



El reto de convivir con la narcolepsia

2 Elegido para presentar la gala de los Óscar, el cómico Jimmy Kimmel ha reconocido que padece narcolepsia, un trastorno del sueño que puede ocasionar importantes consecuencias en la vida social y laboral.

elDía

DOMINGO 26 DE FEBRERO DE 2017

Por: Universidad del Pacífico

Luego de prácticamente tres meses de descanso estival, para los niños –y sus padres– no siempre es fácil retomar la rutina escolar. Si bien el inicio oficial de las clases 2017 está fijado por el Ministerio de Educación para el día lunes 6 de marzo, hay establecimientos que parten su año académico la próxima semana.

Para poder afrontar la vuelta al colegio con el pie derecho, la directora de la Escuela de Psicología de Universidad del Pacífico, Carmen Gutiérrez, señala que lo ideal es conversar con los niños sobre el cambio que se aproxima.

“Pensar que niños escolares y menores de edad estarán preparados para la vuelta a clases de manera independiente y autónoma es poco realista, porque ellos no tienen la capacidad de proyectarse en forma cabal. Los niños lo que sí pueden proyectar es que podrán volver a juntarse con su amiguito o amiguita. Entonces, el tema de la preparación para la vuelta al colegio es una tarea cuya responsabilidad recae en los hombros de los padres y no en los niños”, aclara la psicóloga.

Esto significa que los padres deben informar previamente a los niños sobre lo que implica en términos concretos la vuelta a clases. “Los padres deben plantearles de qué manera su rutina cotidiana se va a ver afectada y proyectarles cómo va a ser su rutina más adelante, en relación a la hora de acostarse y de levantarse, por ejemplo. Debe plantearse como hecho real y en términos concretos lo que viene más adelante, lo que muchas veces implica otorgar funciones y respon-



En los descuentos para volver al colegio

A pocos días de retomar el año académico, puede ser necesario ajustar horarios y el ritmo de descanso propio de las vacaciones. ¿Cómo incorporar nuevamente los hábitos perdidos durante el verano? Una psicóloga entrega algunos consejos.

sabilidades al interior de la familia, con la colaboración de los hijos mayores”, indica la experta.

Carmen Gutiérrez asegura que lo mejor es partir con lo más básico, que es asumir los nuevos horarios. “En este tiempo que queda de vacaciones es bueno ir acortando los horarios de traspaso de los niños, para que se vayan acostumbrando a acostarse y a levantarse más temprano”, precisa.

NO ES NEGOCIABLE. Muchos padres creen que siempre es importante llegar a acuerdos con sus hijos y, en este caso, suelen aparecer las negociaciones para definir la hora de acostarse y levantarse durante los últimos días de vacaciones. Sin embargo, la psicóloga advierte que dentro de la responsabilidad y rol paterno esto no todo es negociable, particularmente cuando se relaciona con el bienestar de

los niños.

“Por ejemplo, no es transable aquello que se relacione a actividades que permiten funcionar en la vida cotidiana, como es la hora de acostarse y de levantarse, si se toma o no desayuno, o lo que se lleva de colación al colegio, porque son ciertas cosas que afectan lo necesario para procurar el máximo bienestar posible de ese niño para que esté en las mejores condiciones para ir al colegio”, asegura.

En esa línea, hay cosas que los padres no deben preguntar, sino que simplemente determinar. “Creo que hay acuerdos que no lo son, porque deben ser imposiciones de los padres. O sea, no todo debe ser negociable, ni transable ni definible por los niños. Hay ciertos espacios y cosas que deben ser definidas por los adultos. Lo único que se debe negociar es la forma en que se implementa la norma definida por los padres, pero no la norma en sí”, indica la especialista.

Consciente de que la adaptación a la rutina escolar puede provocar cierta rebeldía e irritabilidad en los menores, Carmen Gutiérrez enfatiza en la necesidad de que los padres

o los adultos significativos les den la confianza y seguridad a los niños en relación a los recursos o capacidades que los mismo niños poseen para enfrentar adecuadamente esta nueva situación.

