

Salud

¿Es posible mejorar la pérdida de la memoria provocada por el Alzheimer?

3 Un estudio realizado en la Universidad de California brinda esperanza a los millones de pacientes con Alzheimer, al haber podido revertir la pérdida de la memoria asociada con la condición.

elDía

DOMINGO 29 DE ENERO DE 2017

Por: Purificación León
EFE/REPORTAJES

Por lo general, los tratamientos contra el cáncer van dirigidos a destruir las células tumorales. No obstante, en el caso de la inmunoterapia, el objetivo es estimular al sistema inmunitario para que sea él quien ataque y destruya el tumor.

“Esta forma de actuar supone algunas ventajas como la especificidad, que hará que el daño a los tejidos sanos sea mínimo, o la denominada memoria inmunológica ya que, una vez convenientemente estimulado, el sistema inmunológico será capaz de seguir reconociendo el tumor y de destruirlo”, señala el oncólogo Alfonso Berrocal, jefe de sección del Servicio de Oncología del Hospital General Universitario de Valencia (este de España).

Pero el facultativo destaca que la inmunoterapia también tiene algunos inconvenientes. “El fundamental es que puede tardar un tiempo en desarrollar su efecto, pues el sistema inmune debe prepararse para hacer frente al tumor”, aclara.

En este sentido, los especialistas de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) subrayan que la relación entre el sistema inmunológico y el cáncer es muy compleja. Así, explican que “aunque las células de un tumor son muy similares a las normales, presentan ciertas diferencias que hacen que las defensas del organismo las reconozcan y traten de destruirlas”.

No obstante, el cáncer trata de eludir al sistema inmunológico y, en algunos casos, consigue evitar la respuesta inmunitaria y desarrollarse.

“Hay dos grandes grupos de mecanismos que utiliza el tumor para evadir al sistema inmune: evitar ser reconocido o producir sus-



Inmunoterapia gran esperanza contra el cáncer

La terapia inmunológica, que consiste en estimular las defensas del organismo, es uno de los tratamientos oncológicos más prometedores. Ya se dispone de terapias eficaces contra ciertos tumores y la gran actividad investigadora que existe en este ámbito augura resultados esperanzadores para el futuro.

tancias inmunosupresoras”, manifiestan los expertos de la SEOM.

“Cada día entendemos mejor los mecanismos que utiliza el cáncer para evitar al sistema inmunológico por lo que podemos desarrollar fármacos dirigidos a esos mecanismos y conseguir que de nuevo el sistema inmunológico pueda controlar el tumor”, exponen.

TIPOS DE INMUNOTERAPIA

Existen diferentes tipos de tratamientos inmunológicos.

“Estos nuevos tratamientos no sólo cambian la vida de los pacientes, también abren caminos fascinantes para futuras investigaciones”, manifiesta Julie Vose, expresidenta de la Sociedad Americana de Oncología Clínica.



En su conjunto, la inmunoterapia ha supuesto un gran avance en el tratamiento del cáncer, aunque no sirve para todos los tumores.

FOTO: EFE/JORGE ZAPATA

Uno de ellos es la vacunación, que consiste en exponer el cuerpo a un antígeno (una proteína o un fragmento del patógeno o de la célula tumoral) con el fin de que lo reconozca y se produzca una respuesta inmunológica.

En oncología hay dos clases de vacunas: las preventivas y las terapéuticas. “Las vacunas preventivas se utilizan para evitar que se produzca el tumor y las terapéuticas pretenden provocar la reacción inmune para que el organismo luche contra el cáncer”, detallan los oncólogos.

logos de la SEOM.

