

Vida&Salud

Fin de año es sinónimo de compras, regalos, festejos y comida, que no siempre es de la más saludable y nos dejan unos kilos demás. María José Mardones, nutricionista de la U. San Sebastián entrega algunos consejos para que el menú de las fiestas no sea una bomba calórica.

02

¿Cómo tener un menú saludable en las fiestas?

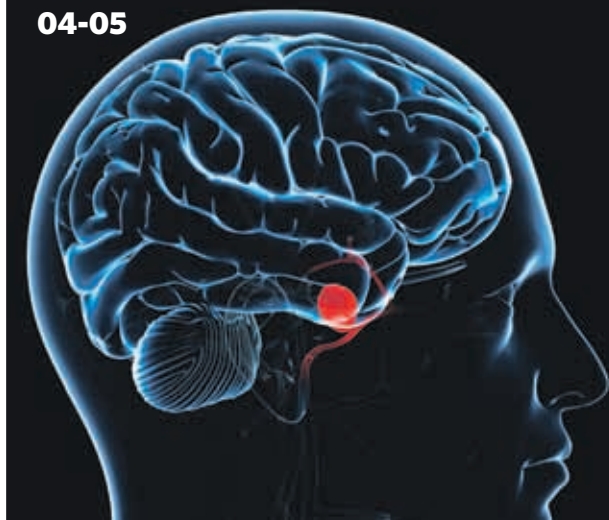


03

Peligros del consumo de placenta humana

A la fecha, la FDA aún no ha emitido regulaciones para este procesamiento y publicó una declaración de que la placenta no pertenece a ninguna de las categorías de ingredientes dietéticos definidos. En Europa, la Food Standards Agency (FSA) no tiene a la placenta humana en ninguna lista oficial como alimento y aún no ha llegado a una decisión final.

04-05



Aneurisma cerebral

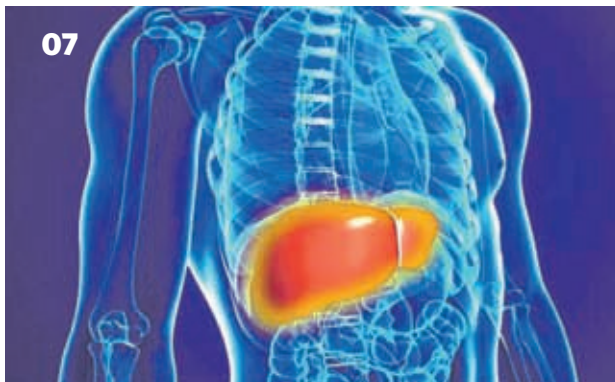
La mayoría de los aneurismas cerebrales no presentan roturas, no crean problemas de salud y no causan síntomas.

06

Precauciones para evitar accidentes e infecciones en piscinas

Cuando llega la temporada de piscinas no solo existe el riesgo de sufrir asfixia por inmersión y otro tipo de lesiones por caídas y golpes.

07



Enfermedad hepática del hígado graso no alcohólico

08

Ahogamiento: primeros auxilios

El ahogamiento se produce cuando un objeto extraño se aloja en la garganta o en la tráquea y bloquea el flujo de aire. En los adultos, muchas veces lo provoca un pedazo de comida. Los niños pequeños suelen tragar objetos diminutos.

POR: UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

RECOMENDACIONES

1- Aperitivo: De preferencia escoger aquellos que tienen menor aporte calórico:

1 copa de vino tinto (110 kcal)
1 copa de espumante (90 kcal)

Evitar todos aquellos tragos preparados como borgoña, Cleri, ponches, mojito etc., aunque puede disminuirse el aporte calórico preparándolos con endulzante.

En el caso del cola de mono la opción más saludable es prepararlo en casa con leche descremada y endulzante, de esta manera se baja considerablemente el aporte de calorías.

2- Cena: El plato de fondo puede ser sobre la base de una proteína magra (pavo, pollo, pescado, vacuno; posta, punta picana, pollo ganzo, lomo liso y filete).

Acompañado de una porción grande de verduras de consumo libre como lechuga, acelga, apio, espinaca, achicoria, pepino, rabanito, repollo, tomate, porotos verdes, espárragos, evitando así el choclo, las arvejas y habas las que tienen aportes calóricos mayores.

Finalmente la porción de carbohidratos debe quedar reducida a una pequeña cantidad, si lo medimos en una taza solo debiese ser $\frac{3}{4}$ de esta, eso incluye arroz y fideos.

Papas duquesas (15 unidades horneadas no fritas)

Postres bajos en calorías: ensalada de fruta y yogurt, brochetas de frutas, diversos mousse (limón, frutos rojos, durazno) y flan (idealmente preparados en casa con leche descremada y endulzante).

3- Picoteo: Pan de pascua (1 trozo pequeño)

Papas fritas horneadas (actualmente disponible en el mercado)

Frutos secos (almendras y maní sin sal, nueces)

Frutas deshidratadas.

Ejemplo de Menú



¿Cómo tener un menú saludable en las fiestas?

Fin de año es sinónimo de compras, regalos, festejos y comida, que no siempre es de la más saludable y nos dejan unos kilos demás. María José Mardones, nutricionista de la U. San Sebastián entrega algunos consejos para que el menú de las fiestas no sea una bomba calórica.

Aperitivo: 1 copa de vino o espumante

Entrada: Ensalada mixta (lechuga, tomate, porotos verdes) con jamón de pavo y aceitunas.

Plato de fondo: Pavo relleno acompañado de papas duquesas y espárragos salteados en aceite de oliva.

Postre: Mousse de frutos rojos (arándanos, frambuesas, frutillas)

IMPORTANTE

La clave está en elegir preparaciones que no tengan exceso de calorías, si no aquellas que deriven buenos nutrientes para nuestro organismo.



NUTRICIONISTA

Giannina Pomarolli Rizzoli

NUTRICIONISTA CLÍNICA

Mg. Nutrición y alimentos Universidad de Chile - Diplomada Nutrición Clínica Adultos, PUC

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

Consulta incluye:
Examen Bioimpedanciometría Inbody
Calorimetría indirecta

FONASA - PARTICULAR
Fono: +56 9 92515533

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

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

“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

ACUPUNTURA - PSIQUIATRIA

Dolores, depresión, ansiedad, pánico, miedo, insomnio, migraña, neuralgias, sexualidad, etc.

+ Acupunturista **Alejandro Valdés B.**
Acreditado por el Ministerio de Salud N° 23417
+ Médico **Psiquiatra Casandra Parvex**
+ Psicología



Henry Ford 877, La Serena - Tel: 0512211871 Cel: +56966890550
acupunturaserena@gmail.com acupunturalaserena.jimdo.com



POR: ERICA CASTRO, ACADÉMICA
FACULTAD DE MEDICINA U. SAN
SEBASTIÁN

A la fecha, la FDA aún no ha emitido regulaciones para este procesamiento y publicó una declaración de que la placenta no pertenece a ninguna de las categorías de ingredientes dietéticos definidos. En Europa, la Food Standards Agency (FSA) no tiene a la placenta humana en ninguna lista oficial como alimento y aún no ha llegado a una decisión final.