“No hay que asustarse por el estrés de la vuelta a clases, porque es lo esperable, al igual que lo que sucede con el cambio de casa, de colegio o de profesor. Un niño estresado no es un niño enfermo, sino que es una respuesta natural del ser humano frente a una situación que de alguna manera evalúa o percibe que lo sobrepasa. Retomar la rutina será solo cosa de tiempo”, concluye la Directora de la Escuela de Psicología de la Universidad del Pacífico.

El reto de convivir con la narcolepsia

Elegido para presentar la gala de los Óscar, el cómico Jimmy Kimmel ha reconocido que padece narcolepsia, un trastorno del sueño que puede ocasionar importantes consecuencias en la vida social y laboral.

un automóvil u operan con maquinaria potencialmente peligrosa”, subrayan los especialistas del Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares de Estados Unidos.



FOTO: EFE/BORIS ROESSLER

Por: Purificación León
EFE/REPORTAJES

Conocido por su programa “Jimmy Kimmel Live!” que emite la cadena ABC desde hace años, Kimmel ha aceptado el reto de presentar la ceremonia de entrega de los Premios Óscar, todo un hito en la carrera de cualquier estrella de la televisión.

Nació en Brooklyn, creció en Las Vegas y comenzó su carrera como locutor de radio antes de dar el salto a la pequeña pantalla. Además de con amigos, familiares, músicos y las celebrities que suele entrevistar en su programa, el presentador también convive con la narcolepsia, una enfermedad que altera los mecanismos de control del sueño y la vigilia.

La narcolepsia es una enfermedad que causa somnolencia y ataques de sueño durante el día. “Los episodios de sueño narcoléptico pueden producirse en cualquier momento y, por ello, con frecuencia son profundamente incapacitantes. Las personas con narcolepsia pueden quedarse dormidas involuntariamente en el trabajo, en la escuela, mientras conversan, juegan, comen o incluso mientras manejan

LOS TRES SÍNTOMAS PRINCIPALES. “Además de la somnolencia diurna, hay otros tres síntomas principales que caracterizan a la narcolepsia: cataplejía, es decir, pérdida súbita del tono muscular voluntario; alucinaciones vívidas durante el inicio del sueño y al despertar, y breves episodios de parálisis total al comienzo o al final del sueño”, añaden. Al contrario de lo que suele creerse, quienes tienen narcolepsia “no pasan una proporción sustancialmente más grande de su tiempo dormidos durante un periodo de 24 horas que los durmientes normales”, apuntan.

En este sentido, los expertos del Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares aclaran que, además de somnolencia diurna y episodios de sueño involuntario, la mayoría de los pacientes también experimenta despertares frecuentes durante el sueño nocturno. “Por estas razones, la narcolepsia se considera un trastorno de los límites normales entre los estados de sueño y despertar”, manifiestan.

Aproximadamente, la narcolepsia afecta a una de cada 2.000 personas. Así, según datos del Instituto Nacional de Trastornos

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
Huanhuallí 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 narcolepsia es una enfermedad que causa somnolencia y ataques de sueño durante el día. Los episodios de sueño narcoléptico pueden producirse en cualquier momento y, por ello, con frecuencia son profundamente incapacitantes.

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.francobarberis@gmail.com

CENTROLASER
OF TALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

DEFECTOS FACIALES
LASER ESTETICA
REJUVENECIMIENTO FACIAL
ENFERMEDADES Y CIRUGIA OF TALMOLOGICA

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

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



FOTO: EFE/EP/MIKE NELSON

Jimmy Kimmel ha confesado en una entrevista que padecer narcolepsia.

Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares, más de 135.000 estadounidenses padecen esta enfermedad.

Por su parte, la Sociedad Española de Neurología (SEN) indica que sólo están diagnosticados entre un 20% y un 40% de las personas con narcolepsia. Por este motivo, aboga por intentar avanzar en la identificación temprana de la enfermedad, lo que repercutiría en un mejor seguimiento de los pacientes y en un incremento de su calidad de vida.

“El hecho de que sea una enfermedad poco frecuente, que se desarrolle de manera paulatina y que sólo un 10% o un 15% de los pacientes presente todos sus síntomas característicos hace que su

diagnóstico se complique”, afirma Hernando Pérez, miembro de la SEN.