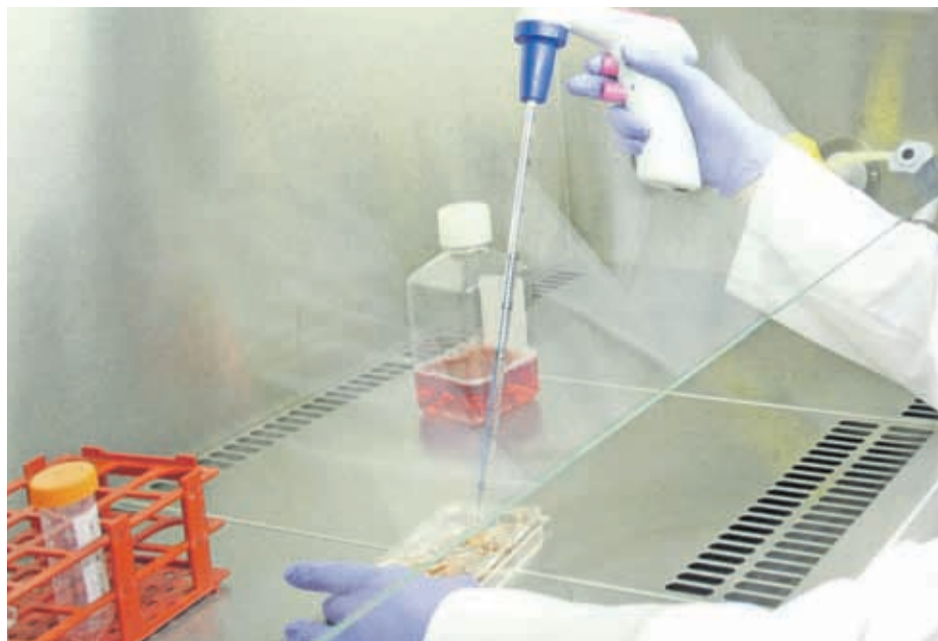
Del primer tipo, una de las vacunas más conocidas es la del virus del papiloma humano. Respecto a las vacunas terapéuticas, “sólo hay una vacuna aprobada para el cáncer de próstata en Estados Unidos”, apuntan.

Otro tipo de tratamiento inmunológico es la terapia celular adoptiva, un procedimiento muy complejo que aún está en fase experimental.

“Supone realizar una biopsia al paciente, extraer los linfocitos que están en el tumor y que se supone que luchan contra él, cultivarlos y hacerlos crecer en número en el laboratorio para después volvérselos a infundir al paciente”, precisan los expertos de la SEOM.

Asimismo, señalan que hay una variante de este procedimiento que consiste en extraer linfocitos de la sangre del paciente y modificarlos genéticamente para que reconozcan células del tumor.

Para ello, se les incorporan unos receptores denominados CAR (receptores quiméricos de antígeno, por sus siglas en inglés) que se están empezando a utilizar en el tratamiento del cáncer y están obteniendo un



En oncología hay dos clases de vacunas: las preventivas y las terapéuticas. Las primeras se utilizan para evitar que se produzca el tumor y las terapéuticas pretenden provocar la reacción inmune para que el organismo luche contra el cáncer.

FOTO: EFE/JUAN GONZÁLEZ

éxito destacable en las leucemias refractarias, entre otros tumores.

Un tratamiento distinto son las citoquinas. Se trata de “pequeñas moléculas que utilizan las células del sistema inmunológico para comunicarse entre ellas. Fueron de los primeros fármacos en emplearse con eficacia en el tratamiento del cáncer. Su acción no es específica, sino que estimulan de forma global el sistema inmunológico”, aclaran los especialistas de

la SEOM.

“De esta clase de tratamientos, los más utilizados son el interferón en los pacientes con melanoma y la interleucina en aquellos con carcinoma renal. Estos fármacos son de eficacia moderada y están siendo sustituidos por otros más activos”, añaden.

Por otro lado, están las proteínas de control inmunológico. “Su mecanismo de acción es retirar un freno natural del sistema inmunológico para que éste quede

permanentemente activado y la respuesta contra el tumor sea persistente”, explican desde la SEOM.

Otro tipo de inmunoterapia es la basada en el bacilo de Calmette-Guérin (BCG), que se utiliza para combatir el cáncer de vejiga.

“Se administra directamente en la vejiga a través de un catéter. De este modo, las células del sistema inmunitario del cuerpo son atraídas a la vejiga y, a su vez, afectan a las células del cáncer”, des-

criben los especialistas de la Sociedad Americana contra el Cáncer.

UNA GRAN ESPERANZA

Mención aparte merecen los anticuerpos monoclonales. Son anticuerpos desarrollados específicamente contra algún receptor de la célula tumoral o contra algún factor que necesita para su crecimiento.

“Se administran de manera periódica, generalmente por vía intravenosa, y pueden destruir las células tumorales o privarlas de factores esenciales para su crecimiento”, comentan los oncólogos de la SEOM.

“Se fabrican en un laboratorio y, cuando se les administran a los pacientes, funcionan como los anticuerpos que el cuerpo produce naturalmente”, indica la Sociedad Americana de Oncología Clínica.

En su conjunto, la inmunoterapia ha supuesto un gran avance en el tratamiento del cáncer, aunque no sirve para todos los tumores.

“Sin embargo, la lista de tumores que se pueden beneficiar de ella aumentará en los próximos años, ya que existe una intensa actividad

de investigación en estos tratamientos”, apunta el oncólogo Alfonso Berrocal.