Este año se publicó en el Diario Oficial una modificación al Decreto Supremo N°6 de 2009, donde se aprueba que la placenta se entregue a requerimiento de la mujer, a excepción de casos de determinadas enfermedades y/o infecciones transmisibles. Esta modificación se estableció para apoyar las políticas públicas de la atención integral del parto y contribuir en el desarrollo de modelos de atención de salud con pertinencia cultural.



Peligros del consumo de placenta humana

Dentro de las prácticas culturales que se han descrito con la placenta están la de enterrarla, disponerla arriba de un árbol, realizar ungüentos y cremas, confeccionar artesanías y su ingestión o placentofagia.

La ingesta posparto de la placenta está muy extendida entre los mamíferos, sin embargo, ninguna cultura humana contemporánea incorpora este acto como parte de sus tradiciones. Sin embargo, hay una tendencia actual y creciente de consumirla de diversas formas, desde cruda hasta encapsulada y numerosas empresas están ofreciendo el servicio de preparar la placenta

para el consumo o se están realizando capacitaciones sobre la "medicina placentaria".

Pero, ¿puede la placenta considerarse un alimento? ¿Son ciertas las bondades que se le han atribuido a su ingestión? El 2007, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) emitió una carta de advertencia a una empresa que afirmaba que su suplemento dietético contenía placenta humana, esto debido a que como tal este tejido no se consideraba un ingrediente dietético. A la fecha, la FDA aún no ha emitido regulaciones para este procesamiento y

La ingesta posparto de la placenta está muy extendida entre los mamíferos, sin embargo, ninguna cultura humana contemporánea incorpora este acto como parte de sus tradiciones.

publicó una declaración de que la placenta no pertenece a ninguna de las categorías de ingredientes dietéticos definidos. En Europa, la Food Standards Agency (FSA) no tiene a la placenta humana en ninguna lista oficial como alimento y aún no ha llegado a una decisión final.

Las corrientes que promueven la placentofagia, especialmente en forma de encapsulación, afirman que está asociada con ciertos beneficios físicos y psicosociales, como favorecer la lactancia, prevenir la depresión posparto, prevenir la anemia materna, entre otros. No obstante, no hay evidencia científica

de ningún beneficio clínico de la placentofagia humana, y no hay nutrientes placentarios y hormonas retenidos en cantidades suficientes para ser potencialmente útiles. Es más, recientemente el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) ha recomendado que la ingesta de cápsulas de placenta debe evitarse debido a la erradicación inadecuada de patógenos infecciosos como *Streptococcus agalactiae* asociado a sepsis o infección severa de la criatura al nacer, la que puede persistir con esta práctica.

Por otra parte, la placenta es un órgano que contiene genoma fetal y puede, por lo tanto, actuar como un injerto. En consecuencia, la ingestión de la placenta podría desencadenar inmunización y daño en futuros embarazos, así como teóricamente, puede inmunizar a la mujer contra las células placentarias que permanecen en el útero después del parto, lo que puede representar riesgo para el desarrollo de coriocarcinoma, un tipo de cáncer derivado de células placentarias.

Otra preocupación sobre los efectos nocivos de la placentofagia humana implica la ingesta de sustancias que se han acumulado en ésta. En consecuencia, los componentes tóxicos del tabaco, el alcohol o las sustancias controladas podrían acumularse y dañar a la madre y a la criatura a través de su consumo.

No hay evidencia científica del beneficio clínico de la placentofagia, por lo que las organizaciones de salud deben desarrollar pautas clínicas claras para implementar un enfoque científico y profesional sobre esta práctica.

CLOD

Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

Equipo de alta experiencia, más de 1200 pacientes operados nos acreditan, 8 años de experiencia dedicados a cirugía Bariátrica.

Equipo Multidisciplinario con Nutricionista y Psicóloga

Cirugías paquetizadas a menor costo Facilidades de pago

Manga gástrica

Bypass Gástrico

Plicatura Gástrica

Cirugías de la DIABETES

Balón Intragastrico

Cirugía de Reflujo Gastroesofágico Laparoscópica

Cirugía de Hernias por Laparoscopia

Estadía gratis en Santiago

Dr. Alberto Maldonado Fajardo

Miembro del Depto. de Cirugía
Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile
Fono: 42790558

CM Diagnoc

Huanhualí 330 ° Tel: 2217275 - 2216297
Cel: 966071115

www.clod.cl



Dr. Javier Fernández Dodds

Cirujano Vascular - Universidad de Chile

TUS VARICES TIENEN SOLUCION

CERTIFICACION MEDICA Y TECNOLOGIA PARA LAS ENFERMEDADES VENOSAS

ATENCION DE HORAS MEDICAS Y ECO DOPPLER VENOSO: +56 9 44 374327 (directo o vía whatsapp)

WWW.VASCULARHOLLEY.CL
clinicavascularholley@gmail.com



Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral



"50% descuento en rehabilitación con implantes"

Prof. Dr. Matías I. Letelier M.

Cirujano Dentista U. de Chile - Implantología Oral



Promoción de Navidad Implantes a \$450.000*

**Huanhualí 308 - La Serena - www.doctorletelier.cl
Fono: 051- 2529852**

*No incluye extracciones ni provisorios. Pago al contado y en efectivo al iniciar el tratamiento.
Miembro de la Sociedad de Implantología Oral de Chile - Miembro de la Sociedad de Prótesis de Chile - Miembro del International Team for Implantology.

La mayoría de los aneurismas cerebrales no presentan roturas, no crean problemas de salud y no causan síntomas. A menudo, dichos aneurismas se detectan durante pruebas que se realizan para otras afecciones

POR: MAYO CLINIC

Un aneurisma cerebral es una protuberancia o dilatación en un vaso sanguíneo en el cerebro. En ocasiones, tiene el aspecto de una cereza que cuelga de un tallo.

Un aneurisma cerebral puede presentar una pérdida o una rotura, y causar sangrado en el cerebro (accidente cerebrovascular hemorrágico). A menudo, la rotura de un aneurisma cerebral se produce en la zona entre el cerebro y los tejidos delgados que recubren el cerebro. Este tipo de accidente cerebrovascular hemorrágico se denomina «hemorragia subaracnoidea».

La rotura de un aneurisma se convierte en una amenaza para la vida rápidamente y requiere el tratamiento médico inmediato.

Sin embargo, la mayoría de los aneurismas cerebrales no presentan roturas, no crean problemas de salud y no causan síntomas. A menudo, dichos aneurismas se detectan durante pruebas que se realizan para otras afecciones.