“No obstante, la somnolencia diurna excesiva, que está presente casi en el 100% de los pacientes, y la catalepsia, es decir, la pérdida brusca del tono muscular ante emociones y que afecta al 70% de los casos, deben ser consideradas como las principales señales de alerta”, destaca el neurólogo.

En casi todas las personas con narcolepsia, el primer síntoma que aparece es la somnolencia diurna. Se manifiesta con ataques de sueño irresistibles que no suelen durar más de 15 minutos. La catalepsia, sin embargo, suele producirse ante emociones fuertes

como la alegría, el miedo o la tristeza, entre otras. En estos casos, aunque el paciente es consciente de lo que ocurre, no puede levantarse ni moverse.

OTRAS SEÑALES A TENER EN CUENTA. Según datos de la SEN, otros síntomas de narcolepsia son la dificultad para dormir bien por la noche (que está presente en el 50% de los pacientes), pesadillas, parálisis y alucinaciones (20%) y sonambulismo (80%).

“Estos síntomas hacen que la enfermedad altere la vida social y profesional del individuo. Los ataques de sueño y catalepsia en público suponen un impedimento a la hora de relacionarse con



FOTO: EFE/MICHAEL REYNOLDS

El hecho de que sea una enfermedad poco frecuente, que se desarrolle de manera paulatina y que sólo un 10% o un 15% de los pacientes presente todos sus síntomas característicos, hace que el diagnóstico de la narcolepsia se complique.

los demás. Muchas personas con narcolepsia intentan evitar emociones y situaciones sociales y laborales que puedan generar cuadros de catalepsia. Esto, unido a que son más propensos a tener accidentes domésticos y laborales, hace que muchas personas que no están familiarizadas con la enfermedad consideren a estos pacientes vagos, abu-

rridos o torpes”, apunta el doctor Pérez.

El facultativo subraya que, aunque no existe un tratamiento definitivo y específico contra la narcolepsia, “los fármacos disponibles en la actualidad, unidos a medidas de higiene del sueño y a programas para la prevención de los problemas psicosociales que genera la narcolepsia, permiten

mejorar mucho la calidad de vida de quienes padecen la enfermedad”.

El doctor Pérez hace hincapié en la importancia de dormir bien. “Hay tres aspectos básicos para determinar si una persona tiene una buena calidad de sueño: la duración, la continuidad y la profundidad. Es decir, si el tiempo dedicado a dormir no es suficiente para sentirnos descansados al día siguiente, si hay interrupciones en nuestros ciclos de sueño o nuestro sueño no es suficientemente profundo para ser considerado restaurador, es que no tenemos una buena calidad de sueño y, por lo tanto, es el momento de visitar a un profesional”, concluye.

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

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

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: Dra. Aliza A. Lifshitz MD

www.vidaysalud.com

El té verde:

Un arma contra el exceso de peso

El té verde, considerada una de las bebidas más saludables, contiene más antioxidantes que los otros tipos de té. Originario de China y de India, se ha usado en la medicina tradicional de esos países para controlar sangrados, sanar heridas, ayudar a la digestión, mejorar la salud del corazón y de la mente y regular la temperatura del cuerpo. Otros estudios lo han asociado con una mejoría en los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre, la memoria y en el funcionamiento de la mente, y hasta en la reducción del colesterol. Incluso unos experimentos realizados en la Mayo Clinic indican que el extracto del té verde ayuda a mantener a raya la leucemia (LLC). Pero eso no es todo: un estudio reciente muestra que también podría ayudar para bajar de peso.

El estudio, dirigido por unos expertos en alimentación de Penn State University, se llevó a cabo en ratones, que ya eran obesos al empezar el experimento.

Los investigadores les suministraron la misma dieta rica en grasa a dos grupos de ratones. Los ratones de uno de los grupos recibieron además Epigallocatechin-3-gallate (EGCG), un compuesto que se encuentra en el té verde, y subieron de peso 45% más despacio que el grupo de control, que sólo se alimentó con la dieta rica en grasa (sin EGCG).

“En el experimento, vemos que el ritmo en el aumento de peso disminuyó”, dice

Si quieres mantenerte delgada(o) o perder algunos kilos de más debidos al exceso de comida y bebida, un estudio sugiere que bebas un par de tazas de té verde todos los días. Se ha encontrado que proporciona varios beneficios al organismo y, aparentemente, uno de ellos es que puede convertirse en una herramienta más para controlar la obesidad.