De igual modo, José Enrique Alés, oncólogo y miembro del Grupo Geicam de Investigación en Cáncer de Mama, afirma que los avances en el área de la inmunoterapia “han abierto la puerta a nuevas estrategias de actuación que parecen estar demostrando su eficacia, prolongando la respuesta clínica y eliminando la resistencia a los fármacos y sus efectos secundarios”.

“Los oncólogos necesitamos estar muy familiarizados con las aplicaciones clínicas de la inmunoterapia y de las terapias diana dirigidas específicamente contra el tumor para entrar en una nueva era en el tratamiento del cáncer”, subraya el doctor Alés.

Asimismo, Julie Vose, profesora de Medicina Interna de la Universidad de Nebraska (EE.UU.) y expresidenta de la Sociedad Americana de Oncología Clínica, considera que, en el ámbito del cáncer, ningún avance reciente ha sido tan transformador como la inmunoterapia. “Estos nuevos tratamientos no sólo cambian la vida de los pacientes, también abren caminos fascinantes para futuras investigaciones”, manifiesta.

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Láser Medika

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

DEPILACIÓN LÁSER
Sin costo
EVALUACIÓN

Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vascular - 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

ATENCIÓN DE HORAS EN LA CUARTA REGION LLAMAR AL CEL: +56944374327

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.franco barberis@gmail.com

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. 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

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

hnet
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

NUTRICIONISTA

Precisión y bienestar

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

FONASA - PARTICULAR

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

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

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

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

La enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia, y consiste en la pérdida gradual de la memoria y la consiguiente dificultad para realizar actividades intelectuales, lo que interfiere en la rutina de la vida diaria. Aunque generalmente se asocia con la edad, es cierto que la mayoría de las personas que la padecen tienen más de 65 años, hasta un 5% de pacientes la desarrollan más temprano a los 40 o los 50 años.

Aunque el Alzheimer es una enfermedad progresiva que no tiene cura, al parecer es posible retardar o aminorar sus efectos. Un estudio dirigido por el Dr. Dale Bredeesen, profesor de neurología de la Universidad de California, explica que el plan general para lograrlo conlleva hacer cambios en la dieta (se deben eliminar los carbohidratos simples y los alimentos procesados), practicar ejercicios regularmente, reducir el estrés, formar buenos hábitos de sueño (de 7 a 8 horas cada noche) y consumir complementos, como curcumina (o cúrcuma), aceite de pescado, aceite de coco, resveratrol, coenzima Q10, y vitaminas D3 y B12. En algunos casos, se usó además terapia hormonal.

Según el estudio, publicado en la revista *Aging*, el régimen completo tiene 36 componentes o terapias diferentes, pero puede variar de un individuo a otro. El Dr. Bredeesen cita los casos de 10 pacientes que siguieron el programa. La mitad de ellos tenía deterioro mental leve o Alzheimer en su etapa inicial. En los demás, el Alzheimer estaba más avanzado, y los pacientes alcanzaron puntuaciones normales en las pruebas de memoria y pensamiento, pero se quejaban de dificultades en la vida diaria. Un solo paciente, con Alzheimer avanzado, no respondió a la terapia.

El Dr. Bredeesen afirmó que las vidas diarias de los pacientes habían cambiado mucho tras el estudio, e incluso algunos que habían dejado de trabajar volvieron a sus trabajos. Pero al mismo tiempo, dice que se necesitan estudios más profundos para validar los hallazgos.

Otros expertos, como Heather Snyder, de la Asociación del Alzheimer, de Chicago, y el Dr. James Galvin, profesor del Centro Médico Langone, de Nueva York, también piensan que es demasiado pronto para

¿Es posible mejorar la pérdida de la memoria provocada por el Alzheimer?

Un estudio realizado en la Universidad de California brinda esperanza a los millones de pacientes con Alzheimer, al haber podido revertir la pérdida de la memoria asociada con la condición, cambiando patrones y conductas de vida. Pero no todos coinciden en que este sea el tratamiento más adecuado, al menos hasta que se realicen investigaciones más profundas.



¿CÓMO PREVENIRLO?

Independientemente de que las investigaciones posteriores confirmen la validez del estudio, ¿qué puedes hacer mientras se llevan a cabo? Según la Sociedad Americana del Alzheimer, hay ciertas medidas que te pueden ayudar a combatir la enfermedad aun antes de que aparezca. Por ejemplo:

1. HAZ EJERCICIO. Resulta esencial para mantener el flujo normal de sangre al cerebro y para formar células cerebrales nuevas. Además, reduce el riesgo de infartos, de accidentes cerebrovasculares (apoplejías) y de diabetes. Los ejercicios no tienen que ser agotadores. Actividades como caminar, montar en bicicleta, trabajar en el jardín, hacer movimientos de yoga, en fin, cualquier actividad que te haga mover el cuerpo y acelerar los latidos del corazón es beneficiosa.