El tratamiento de un aneurisma sin rotura puede ser adecuado en algunos casos y puede evitar una rotura en el futuro. Habla con la persona responsable del cuidado para garantizar que comprendes cuáles son las mejores opciones para tus necesidades específicas.

Síntomas

Rotura de un aneurisma

Un dolor de cabeza repentino e intenso es el síntoma clave de la rotura de un aneurisma. Este dolor de cabeza suele describirse como el «peor dolor de cabeza» que puedas sentir.

Los signos y síntomas frecuentes de la rotura de un aneurisma son:

- Dolor de cabeza repentino y muy intenso
- Náuseas y vómitos
- Rigidez en el cuello
- Visión borrosa o doble
- Sensibilidad a la luz
- Convulsiones
- Caída del párpado
- Pérdida del conocimiento
- Confusión

Aneurisma con filtración

En algunos casos, un aneurisma puede filtrar una pequeña cantidad de sangre. Esta filtración (sangrado centinela) puede causar solamente:

- Dolor de cabeza repentino y muy intenso
- Suele producirse una rotura más grave después de la filtración.

Aneurisma sin rotura

Es posible que un aneurisma sin rotura no produzca síntomas, especialmente, si es pequeño. Sin embargo, un aneurisma sin rotura más grande puede ejercer presión sobre los tejidos y los nervios del cerebro, lo que posiblemente provoque:

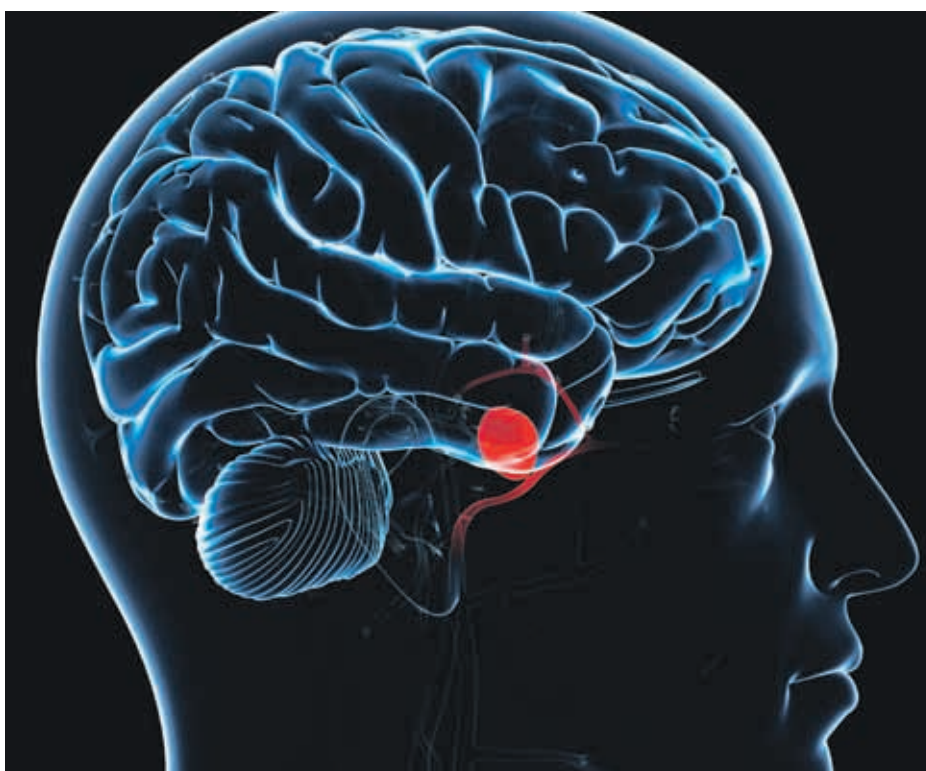
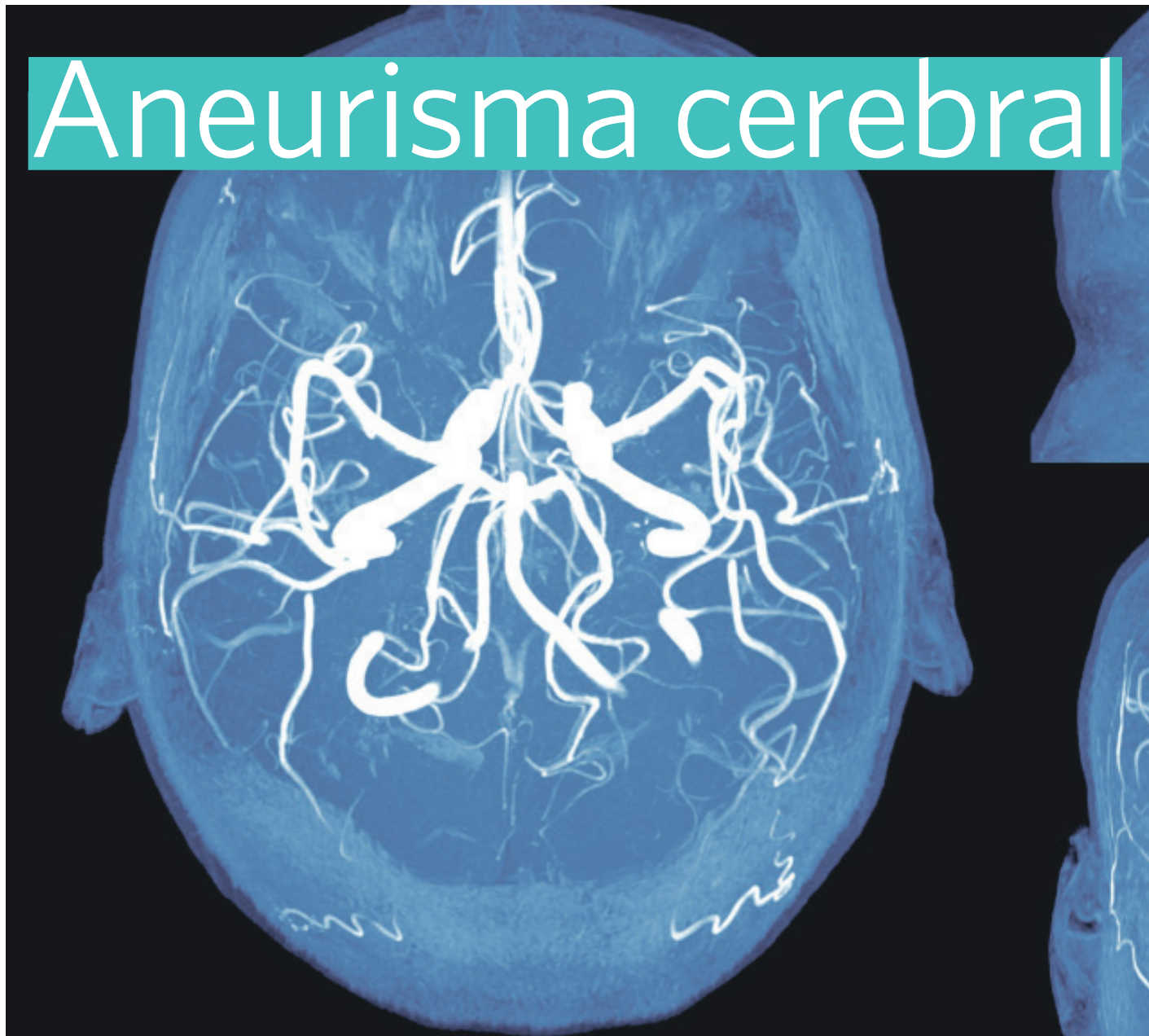
- Dolor arriba y detrás de un ojo
- Una pupila dilatada
- Cambios en la vista o visión doble
- Entumecimiento de un lado del rostro