Joshua Lambert, profesor de Ciencia de la Alimentación y coautor del estudio. “Los resultados sugieren que complementar la dieta con té verde te hace engordar con más lentitud”, agrega. Los hallazgos, en detalle, se publicaron en la versión online de la revista Obesity.

Sin embargo, el té verde, no parece suprimir el apetito, sino que limita la grasa que absorbe el cuerpo. Los dos grupos de ratones comieron la misma cantidad de alimentos ricos en grasa, excepto que a uno de los grupos se le administró EGCG y al otro no.

Aparte de una tasa más baja en el aumento de peso, los ratones que recibieron EGCG mostraron un incremento de casi 30% en los lípidos (las grasas) en la materia fecal. Al parecer, el EGCG tiene dos efectos: reduce la capacidad del cuerpo de absorber la grasa, y aumenta además su capacidad de usar esa grasa.

UNA O DOS TAZAS AL DÍA. Es

cierto que tendrías que beber alrededor de 10 tazas de té verde para que tu consumo fuera equivalente al que recibieron los ratones en el estudio. Pero Lambert explica que estudios recientes realizados en seres humanos indican que una o dos tazas de té verde al día muestran también efectos positivos en el control del peso corporal en comparación con las personas que no lo consumen.

Según Lambert, otros experimentos han demostrado que los ratones que no eran obesos no subieron mucho de peso cuando se les añadió el té verde a una dieta alta en grasas. No obstante, el estudio con ratones que ya están pasados de peso se aplica más a los seres humanos, porque las personas suelen considerar cambios en su dieta únicamente cuando notan los problemas que acarrea la obesidad.

Sólo cuando llegas a la edad madura y notas una pancita prominente, es cuando



Estudios sugieren que complementar la dieta con té verde te hace engordar con más lentitud. La infusión no parece suprimir el apetito, sino que limita la grasa que absorbe el cuerpo.

tiendes a cambiar tu estilo de vida, como hacer dieta, practicar ejercicios y tomar té verde.

PRECAUCIONES. Una palabra de advertencia: a pesar de sus grandes beneficios para la salud y de que no se conocen efectos secundarios perjudiciales, debes tomar algunas precauciones antes de empezar a beber té verde en grandes cantidades.

Porejemplo, si eres muy sensible a la cafeína, el té verde te podría causar insomnio, ansiedad, irritabilidad, náuseas y/o problemas estomacales. Si tomas medicamentos anticoagulantes (de los que adelgazan la sangre), debes beber té verde en moderación debido a su contenido de vitamina K; y si tomas estimulantes, podría elevar tu presión arterial y tu ritmo cardíaco (tu pulso). Y, por

cierto, los suplementos de té verde no son lo mismo que el té verde en sí, ya que pueden contener otras hierbas y sustancias que pueden ser peligrosas.

En resumen, antes de empezar a beber té verde si tomas algún medicamento o tienes algún problema de salud, es mejor que hables con tu médico y le pidas su autorización para asegurarte que no te afectará de forma negativa. Y, desde luego, si quieres perder peso lo mejor es llevar una alimentación saludable prestando atención al tamaño de las porciones, haciendo ejercicio regularmente y, si no tienes contraindicaciones para beberlo, podrías probar beber té verde.

MIESPACIO
ARMONIA & BELLEZA

GLOBALSTEM CELLSGROUP

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, vrices, rosacea, despigmentación facial, peeling.

CORPORALES
Pre y post operatorio, reductivos (aparatosología), 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**

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

SB CENTRO DE ATENCION INTEGRAL DE SALUD
Especialidades Médicas SAN BARTOLOME 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 Fonasa I-MED BONOS ELECTRONICOS

¿Qué es la enfermedad de las encías?

Por: Por N&S Clínicas

La enfermedad de las encías es una infección de los tejidos que rodean y sujetan los dientes. Es una de las principales causas de pérdida dental en los adultos. Como habitualmente es indolora, puede que no sepa que la padece. Conocida asimismo como enfermedad periodontal, la causa de la misma es la placa, la película pegajosa de bacterias que se forma constantemente sobre los dientes (sarro).