2. ADOPTA UNA DIETA "SALUDABLE" PARA EL CEREBRO. La grasa y el colesterol contribuyen a los accidentes cerebrovasculares y a los daños cerebrales. Los estudios demuestran que una dieta alta en grasas saturadas y en colesterol tapa las arterias, lo que se relaciona con un riesgo mayor de desarrollar Alzheimer. Sigue una dieta baja en estas sustancias, y rica en frutas y vegetales oscuros, en pescado y en frutas secas (almendras, nueces, avellanas, etc.), que contienen elementos antioxidantes y ayudan a proteger a las células cerebrales.

3. LLEVA UNA VIDA SOCIAL ACTIVA. Según varios estudios, las personas que son activas socialmente conservan la vitalidad del cerebro. Actividades como viajar, asistir a eventos deportivos y culturales, o hacer trabajos voluntarios en instituciones de caridad te ayudan a formar relaciones personales con los demás. Y la interacción con otras personas no sólo hace tu vida más agradable, sino que reduce el estrés, lo que te ayuda a mantener conexiones saludables entre las células cerebrales.

4. MANTENTE MENTALMENTE ACTIVA(O). Las actividades que estimulan tu mente contribuyen a fortalecer las células del cerebro y las conexiones entre ellas, y éstas pueden crear nuevas células cerebrales! Lee, escribe, resuelve crucigramas y juegos de palabras, asiste a conferencias y a obras de teatro, aprende un idioma nuevo, inscríbete en cursos para adultos, intenta hacer ejercicios de memoria, etc. Todo lo que haga trabajar tu cerebro ayuda a mantenerlo alerta.

Trata de poner en práctica todas estas recomendaciones, gradualmente, cambiando así tu estilo de vida. Mientras más de ellas practiques, será mejor, ya que la combinación de ellas es clave no sólo para retrasar el Alzheimer sino también para reducir el riesgo de otras enfermedades físicas y mentales, y para llevar una vida más sana y satisfactoria.

llegar a conclusiones definitivas, aunque los puntos del programa que se basan en la dieta, la actividad física y la inflamación del cuerpo tienen validez científica. Según el Dr. Galvin, es difícil evaluar las terapias específicas, sobre todo el uso de los complementos, basándose sólo en los casos estudiados. No hay suficiente información para saber por qué se eligieron esos complementos ni cómo se calcularon las dosis.

Aunque de acuerdo con el Dr. Galvin, las terapias del estudio no conllevan beneficios usadas individualmente, el Dr. Bredeesen señala que la clave para un buen resultado es la combinación de las terapias. Según él, "no es un programa general para todo el mundo. Cada persona tiene una química distinta".

“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 CUBRIS EXTRAS)

Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomaxilofacial

51 221 4017

Huanhualí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

Fibrosis pulmonar, el reto de respirar

Por: Purificación León
EFE/REPORTAJES

José Luis Rodríguez "El Puma" es el rostro más conocido entre los miles de afectados por la fibrosis pulmonar idiopática. En septiembre de 2014, el cantante venezolano reveló en una entrevista con el periodista Jaime Bayly que padecía esta enfermedad. Desde entonces, en sus apariciones públicas se le ha visto notablemente desmejorado.

Esta patología provoca la inflamación y endurecimiento del tejido pulmonar, lo que deteriora de forma lenta pero progresiva la función respiratoria. Las causas de la fibrosis pulmonar se desconocen y, por lo tanto, recibe el nombre de idiopática.

Los especialistas de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) destacan que el pronóstico de esta enfermedad indica que la tasa de supervivencia, cinco años después de su detección, no supera el 40%.

SÍNTOMAS SEMEJANTES A LOS DE OTRAS DOLENCIAS

Los síntomas de la fibrosis pulmonar idiopática se pueden confundir fácilmente con los de otras enfermedades, por lo que los neumólogos aconsejan estar atentos a la tos seca y persistente que no cede en tres o cuatro semanas y que no responde a un resfriado convencional.

Asimismo, destacan que la fatiga o falta de aire después de subir escaleras o caminar un poco deprisa, el dolor torácico o una coloración azulada en la piel y en las uñas también son señales de alerta.