Cuándo consultar al médico
Busca atención médica inmediata si tienes estos síntomas:

- Dolor de cabeza repentino y muy intenso
- Si estás con alguien que se queja de un dolor de cabeza repentino e intenso, que pierde el conocimiento o que tiene una convulsión.

Los aneurismas cerebrales se forman como resultado del

Aneurisma cerebral



adelgazamiento de las paredes arteriales. Los aneurismas, a menudo, se forman en las horquillas o las ramas de las arterias porque esas secciones del vaso sanguíneo son más débiles.

Si bien los aneurismas pueden aparecer en cualquier lugar del cerebro, son más frecuentes en las arterias que se encuentran en la base del cerebro.

Causas

Se desconocen las causas de los aneurismas cerebrales, pero hay una variedad de factores que pueden aumentar el riesgo de presentarlos.

Factores de riesgo

Hay una serie de factores que pueden contribuir a debilitar una pared arterial y a aumentar el riesgo de sufrir un aneurisma cerebral o la

Centro de medicina
China (Méi Huá)

Ven y Recupera
tu Energía

Tratamientos para
enfermedades de:

- Salud mental
- Músculo esqueléticas
- Respiratorias
- Gastrointestinales
- Otras

Adquiere tu giftcard y regala una sesión de medicina china a quien más quieras en esta navidad, regala bienestar, llámanos.

Ram-ñ çngel Jara 736

Tel: Fonos 51-2-488072 o 942460723 medicinachinal@gmail.com
www.medicinachinalaserena.cl

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
KINESIOLOGÍA (FONASA)

Los Perales 826 - Fono: 51 2 528459 - +56 957211500 - La Serena

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

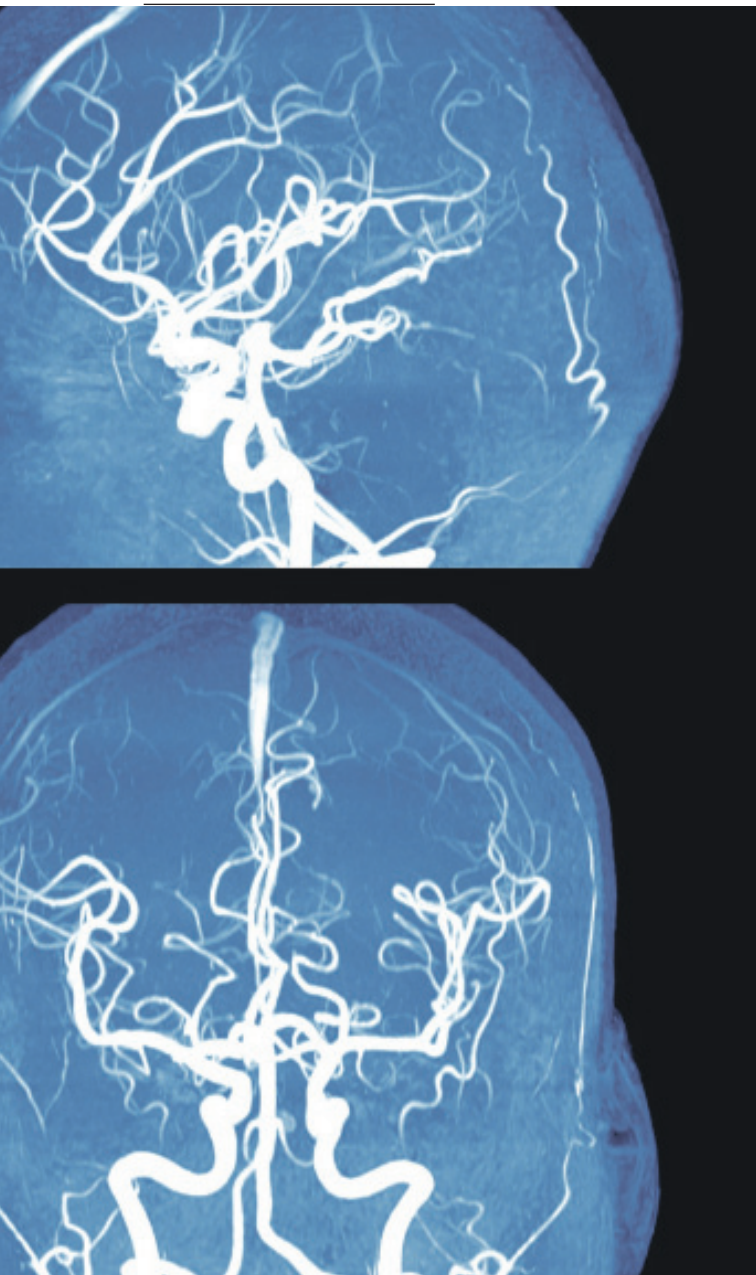
Edo. de la Barra 260, Fono 2 225236 - Fax 225263.