La primera fase de la enfermedad de las encías se conoce como GINGIVITIS. Si tiene gingivitis, las encías enrojecen, se hinchan y sangran con facilidad. En esta etapa, la enfermedad sigue siendo reversible y, por lo general, puede curarse mediante una limpieza profesional en la consulta del dentista, a la que deben seguir el cepillado y el uso de seda dental diarios.

Cuando la enfermedad de las encías avanzada se llama PERIODONTITIS. La periodontitis crónica puede conducir a la pérdida de los tejidos y huesos que soportan los dientes y puede agravarse con el tiempo. Si lo hace, los dientes se soltarán y empezarán a moverse en la boca. Esta es la forma más común

Se trata de una infección de los tejidos que rodean y sujetan los dientes, que es una de las principales causas de pérdida dental en los adultos. Como habitualmente es indolora, puede que no sepa que la padece.

LO QUE SE DEBE CONSIDERAR

Estas son algunas señales de advertencia que pueden indicar un problema:

- Encías que sangran con facilidad;
- Encías rojas, hinchadas y doloridas;
- Encías que se han separado de los dientes;
- Mal aliento o mal sabor de boca persistente;
- Dientes permanentes sueltos o que se separan.

de periodontitis en adultos, pero puede ocurrir a cualquier edad. Suele empeorar lentamente, pero puede haber períodos de progresión rápida.

En la actualidad se está investigando sobre la relación entre enfermedades sistémicas y enfermedades periodontales. Si bien no hay un vínculo concluyente, algunos estudios indican que una enfermedad grave de las encías puede estar asociada a otras afecciones como la diabetes.

Algunos factores aumentan el riesgo de desarrollar la enfermedad de las encías son los siguientes:

- Escasa higiene bucal;
- Fumar o mascar tabaco;
- La genética;
- Dientes torcidos que resultan difíciles de mantener limpios;
- El embarazo;
- La diabetes;
- Medicamentos, incluidos los esteroides, determinados tipos de fármacos antiepilépticos, los fármacos de las terapias contra el cáncer, ciertos bloqueadores de los canales de calcio y los anticonceptivos orales.

Es posible padecer la enfermedad de las encías y no presentar síntomas de alerta. Es uno de los motivos por los que las revisiones dentales y los exámenes periodontales habituales son muy importantes. Los métodos de tratamiento dependen del tipo de enfermedad y de hasta qué punto haya avanzado la afección. Un buen cuidado dental en casa es fundamental para tratar de evitar que la enfermedad periodontal empeore o se



vuelva recurrente.

¿CÓMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS? Según Carlos Núñez, dentista de NyS Clínicas, “es necesario someterse a exámenes dentales con regularidad a fin de eliminar el sarro y detectar los primeros síntomas de la enfermedad, la salud bucal comienza en el hogar, con el cuidado adecuado de los dientes y las encías.”

Núñez nos entrega algunas medidas para prevenir la enfermedad de las encías y mantener sus dientes durante toda la vida:

- Cepílese durante dos a tres minutos, al menos dos veces por día con pasta

dental con flúor. Asegúrese de cepillar la línea de las encías.

- Use hilo dental a diario para eliminar la placa de los lugares a los que no puede llegar con su cepillo de dientes. ¿No le gusta usar el hilo dental? Pruebe un portahilo dental, que facilita la inserción del hilo entre los dientes.

- Aunque no es un sustituto del cepillado y del hilo dental, el enjuague bucal puede reducir la placa hasta en un 20 por ciento.

- Lleve una dieta saludable. Los alimentos con alto contenido de carbohidratos y azúcar aumentan la placa, de manera que solo una dieta saludable proporciona

los nutrientes necesarios (especialmente las vitaminas A y C) para prevenir la enfermedad de las encías.

- Evite el cigarrillo y el tabaco sin humo, puesto que esto puede llevar a una enfermedad periodontal o cáncer en la boca.

- Tenga en cuenta que determinados medicamentos pueden agravar la enfermedad de las encías, como los anticonceptivos orales, antidepresivos y medicinas para el corazón.

- Recurra al cuidado preventivo y programe controles regulares, son la opción más confiable para identificar los primeros síntomas de una enfermedad periodontal.