No obstante, "la pista definitiva la proporciona un ruido muy característico que escuchamos en el pulmón cuando acercamos el fonendo. Es algo parecido al crujido que causan las pisadas sobre la nieve o al sonido que se produce al separar las dos partes de una tira de velcro", describe José Antonio Rodríguez Portal, coordinador del Área de Enfermedades Pulmonares Intersticiales de SEPAR y especialista del

En sus últimos conciertos, José Luis Rodríguez

"El Puma" salió al escenario conectado a una botella de oxígeno. El cantante padece fibrosis pulmonar idiopática, una enfermedad poco frecuente, crónica y que va mermando poco a poco la función respiratoria.

Servicio de Neumología del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla (España).

En este sentido, Julio Ancochea, jefe del Servicio de Neumología del Hospital de la Princesa de Madrid, señala que "habitualmente entre la aparición del primer síntoma y la atención al paciente en un centro especializado pueden transcurrir unos dos años. A esto contribuyen varios factores: que el paciente desconoce los síntomas y lleva un estilo de vida sedentario que enmascara la dificultad respiratoria; que la propia enfermedad suele tener un inicio insidioso de progresión lenta, y que aún falta concienciación sobre enfermedades raras por parte de muchos profesionales médicos".

A veces, los pacientes con fibrosis pulmonar idiopática reciben, en un principio, un diagnóstico erróneo, pues esta patología suele confundirse con la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) o con insuficiencia respiratoria.

FUNDAMENTAL EL DIAGNÓSTICO PRECOZ

Así, los especialistas insisten en la necesidad de dar a conocer la fibrosis pulmonar idiopática para que, tanto los médicos de familia como los propios pacientes, favorezcan el diagnóstico precoz.

Del mismo modo, Carlos Lines, presidente de la Asociación de Familiares y Enfermos de Fibrosis



La fatiga o falta de aire después de subir escaleras o caminar un poco deprisa, el dolor torácico o una coloración azulada en la piel y en las uñas pueden ser señales de alerta.



Pulmonar Idiopática, considera que es preciso que los médicos de atención primaria conozcan los síntomas de la enfermedad para que

los pacientes puedan ser rápidamente derivados a especialistas.

El diagnóstico precoz de la fibrosis pulmonar idiopática

es fundamental pues, aunque la enfermedad no tiene cura, es preciso iniciar el tratamiento cuanto antes para intentar frenar su progresión.

En la actualidad, existen unos medicamentos denominados antifibróticos, que permiten ralentizar la enfermedad.

Por: Universidad del Pacífico

¿Cómo continuar con tu rutina deportiva en un ambiente contaminado?

Estamos frente a una de las peores crisis que ha enfrentado el país, en cuanto a incendios forestales se refiere. Hay múltiples focos activos en varias regiones y las unidades de emergencia no dan abasto. El humo de los siniestros se extiende y está provocando varios síntomas de enfermedades respiratorias en los habitantes. Por ello, los gobiernos regionales han recomendado evitar la actividad física, ya que el estado del aire no es el adecuado. Sin embargo, muchas personas continúan con la práctica de ejercicios. ¿Cuáles son los riesgos para los que hagan caso omiso de ello?

“La contaminación, específicamente el smog, está compuesto por múltiples químicos dañinos para la salud, entre ellos monóxido de carbono, partículas en suspensión, plomo, hidrocarburos y dióxido de carbono, las cuales generan problemas en la práctica de actividad deportiva, debido que al realizar actividad física aumenta el volumen de aire que se inhala”, señala la kinesióloga Andrea Lobos, Jefa de



Con el humo proveniente de los incendios forestales en varias regiones del país, las autoridades recomiendan evitar la actividad física. Sin embargo, para muchos el deporte es parte de su vida y les es difícil parar. Una especialista entrega recomendaciones para ellos.

carrera de Técnico Deportivo de la Universidad del Pacífico. La experta agrega que realizar deportes en ambien-

tes contaminados puede provocar que el transporte de oxígeno hacia las células del cuerpo disminuya. “Para

transportar el oxígeno hacia todos los tejidos del cuerpo se requiere una molécula llamada hemoglobina, la que

tiene mayor afinidad con el monóxido de carbono. Por lo tanto, cuando se inhala este gas, nos oxigenamos menos”, aclara.

Entre los principales síntomas que se presentan al realizar actividad física en condiciones de contaminación, están la tos irritativa, que es bastante dolorosa; la tos productiva, que se acompaña de flemas; disnea, que es la sensación de ahogo; náuseas y cefaleas.