DENTIMED Balmaceda 985, Of. 208. Fono 2 211496

www.laboratoriodrakanovas.cl

Domicilios - Urgencias





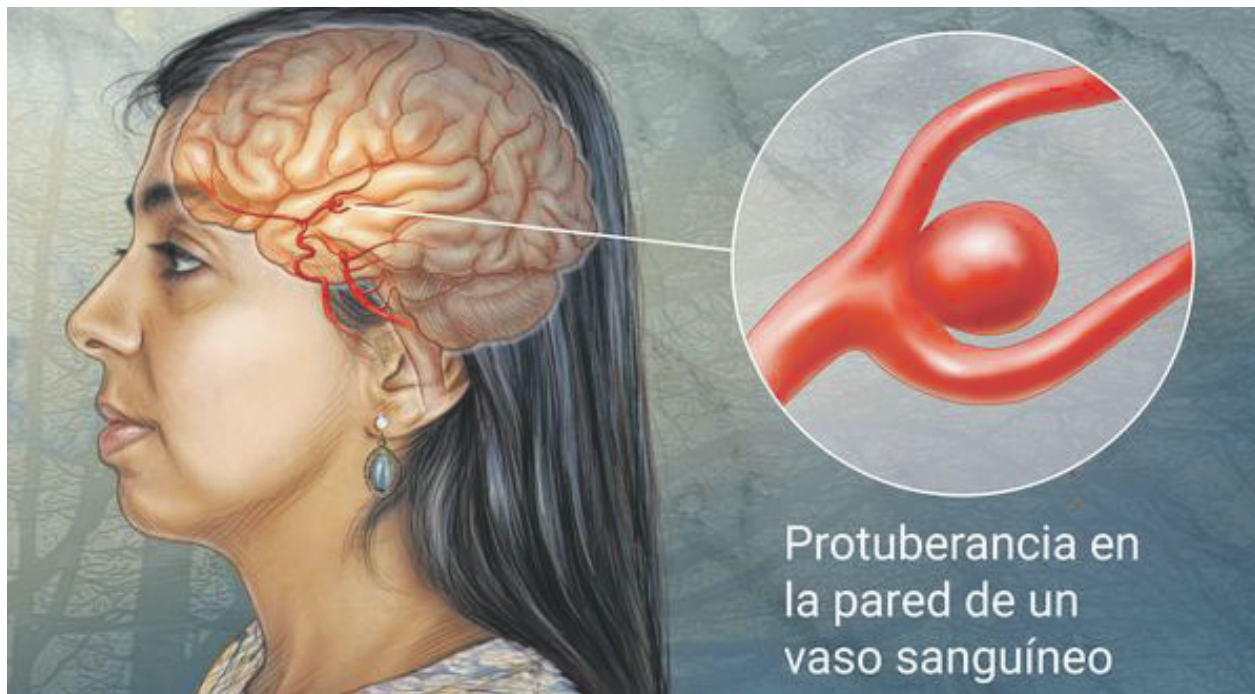
rotura de un aneurisma. Los aneurismas cerebrales son más frecuentes en los adultos que en los niños, y más frecuentes en las mujeres que en los hombres.

Algunos de estos factores de riesgo se desarrollan con el tiempo, mientras que otros están presentes en el nacimiento.

Factores de riesgo que se pre-

sentan con el tiempo
Algunos de ellos son:

- Edad avanzada
- Tabaquismo
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Abuso de drogas, especialmente el uso de cocaína
- Consumo excesivo de alcohol



Protuberancia en la pared de un vaso sanguíneo

Algunos tipos de aneurismas pueden presentarse después de una lesión en la cabeza (aneurisma disecante) o a partir de ciertas infecciones de la sangre (aneurisma micótico).

Factores de riesgo presentes en el nacimiento

Los trastornos seleccionados que están presentes desde el nacimiento pueden estar relacionados con un riesgo alto de tener un aneurisma cerebral. Algunos de ellos son:

- Trastornos del tejido conjuntivo hereditarios, como el síndrome de Ehlers-Danlos, que debilitan los vasos sanguíneos.
- Enfermedad renal poliquística, un trastorno hereditario que produce sacos llenos de líquido en los riñones y suele aumentar la presión arterial.
- Aorta anormalmente estrecha (estrechamiento aórtico), el vaso sanguíneo grande

que suministra sangre rica en oxígeno del corazón al cuerpo.

• **Malformación arteriovenosa cerebral, conexión anormal entre las arterias y las venas en el cerebro que interrumpe el flujo normal de sangre entre ellas.**

• **Antecedentes familiares de aneurisma cerebral, especialmente un familiar de primer grado, como un padre, un hermano, una hermana o un hijo.**

COMPLICACIONES

Cuando se rompe un aneurisma cerebral, el sangrado suele durar solo unos segundos. La sangre puede causar daño directo a las células circundantes, y el sangrado puede dañar o matar otras células. También aumenta la presión en el interior del cráneo.

Si la presión aumenta mucho, el suministro de sangre y oxígeno al cerebro puede

interrumpirse hasta el punto de que haya pérdida del conocimiento o, incluso, se produzca la muerte.

Las complicaciones que pueden desarrollarse después de la rotura de un aneurisma son las siguientes:

- **Nuevo sangrado.** Un aneurisma que se rompió o se perforó corre el riesgo de volver a sangrar. El nuevo sangrado puede causar más daño a las células cerebrales.
- **Vasoespasmo.** Después de que se rompe un aneurisma, los vasos sanguíneos del cerebro pueden estrecharse de forma imprevisible (vasoespasmo). Este trastorno puede limitar el flujo sanguíneo a las células cerebrales (accidente cerebrovascular isquémico) y causar más daño o pérdida celular.
- **Hidrocefalia.** Cuando la rotura de un aneurisma provoca sangrado en el espacio

que hay entre el cerebro y el tejido que lo rodea (hemorragia subaracnoidea)—que suele ser el caso más frecuente—, la sangre puede bloquear la circulación del líquido que rodea el cerebro y la médula espinal (líquido cefalorraquídeo). Esa afección puede provocar el exceso de líquido cefalorraquídeo, lo que aumenta la presión en el cerebro y puede dañar los tejidos (hidrocefalia).

• **Hiponatremia.** Una hemorragia subaracnoidea debido a la rotura de un aneurisma cerebral puede afectar el equilibrio de sodio en la sangre. Esto puede ocurrir por el daño en el hipotálamo, zona que se encuentra cerca de la base del cerebro.

Si los niveles de sodio en sangre disminuyen (hiponatremia), las células cerebrales pueden inflamarse y dañarse de forma permanente.

**TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS**

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICÓLOGO CLÍNICO - UNIVERSIDAD CENTRAL

Atención Fonasa y particulares

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

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

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

Cirugía Estética Facial: Lifting facial y cervical, Rinoplastia, Blefaroplastia, Bolas de Bichat, Otoplastia, Implante de mentón.

Cirugía Estética de Mamas: Aumento Mamario, Levantamiento de mamas, Reducción de Mamas, Ginecomastia, Recambio de implantes y cirugía secundaria de mamas.

Cirugía Estética de Contorno Corporal y Glúteos: Abdominoplastia, Liposculptura, Implante de Glúteos, Transferencia de tejido adiposo en glúteos.

Cirugía Estética de Extremidades: Lifting de brazos y muslos, Implantes de muslos y pantorrillas, Liposucción de brazos y muslos.

Centro Médico Clínica Elqui 3er Piso Lunes, Martes y Viernes 9.30 a 12.30 - Fono 512563000.

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Fonasa, isapres y particular
Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Depilación Láser Alexandrita y Diodo

Más promociones en **Lasermédika**

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

Láser Medika

DEPILACIÓN LÁSER
Sin costo
EVALUACIÓN

VISA, MasterCard, Chile, Diners, Red compra, transbank.

