal de las plantas se ha venido utilizando desde tiempos inmemoriales en el tratamiento de muchísimas enfermedades y afecciones del hombre, ya que se hace uso de los principios activos de la plantas con fines terapéuticos", explica el docente de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico y experto en fitoterapia, Pedro Antonio Lotoszynski.

La fitoterapia sirve para la gran mayoría de las enfermedades conocidas hasta el momento y se puede utilizar de manera complementaria o como tratamiento único dependiendo de las características del caso médico.

"En muchos casos la fitoterapia puede ser el único tratamiento o bien complementario, ya que la medicina alópata o tradicional está centrada, por lo general, en el tratamiento o alivio de los síntomas y no en tratar causas o en sanar realmente. Una ventaja que presenta el consumo de plantas medicinales es que sus principios activos están biológicamente equilibrados por la presencia de sustancias complementarias que van a potenciarse



Descubre qué es la fitoterapia: el uso de plantas medicinales

La sexualidad es un aspecto central en la vida de las personas y tiene como ejes fundamentales el erotismo, el placer y la intimidad, por lo que su ejercicio frecuente y placentero es un factor protector importante para las personas.



entre sí, de forma que en general no se acumulan en el organismo ni producen efectos indeseados", asegura el nutricionista.

Por otro lado, tratar una molestia o enfermedad con plantas naturales está ganando adeptos en el mundo entero, ya que se asegura que no tienen efectos secundarios como los fármacos tradicionales. "Los efectos secundarios van a depender del estado de salud de la persona que lo recibe, en especial a nivel gastrointestinal, por ejemplo, si el paciente padeciera de gastritis, acidez u otro cuadro similar. Sin embargo, el consumo de los mismos agentes fitoterápicos también puede tratar efectivamente esos problemas", apunta el especialista.



LISTA DE PLANTAS MEDICINALES

El experto en fitoterapia, Pedro Antonio Lotoszynski, menciona algunas plantas medicinales conocidas por su gran efecto en la salud y otras novedosas que están actualmente en estudio o bien que se han descubierto recientemente sus beneficios en el tratamiento de diversas enfermedades:

- **Maqui:** Antioxidante que sirve para tratar la diabetes y la intolerancia a la glucosa.
- **Ajo:** Antibiótico natural que ayuda a bajar la presión.
- **Quillay:** Expectorante y diurético.
- **Paico boldo:** Ideal para problemas digestivos.
- **Sen, Alejandria:** Disminuye el estreñimiento.
- **Alcachofa:** Para tratar problemas del hígado y vías biliares.
- **Pata de vaca/Morera:** Ambas plantas son ideales para tratar la diabetes.
- **Stevia:** Una parte de esta planta medicinal se usa como edulcorante natural, mientras que la otra parte tiene efectos antioxidantes y baja la glicemia.
- **Ginkgo biloba:** Sirve para mejorar la circulación de la sangre y la memoria.
- **Eucalipto:** Para el tratamiento de la diabetes y de enfermedades respiratorias.
- **Sangre de drago:** Es útil para tratar el cáncer.
- **Castaño de indias:** Es un aliado contra las varices.

VidaSalud



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