DEPORTES INDOOR

Sin embargo, para muchos amantes del deporte, la imposibilidad de parar o “colgar las zapatillas” los obliga a buscar nuevas maneras de poder ejercitarse. ¿Cómo apaciguar los efectos de la contaminación en la práctica deportiva? “Es importante disminuir o cesar los ejercicios al aire libre cuando las condiciones ambientales no sean favorables, pero esto no significa parar la actividad física. Se recomienda buscar alternativas como las

actividades indoor, es decir, dentro de un espacio que tenga buenas condiciones de ventilación”, señala la docente de la Universidad del Pacífico.

Andrea Lobos agrega que “esta alternativa favorece que se mantenga una rutina de actividad física, con todos los beneficios que esta conlleva, como bienestar mental, mejoras en la condición física y logros de metas personales, entre otros”.

Otra de las medidas que aconseja la especialista es reemplazar los ejercicios aeróbicos por ejercicios anaeróbicos. “Por ejemplo, levantamiento de pesas, abdominales, sentadillas, ejercicios que involucren sólo el peso del cuerpo, entre otros”, explica.

Por último, la Jefa de carrera de Técnico Deportivo de la Universidad del Pacífico sugiere trasladarse a otras comunas donde los niveles de contaminación sean menores y las condiciones ambientales sean las óptimas.

Clínica Psicoanalítica
NIÑOS Y ADULTOS

María Cecilia González
Magíster 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

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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643

DENTHA
CLÍNICA 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

“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

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), Laser CO2, ácido hialurónico, várices, rosacea, despigmentación facial, peeling.

CORPORALES
Pre y post operatorio, reductivos (aparatoología), 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

AS
CLÍNICA DENTAL

Dra. Astrid Sánchez
CLÍNICA 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

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

Dientes sensibles: causas y tratamientos

¿Qué relación hay entre el helado, el café y tus dientes? No es que a tus dientes no les gusten, es que cuando padeces de dientes sensibles, los extremos de temperatura (muy frío o muy caliente) se sienten aún más. El helado y el café son buenos ejemplos, pero sucede también con un vaso de agua fría o una sopa. Incluso, puedes sentir ese mismo estremecimiento cuando te cepillas o usas el hilo dental.

Normalmente los dientes están protegidos y no tienen esa hipersensibilidad. El esmalte cubre la corona de los dientes, la parte blanca de tu sonrisa. El cemento dental protege la raíz de los dientes y las encías la cubren. Pero cuando falta esa protección, las sensaciones externas llegan directo a la dentina, que está debajo del esmalte y del cemento, y ésta las transmite al nervio interno del diente. ¡Ay! Ese es el momento cuando sientes incomodidad y dolor.

CAUSAS

Los dientes se vuelven sensibles por muchas causas.

Es fácil saber cuando tienes dientes sensibles... si se estremecen o te duelen al comer tu helado favorito o al tomarte una taza de café recién colado, eso quiere decir que tus dientes están más sensibles de lo normal. Aunque muchos padecen este problema, pocos saben que lo tienen y otros ignoran que se puede tratar. ¡Que no te pase lo mismo! Entérate.

La falta de higiene de tu boca, así como el sarro y la edad, pueden desgastar el esmalte. También puede suceder cuando te fracturas un diente. Y lo más común es cuando tus encías se retractan, es decir se suben, dejando al descubierto la raíz. Tus encías se pueden retractar cuando te cepillas muy fuertemente resintiéndote tus encías, o cuando desarrollas



funciona ningún tratamiento, puede ser que la raíz del problema sea más profunda, es decir, que el problema esté en la raíz de tus dientes. En ese

caso necesitarás un tratamiento de endodoncia, más conocido como "tratamiento de conductos". Pero no te angusties, pues no es lo más común. Lo importante es que sepas que los dientes sensibles tienen muchas soluciones, y mientras más rápido descubras que tienes este problema, y empieces a tratarlo, mejor.

una enfermedad de las encías (gingivitis) causada por el exceso de placa bacteriana que las inflama y con el tiempo destruye sus tejidos haciendo que se despeguen del diente.

TRATAMIENTO

Afortunadamente los dientes sensibles pueden tratarse. La pasta dental especial para dientes sensi-

bles es el tratamiento más sencillo y económico. Esta pasta cubre tus dientes con componentes que bloquean la transmisión de sensaciones hacia el nervio. Pero eso no sucede de la noche a la mañana, debes usarla durante varias semanas para obtener resultados.

Cuando la pasta no es suficiente, tu dentista te puede recomendar otros

tratamientos. Si tu problema es por el esmalte dental desgastado, el gel de fluoruro ayuda a fortalecerlo y así reducir la transmisión de sensaciones a los nervios. Por otro lado, si tu problema se debe a que tus encías se retractaron, tu dentista puede aplicarte un sellante que une la encía a la raíz del diente.