MIESPACIO ESTÉTICA
armonía & belleza

☎ 51 2 529312
☎ +56 9 57085004
📍 clínica mi espacio

REJUVENECIMIENTO FACIAL

CIRUGÍA PLÁSTICA

CÉLULAS MADRES

CORPORALES Y FACIALES

DEPILACIÓN LÁSER

IMPLANTE CAPILAR

www.miespacioestetica.cl
Av. El Santo 1506, frente a Clínica Elqui, La Serena

Precauciones para evitar accidentes e infecciones en piscinas

Ingrid Toro, académica de la Facultad de Enfermería de la U. San Sebastián explica que es importante tomar algunas medidas para evitar infecciones, pero también advierte del uso adecuado del cloro para piscinas, porque un mal cálculo, puede provocar desde enrojecimiento y picazón, en piel y ojos, así como irritación en las vías respiratorias o intoxicación grave.

POR: UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

MENORES DE 2 AÑOS

- Evitar que lactantes menores de 2 años que no controlan esfinter sean expuestos al agua de piscinas, ya que pueden presentar deposiciones, contaminando el agua del recinto con microorganismos y ocasionar diarreas e infecciones del tracto urinario a otras personas.
- Si se va a exponer a un bebé al agua, se debe hacer un aseo corporal previo y bañarlo por tiempos cortos. Luego darles otro baño para retirar de la piel el agua con cloro.
- Si usa piscinas inflables, el agua debe ser eliminada apenas el bebé salga de la piscina, ya que el agua estancada es cultivo de gérmenes y microorganismos. Cuidado si la va a desinfectar porque algunos productos son muy fuertes y pueden causar irritación en ojos, boca, genitales y piel a los más pequeños, favoreciendo las infecciones.
- Es recomendable cambiar el traje de baño apenas salga de la piscina. La idea es que el niño siempre esté seco y limpio.

Niños y adultos

- Es aconsejable tomar una ducha corta antes y después de bañarse en la piscina para eliminar los microorganismos por arrastre y quitarse los restos de cloro que pueden causar irritación en la piel y mucosas.
- Otra de las infecciones comunes en esta temporada es

la conjuntivitis. Para ello se aconseja el uso de lentes de agua o evitar que los niños se sumerjan constantemente en la piscina.

- Los hongos de los pies también son una afección frecuente. Por lo mismo hay que evitar pasearse sin zapatos en zonas con agua aledañas a la piscina y en las duchas. La clave es mantener los pies secos una vez fuera de la piscina, ya sea con sandalias de goma u otro material como algodón o cuero.
- Evitar el intercambio de chalas y toallas.
- En lo posible instalar en la piscina de la casa un filtro para mantenerla limpia, usando además de forma periódica desinfectante.
- Respetar la indicación de cantidad de desinfectante por litros de agua, ya que si le coloca de más puede provocar alteraciones en la salud y si le coloca de menos no habrá desinfección.

SEGURIDAD EN CASA

Otro aspecto importante es la seguridad, sobre todo de las piscinas en casa. "La decisión de tener una que sea de cualquier tamaño y profundidad tiene que ser de manera responsable cuando hay presencia de niños, ya que ellos por su curiosidad y necesidad de explorar corren el riesgo de sufrir caídas".

"Cuidado al pensar que la piscina es pequeña, de



acuerdo al tamaño del niño, ya que cualquier persona solo requiere estar con su vía respiratoria bajo el agua para tener complicaciones por la falta de oxígeno. Ya que al permanecer las vías respiratorias un periodo de tiempo bajo el agua, independiente de la profundidad, implica menor oxigenación para el organismo lo que puede

traer consecuencias fatales para quien se ve expuesto a esta situación", indica la enfermera.

Asimismo, explica que hay medidas de seguridad tales como rejas, alarmas de diferentes tipos, las cuales pueden servir, pero "no olvidemos que los niños trepan y esta situación es muy atractiva para ellos, por

lo que podrían caer en el agua de diferentes formas".

VIGILANCIA

- No permitir que corran o jueguen alrededor de la piscina.
- Evitar tener objetos atractivos para los niños cerca de la piscina como alimentos o juguetes.
- No pensar que otra persona

está cuidando a su hijo, esto principalmente en paseos de fin de año.

- Permanecer junto a él aunque sepa nadar.
- El uso de flotadores es aconsejable, pero no puede confiar la seguridad de su hijo a este implemento.

Caídas

- Si ocurre la caída de un niño en la piscina, lo primero es sacarlo del agua rápidamente, pero con seguridad y calma.
- Observar si el niño respira, si no lo hace se asume que está en paro cardiorrespiratorio, por lo que hay que avisar de inmediato al servicio de urgencia. Junto con esto, de inmediato comenzar con masaje cardíaco, comprimiendo en el centro del tórax.
- Lo recomendable es que todas las personas tengan conocimiento de reanimación cardiopulmonar básico, ya que podrán actuar de forma segura y eficaz frente a situaciones de compromiso vital.

ODONTOLOGÍA SAN VICENTE

Dr. Robinson Marín P.
Cirujano Dentista

URGENCIAS ODONTOLÓGICAS
ATENCIÓN NIÑOS Y ADULTOS

Amunátegui 785 - Oficina 315 - 3 piso - La Serena
51 2640212

NEWEN MEDICOS

Dra. María Paulina Mol Rebolledo - **Pediatra**
RCM: 20449-8

Dr. Danilo Antillanca Landaeta - **Traumatología y ortopedia - Adulto y niños**
RCM: 18910-3

EDIFICIO TERRA OFFICE - HUANHUALI Nº 850 - OF. 301-302
HORAS: fijo 51-2-674454; cel: +56944269718

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

Enfermedad hepática del hígado graso no alcohólico

La enfermedad hepática del hígado graso no alcohólico es un término genérico para múltiples y variadas afecciones hepáticas que afectan a las personas que beben muy poco o nada de alcohol. Como el nombre lo implica, la principal característica de la enfermedad hepática del hígado graso no alcohólico es una gran acumulación de grasa en las células del hígado.

POR: MAYO CLINIC

derecha del abdomen

La esteatosis hepática no alcohólica, una forma potencialmente grave de la enfermedad, se caracteriza por la inflamación del hígado que puede avanzar hacia la cicatrización y el daño irreversible. Este daño es similar al causado por el consumo excesivo de alcohol. En su forma más grave, la esteatosis hepática no alcohólica puede avanzar hacia la cirrosis y la insuficiencia hepática.

La enfermedad hepática del hígado graso no alcohólico es cada vez más frecuente en todo el mundo, especialmente en los países de occidente. En los Estados Unidos, es la forma más frecuente de la enfermedad hepática crónica que afecta a aproximadamente de 80 a 100 millones de personas.