NUTRICIONISTA



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

“SONREIR A UNA NUEVA VIDA ES TU DECISION”

Dr. Alberto Ventura.
Implantología de Trayectoria y Prestigio

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomáxilo facial

Implante y
Corona
de Porcelana
TOTAL
\$490.000
(SIN COBROS EXTRA)

Red compra

51 221 4017
Huanhualí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

Los riesgos para la salud de la toxina encontrada en el merquén

Por: **Universidad San Sebastián**

Alarma se ha generado entre los consumidores tras la prohibición del consumo de merquén por parte del Ministerio de Salud (Minsal), luego de encontrar la presencia de una toxina muy nociva para la salud humana en una partida de este producto comercializada por la marca Gourmet. Este es el segundo hallazgo en lo que va del año, anteriormente había sido en un lote de la empresa Marco Polo.

Si bien la restricción es para algunas partidas específicas de las marcas señaladas, la autoridad sanitaria requirió el producto "hasta disponer de los resultados de la investigación que permita determinar la extensión de la contaminación en las diferentes partidas, la etapa en la que se produce la contaminación y los factores ambientales en el proceso que pudieron determinar dicha contaminación", dijo el Minsal en un comunicado.



LOS RIESGOS. ¿Cuáles son los riesgos de la toxina? Se trata de la Ocratoxina A una de las variedades más nocivas que puede producir necrosis, inhibición de la síntesis de proteínas y en los casos más avanzados, formación de

El doctor en microbiología de la Escuela de Nutrición y Dietética de la U. San Sebastián, Waldo Díaz, explicó que el consumo sostenido puede producir los efectos de necrosis y cáncer; sin embargo si es esporádico no produce problemas a largo plazo, siempre que sea es en bajas dosis.

tumores y cáncer.

La ocratoxina A, es producida por hongos (aspergillus y penicillium), que pueden infectar hortalizas y frutos en general. "Los hongos pueden desarrollarse cuando las condiciones de mantención

de estas verduras están en condiciones de humedad y poca luz", señaló el doctor en microbiología de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián, Waldo Díaz.

El experto explicó que la toxina "puede mantenerse indefinidamente en el vegetal independiente de los procesos asociados en la producción como son: desecación, liofilizado, cocción, envasado, entre otros. La toxina es resistente al calor y temperatura, por lo tanto, el alimento contaminado no puede ser consumido y debe ser descartado".

¿CUÁNTO CONSUMIR? La toxina puede ser consumida en un máximo de entre 1 y 5 ug/kg/día. "El consumo rutinario y sostenido puede producir los efectos de necrosis y cáncer; sin embargo el consumo esporádico no produce problemas a largo plazo si es en bajas dosis. El cáncer asociado a la ocratoxina puede ser principalmente de riñón, pero se ha visto que también puede producir cáncer de colon e incluso testicular".

Díaz agregó que "el consejo es no consumir el producto contaminado, por las consecuencias que se pueden producir a largo plazo, pero también un llamado a la calma pues su consumo esporádico en bajas dosis no produce problemas".

LABORATORIO CLINICO
DRA. GLORIA CANOVAS
Director Técnico, Exámenes Clínicos Completos
Equipos y Técnicas Certificadas y Optimizadas
Bonos Electrónicos: FONASA e Isapres
Sala de Toma de Muestras

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

Domicilios - Urgencias

Clínica Odontológica Del Villar

Ortodoncia
(Instalación brackets metálicos \$100.000
controles \$35.000)
Urgencias
Blanqueamiento Opalcente
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

PSICOLOGAS
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

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

Atención Fonasa y particulares
BALMACEDA 1015 OF. 314 FONO: 51-2224117
EDIFICIO ELEMING 9 91006792
ps.edgardquevedo@gmail.com 9 76919674

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643



Estudio demuestra que menú saludable en Chile es accesible y económico

Por: Edenred

“Una alimentación adecuada constituye un derecho humano básico y, sin embargo, a menudo ha sido ignorada en el contexto de los derechos del trabajo”, señala un estudio desarrollado por la OIT (Organización Internacional del Trabajo). Esta misma entidad explica que el acceso a una alimentación saludable y balanceada durante la jornada de trabajo, puede incrementar hasta en un 20% la productividad laboral.