Si definitivamente no te

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.



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



CENTRO DE ATENCIÓN 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



transbank



Por: American Dental
www.americandental.cl

Bruxismo: Cuando el estrés se apodera de los dientes

Pese a que estamos en época de vacaciones, no cesan las situaciones que desencadenan en el ya famoso estrés, y una de sus manifestaciones es el bruxismo, que es el apriete o rechinamiento inconsciente de los dientes durante el día y/o la noche. Una dolencia que está siempre presente, pero que se acrecienta en meses complicados, como marzo y diciembre. De hecho, durante el último mes del año aumentan hasta en un 50% las consultas por esta dolencia dental.

Silvana Palacios, odontóloga de American Dental, explica que si bien las causas de esta enfermedad son variadas, el estrés y trastornos del sueño son los principales factores detonantes, provocando un mal descanso y tensión durante el día. "Es precisamente durante el día cuando se puede detectar con mayor facilidad la presencia de bruxismo, ya que nosotros mismos podemos sentir la presión u otras personas pueden escuchar el rechinar de los dientes. En ese momento es cuando se debe consultar a

Estudios clínicos señalan que entre el 50% y el 85% de la población sufre esta dolencia, la que además se presenta tres veces más en mujeres que en hombres.

un especialista odontólogo para evitar las desagradables consecuencias", explicó.

Entre los efectos del bruxismo se presenta dolor mandíbula, cara, cuello, hombros, espalda y oídos, y en algunos casos mareos, zumbidos de oído y problemas auditivos.

Esta dolencia se reconoce además por un ruido particular, denominado rechinar y que surge de una alteración en los movimientos de la mandíbula que provoca dificultad para cerrar y abrir la boca"

El tratamiento para el bruxismo es atenuante y

busca educar al paciente, para prevenir el deterioro y desgaste de los dientes y evitar los dolores que conlleva.

"Existen medicamentos que actúan como relajantes, pero siempre se recomienda el uso de planos de relajación, ojala pequeños y lo más parecido a los dientes, para no provocar rechazo y sea bien aceptado por el paciente. Esto le ayudara a mejorar su descanso, dejar de lado los dolores y vivir un día a día de mayor calidad", afirmó la odontóloga.



CÓMO CUIDAR SUS DIENTES

Los dientes sanos están limpios y no tienen caries. Las encías sanas son rosadas y firmes. Para mantener los dientes y encías sanos, siga estos pasos:

- Use el hilo dental al menos una vez al día. Es mejor hacerlo antes de cepillarse los dientes. El hilo dental remueve la placa que se encuentra entre sus dientes y sobre las encías.
- Cepílese los dientes dos veces al día con un cepillo de dientes con cerdas suaves. Cepílese dos minutos en cada ocasión.
- Utilice pasta dental que contenga fluoruro. El fluoruro ayuda a fortalecer el esmalte de los dientes y a prevenir la caries.
- Cambie su cepillo de dientes cada tres o cuatro meses, o antes de ser necesario. Un cepillo desgastado no es tan efectivo para limpiar sus dientes.
- Consuma una dieta saludable. Es menos probable que padezca de enfermedad de las encías si come alimentos saludables.
- Evite los dulces y las bebidas endulzadas. Comer y beber muchas cosas dulces incrementa su riesgo de presentar caries dentales. Si decide comer o beber cosas dulces, cepílese los dientes poco después.
- NO fume. Los fumadores tienen más problemas de dientes y encías que los no fumadores.
- Mantenga las prótesis dentales, planos de relajación y otros aparatos limpios. Esto incluye cepillarlos regularmente. También es posible que deba remojarlos en una solución limpiadora.
- Programe visitas a su odontólogo regularmente. Muchos odontólogos recomiendan hacerse una limpieza dental profesional cada seis meses. Una limpieza regular de los dientes practicada por el odontólogo remueve la placa que puede acumularse aun con el uso cuidadoso del cepillo y el hilo dental.