La enfermedad hepática del hígado graso no alcohólico ocurre en todos los grupos etarios, especialmente en las personas de entre 40 y 59 años que tienen un alto riesgo de enfermedad cardíaca debido a los factores de riesgo como son la obesidad y la diabetes de tipo 2. La afección también se encuentra estrechamente unida al síndrome metabólico, un grupo de anomalías que incluyen el aumento de la grasa abdominal, la escasa capacidad para consumir insulina, la presión arterial alta y los niveles altos de triglicéridos, un tipo de grasa de la sangre.

SÍNTOMAS

La enfermedad hepática del hígado graso no alcohólico generalmente no presenta signos ni síntomas. Cuando lo hace, estos pueden incluir:

- Agrandamiento del hígado
- Fatiga
- Dolor en la zona superior

Los posibles signos y síntomas de la esteatosis hepática no alcohólica y de la cirrosis (cicatrización avanzada) incluyen:

- Hinchazón abdominal (ascitis)
- Vasos sanguíneos dilatados justo debajo de la superficie de la piel
- Agrandamiento del pecho en los hombres
- Bazo dilatado
- Palmas rojas
- Color amarillento en la piel y en los ojos (ictericia)

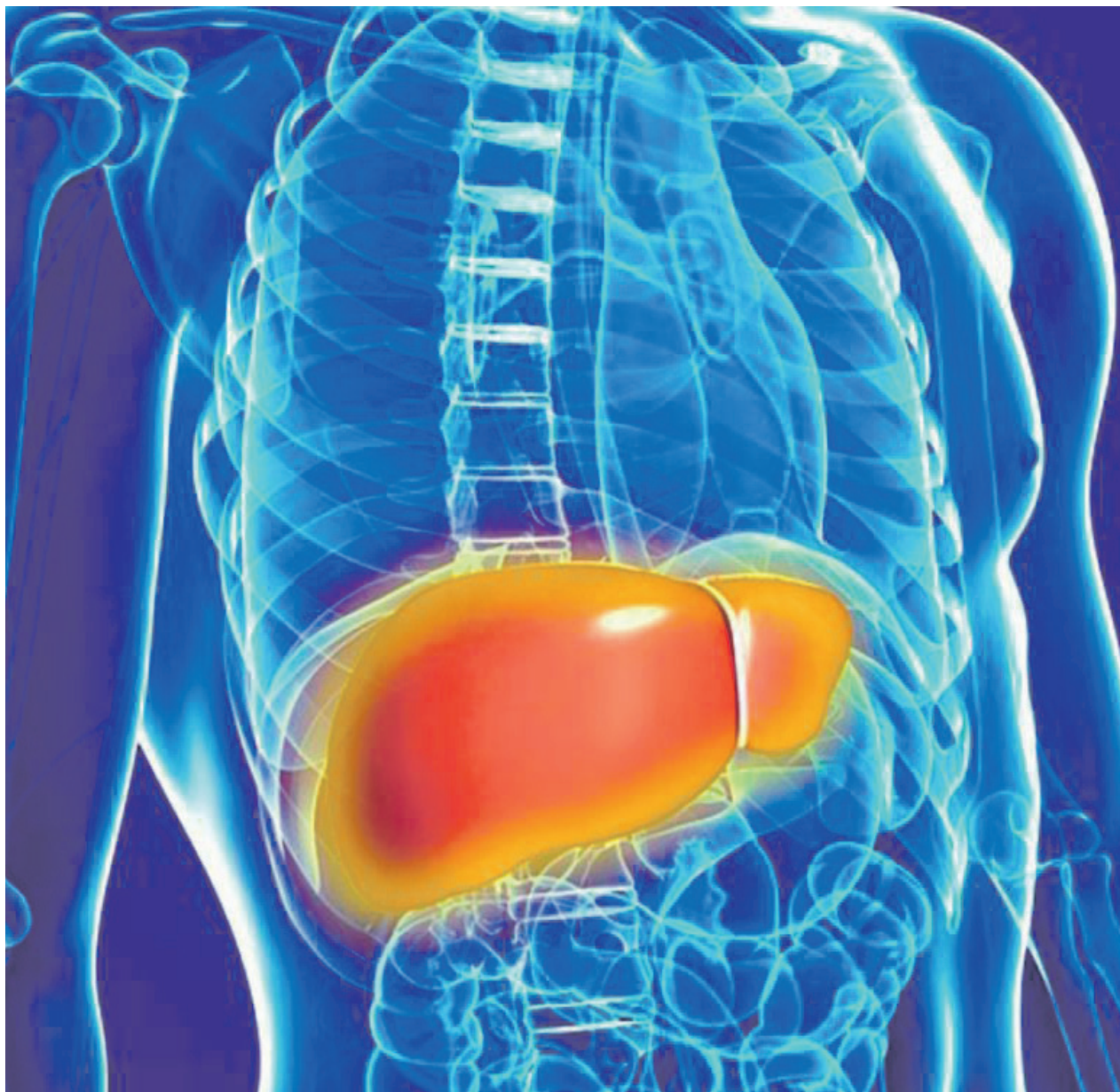
Cuándo consultar al médico
Pide una consulta con tu médico si tienes signos y síntomas persistentes que te causan preocupación.

CAUSAS

Los expertos no saben exactamente por qué algunas personas acumulan grasa en el hígado y otras no. Asimismo, hay una comprensión limitada del motivo por el que algunos hígados grasos desarrollan inflamación que progresa hasta la cirrosis. Tanto el hígado graso no alcohólico como la esteatosis hepática no alcohólica están relacionados con los siguientes factores:

- Sobrepeso u obesidad
- Resistencia a la insulina, cuando las células no procesan el azúcar en respuesta a la hormona insulina
- Un nivel elevado de glucemia (hiperglicemia) que indica prediabetes o diabetes tipo 2
- Niveles altos de grasas en la sangre, en particular los triglicéridos

Estos problemas de salud combinados parecen estimular el depósito de grasa en el hígado. Para algunas personas, este exceso de grasa actúa como una toxina en las células del hígado, lo que produce infla-



mación del hígado y esteatosis hepática no alcohólica que provocan la acumulación de tejido cicatricial (fibrosis) en el hígado.

FACTORES DE RIESGO

Una amplia variedad de enfermedades y afecciones pueden aumentar tu riesgo de la enfermedad hepática del hígado graso no alcohólico; estas incluyen:

- Nivel de colesterol alto
- Niveles altos de triglicéridos en la sangre
- Síndrome metabólico

- Obesidad, especialmente cuando las grasas se concentran en el abdomen
- Síndrome de ovario poliquístico
- Apnea del sueño
- Diabetes tipo 2
- Tiroides hipoactiva (hipotiroidismo)
- Glándula hipófisis hipoactiva (hipopituitarismo)

La esteatosis hepática no alcohólica es más probable que sea desarrollada por estos grupos:

- Personas mayores

- Personas con diabetes
- Personas con grasa corporal concentrada en el abdomen

Es difícil distinguir la enfermedad hepática del hígado graso no alcohólico de la esteatosis hepática no alcohólica sin análisis adicionales.