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.laboratoriordrakanovas.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
Endodancias
Cirugías
Implantes dentales
■ Henriquez N° 404, Coquimbo, Edificio Iduya
Piso 2, Oficina 3 - Fono: 2 316683 - 2 578700

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)
Valor: **\$140.000**
Ernesto Molina 1533 San Joaquín
Fonos: 2-293532/ +56 9 92659470 - Mardepiel.cl

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

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

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

CLOD Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes
Equipo de alta experiencia, más de 1000 pacientes operados nos acreditan, 6 años de experiencia dedicados a cirugía Bariátrica.
Cirugías paquetizadas a menor costo
Facilidades de pago
> Manga gástrica > Bypass Gástrico
> Plicatura Gástrica > Cirugías de la DIABETES
Estadía gratis en Santiago
Dr. Alberto Maldonado Fajardo CM Diagnoc
Miembro del Depto. de Cirugía Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile
Fonos: 96221086 - 42790558
www.clod.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

CENTROLASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL
DEFECTOS FACIALES
LASER ESTETICA
REJUVENECIMIENTO FACIAL
ENFERMEDADES Y CIRUGIA
OFTALMOLOGICA
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA - (51) 222 3962
www.centrolaserlaserena.cl

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

Lucía es una de tantas mujeres entre los veinte y treinta años que hacen lo posible por eliminar esa desagradable apariencia de "piel de naranja" conocida como paniculopatía edemato-fibroesclerótica o celulitis que afecta principalmente a las áreas de los muslos, las caderas, el abdomen y los brazos. Ha intentado de todo: bajó de peso, hace ejercicio y cambió sus hábitos alimenticios por unos más sanos. Compró cremas anti celulíticas, creyó en los milagros que ofrecen los "infomerciales" de la televisión y de nuevo, resultó frustrada. Parece que los esfuerzos de Lucía no dieron frutos.

¿Por qué? Para entender esta enigmática pregunta que asalta a millones de mujeres en el mundo, es necesario entender de qué se trata la celulitis. Empecemos por responder las preguntas que probablemente te haces a diario.

¿QUÉ ES LA CELULITIS Y CÓMO SE PRODUCE?

La celulitis es la inflamación del tejido celular subcutáneo causada por una alteración o mal funcionamiento de la circulación a nivel micro. La apariencia rugosa o con huequitos que es tan poco atractiva, se produce debido a la retención de líquidos, la cual dificulta la circulación sanguínea y linfática. Los dos componentes de la piel que se alteran por esto son: el ácido condroitín sulfúrico y el ácido hialurónico.

¿EXISTE TRATAMIENTO PARA LA CELULITIS?



Celulitis o "piel de naranja": ¿Qué es y cómo eliminarla?

Todas las mujeres sueñan con tener unas piernas firmes sin rastro de celulitis. Sin embargo, más del 70% la padecen y buscan desesperadamente una solución para acabar con la "piel de naranja". Aquí te contamos de qué se trata la celulitis y si es posible eliminarla.



El mercado está inundado de productos y métodos que prometen la desaparición de la celulitis. Sin

embargo, su efectividad es cuestionable. Entre ellos se encuentran sustancias tonificadoras de las venas

(venotónicas) como el rusus aculeatus, los protectores capilares como los flavonoides, cremas con

centella asiática o cafeína. También los métodos como los masajes; la mesoterapia, el cual consiste en inyectar medicamentos estimulantes de la microcirculación por vía subcutánea que dicen acabar con los depósitos de grasas. Y la liposucción (que es la cirugía mediante la cual se aspira la grasa). Este último a veces hace que la celulitis se vea peor. Quizá de todos los métodos, el que funcione un poco mejor sea uno a base de rayos láser y sistemas de radiofrecuencia que requieren tratamientos frecuentes (dos veces a la semana por varias semanas). Los resultados pueden durar hasta seis meses. Desde luego siempre y cuando te los administren profesionales calificados.

Si tienes celulitis, te aconsejo que empieces por revisar tu dieta, asegúrate



¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA CELULITIS?

Todavía no se ha identificado una causa específica de la celulitis, pero se sabe que hay factores que contribuyen a la aparición de la celulitis, entre ellos:

- Fumar y consumir bebidas alcohólicas, puesto que disminuyen la oxigenación de los tejidos;
- La falta de ejercicio o sedentarismo;
- El sobrepeso y la obesidad;
- Las várices porque dificultan el retorno venoso y contribuyen a la retención de líquidos;
- El uso de ropa muy ajustada que dificulte la circulación;
- Una dieta rica en grasas saturadas;
- Tomar anticonceptivos por vía oral (pastillas);
- La herencia es otro de los factores que puede contribuir a que tengas celulitis: si tu mamá tiene celulitis, tú vas a tener más predisposición.
- Además, otras condiciones como el embarazo (debido al aumento de hormonas y la carga circulatoria) pueden ser causa de la celulitis.

que es saludable. Si estás en sobrepeso, pierde peso y por supuesto, haz del ejercicio parte de tu rutina. Recuerda que si tus músculos se fortalecen la celulitis se notará menos. Y, lo más importante... con estos cambios, no sólo te verás mejor, también estarás invirtiendo en tu salud.



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