PREVENCIÓN

Para reducir el riesgo de la enfermedad hepática del hígado graso no alcohólico:

- Opta por una dieta saludable. Elige una dieta saludable, rica en frutas, vegetales,

granos integrales y grasas saludables.

• Mantén un peso saludable. Si tienes sobrepeso u obesidad, reduce la cantidad de calorías que consumes a diario y aumenta la cantidad de ejercicios. Si ya tienes un peso saludable, trabaja para mantenerlo a través de una dieta saludable y ejercicios.

• Haz ejercicio. Haz ejercicios la mayoría de los días de la semana. Si no has estado activo en los últimos tiempos, primero pide al médico que te dé su aprobación.

SMILE DESIGN
Clínica Dental y Estética Facial

Promoción de Implante
••••• \$500.000 •••••

Promoción válida hasta el 30 de diciembre 2017

993467458 - 512283645 - Ánima de Diego #590, La Serena

Centro Integral Los Presidentes

Fotodepilación definitiva **6 sesiones**

Máquinas de última generación **\$79.000** 1 zona

Zonas a elección:

- :: Full Brazilian - Axila - Rebaje Simple
- :: Bozo - Mentón - Entrecejo - Patillas (2 elecciones)
- :: Linea Alba - Pies

\$89.000 2 zonas

Abraham Lincoln 1627, La Serena Tel: 512211111

POR: MAYO CLINIC

El signo universal del ahogamiento es agarrarse la garganta con las manos. Si la persona no manifiesta la señal, busca estas indicaciones:

- Incapacidad para hablar
- Dificultad para respirar o respiración ruidosa
- Incapacidad para toser con fuerza
- La piel, los labios y las uñas se vuelven azules u oscuras
- Pérdida del conocimiento

Si una persona se ahoga, la Cruz Roja recomienda un abordaje de primeros auxilios de 5 golpes y 5 compresiones:

- Dale 5 golpes en la espalda a la persona afectada. Primero, dale a la persona cinco golpes en la espalda, entre los omóplatos, con la base de la palma de la mano.
- Realizar 5 compresiones abdominales. Realiza cinco compresiones abdominales (también conocidas como la «maniobra de Heimlich»).
- Alterna entre 5 golpes y 5 compresiones hasta desplazar la obstrucción.

La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) no enseña la técnica de golpes en la espalda, solo los procedimientos de compresiones abdominales. Está bien que no des los golpes en la espalda si no has aprendido la técnica para hacerlo. Los dos abordajes son aceptables.

Para realizar compresiones abdominales (maniobra de Heimlich) a otra persona:

- Colócate detrás de la persona. Pasa los brazos alrededor de la cintura. Inclina a la persona ligeramente hacia adelante.
- Cierra el puño de una mano. Colócalo ligeramente encima



Ahogamiento: primeros auxilios

El ahogamiento se produce cuando un objeto extraño se aloja en la garganta o en la tráquea y bloquea el flujo de aire. En los adultos, muchas veces lo provoca un pedazo de comida. Los niños pequeños suelen tragar objetos diminutos. Debido a que el ahogamiento interrumpe el oxígeno que va al cerebro, administra primeros auxilios lo más rápido posible.

del ombligo de la persona.

- Toma el puño con la otra mano. Presiona fuerte sobre el abdomen con una compresión rápida y ascendente, como si intentaras levantar a la persona.
- Realiza un total de 5 compresiones abdominales, si fuera necesario. Si la obstrucción no se desplaza, repite el ciclo de cinco golpes y cinco compresiones.

Si eres el único reanimador, dale golpes en la espalda y realiza compresiones abdominales antes de llamar a emergencias para solicitar ayuda. Si hay otra persona disponible, pídele

que llame para solicitar ayuda mientras realizas las maniobras de primeros auxilios.

Si la persona pierde el conocimiento, realiza RCP estándar con compresiones torácicas y respiraciones de rescate.

Para realizarte compresiones abdominales (maniobra de Heimlich) a ti mismo:

Primero, si estás solo y te estás ahogando, llama a emergencias inmediatamente. Entonces, aunque no puedas golpearte bien la espalda, puedes realizar compresiones abdominales para desplazar el elemento.

- Coloca un puño ligeramente encima del ombligo.

- Sujeta el puño con la otra mano y apóyate sobre una superficie dura: una mesada o una silla servirán.

- Empuja el puño hacia adentro y hacia arriba.

Para despejar las vías respiratorias de una mujer embarazada o una persona obesa:

- Coloque las manos en una posición más elevada que con la maniobra de Heimlich normal, en la base del esternón, justo por encima de la unión de las costillas inferiores.

- Proceder como con la maniobra de Heimlich, presionando fuerte en el pecho, con una compresión rápida.

- Repite la operación hasta que la comida u otra obstrucción se desprenda o la persona recobre el conocimiento.

Para despejar las vías respiratorias de una persona inconsciente:

- Colócala boca arriba sobre el piso.
- Despeja las vías respiratorias. Si la obstrucción es visible en la parte posterior

de la garganta o a la altura de la garganta, lleva un dedo a la boca y saca el objeto que causa el bloqueo. Ten cuidado de no empujar el alimento o el objeto más hacia adentro de las vías respiratorias, lo cual puede pasar con facilidad en los niños pequeños.

- Comienza la reanimación cardiopulmonar (RCP) si el objeto permanece allí y la persona no responde después de tomar las medidas anteriores. Las compresiones en el pecho usadas en RCP pueden expulsar el objeto. Recuerda volver a revisar la boca de vez en cuando.

Para despejar las vías respiratorias de un bebé menor de 1 año de edad que se ahoga:

- Siéntate y sostén al bebé boca abajo sobre tu antebrazo, el cual debe estar apoyado en tu muslo.

- Dale golpes suavemente, pero con firmeza, cinco veces en la mitad de la espalda con la base de la palma de la mano. La combinación

de la gravedad y los golpes en la espalda debería liberar el objeto que produce el bloqueo.

- Si el procedimiento anterior no funciona, sostén al lactante boca arriba sobre tu antebrazo con la cabeza más abajo que el tronco. Realiza cinco compresiones rápidas en el pecho del bebé, colocando dos dedos en el centro de su esternón.

- Si no comienza a respirar nuevamente, repite los golpes en la espalda y las compresiones en el pecho. Busca asistencia médica de urgencia.

- Comienza con RCP del lactante si una de estas técnicas abre las vías respiratorias pero el bebé no comienza a respirar.

Si el niño es mayor de 1 año, solo realiza compresiones abdominales.

Para prepararte para estas situaciones, aprende la maniobra de Heimlich y RCP en un curso de capacitación sobre primeros auxilios certificado.

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.cl