Son estas cifras las que están generando un cambio en la sociedad y también a nivel de mercado, dando importancia e incrementando la incorporación de la alimentación saludable en el trabajo, sobre todo considerando que es lugar donde las personas pasan la mayor parte de su jornada.

Lo anterior se corrobora en el estudio realizado por

Edenred, líder mundial en la entrega de beneficios de alimentación y soluciones para las organizaciones con 19 años de trayectoria en Chile y presente en 42 países, el cual sostiene que actualmente el 68% de los establecimientos alimenticios ofrece la alternativa de menú saludable.

El análisis realizado abarcó una muestra de 500 comercios que sirven almuerzo, en 25 comunas a lo largo de Chile. Dentro de este contexto, los comercios encuestados fueron clasificados en ocho categorías distintas dependiendo el tipo de comida que ofrecían. Los casinos, panaderías, cafeterías y restaurantes son los que más ofrecen la opción de menú saludable con 88%, 86%, 72% y 71% respectivamente; mientras que las fuentes de soda, minimarkets, delivery y comida al paso, fueron los comercios con una menor oferta, con un 64%, 63%, 62% y 57% respectivamente.

“Cada día los trabajadores están tomando mayor conciencia sobre lo fundamental que es alimentarse saludablemente, ya que entienden que lo anterior se traduce en una mejora sostenida de su calidad de vida. También

tienen un mejor rendimiento laboral, ya que cuentan con mayor energía”, explica Bárbara Flores, Jefa del Departamento de Nutrición de Edenred.

La publicación indicó que actualmente el 68% de los establecimientos alimenticios del país ofrece esta alternativa a sus clientes. Lamentablemente en La Serena está cifra sólo llega a un 38%.

NOES MÁS CARO. A lo largo de Chile destaca la comuna de Valparaíso con el 84% de sus comercios con la posibilidad de elegir un menú saludable, Rancagua con un 78%, Temuco con 70%, Arica con 63%, Iquique con 57%, Concepción con un 50% y La Serena con un 38%.

Otro de los análisis que arrojó el estudio, es que comer saludable no es más caro. Los

resultados demostraron que los comercios que ofrecen menú saludable, en promedio son más económicos que aquellos que no los ofrecen. El valor promedio del menú en un establecimiento que no tiene opción saludable es de \$4384 pesos, mientras que los comercios que si lo tienen, el valor es de \$4107 pesos.

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

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
 Miembro del Depto. de Cirugía Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile
 Fonos: 96221086 - 42790558

CM Diagnoc
 Huanhuailí 330 ° Tel: 2217275 - 2216297

www.clod.cl

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 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

Prevención de incendios y accidentes en camping

Optar por artículos como cocinillas, lámparas o asaderas que utilicen gas licuado portátil, donde la llama es controlada y regulada por cada usuario, es la alternativa de los amantes del mundo outdoor para prevenir incendios.

Expertos en prevención, recomiendan evitar encender fuego con leña o carbón en la naturaleza, puesto que, además de ser combustibles altamente contaminantes, las personas no tienen control sobre la intensidad y tamaño de la llama o sus residuos (cenizas), las que pueden salir de control o encenderse repentinamente.

Debido a esto, “es mucho más seguro utilizar artefactos que permiten controlar, regular, encender y apagar la llama, según uno lo requiera”, comenta el jefe de marca de Gasco GLP S.A., Pablo Álvarez.

En este contexto, “existen en el mercado cocinillas, lámparas, estufas o asaderas, especialmente diseñadas para la vida al aire libre que funcionan con cartuchos a gas licuado, los que son fáciles de transportar y manipular, además de amigables con el medio ambiente, ya que no emiten material particulado”, comenta Álvarez.

Para este tipo de artefactos, existen en el mercado los cartuchos de gas portátil, los cuales pueden ser utilizados en distintos productos para camping. “Es un producto pequeño y transportable, al igual que los aparatos donde se utilizan. De muy fácil aplicación y uso, tienen una duración de aproximadamente 3 horas por cartucho, además, en el caso del cilindro de Gasco de 227 grs., es reutilizable



gracias a su válvula dosificadora”, informa el experto de la empresa distribuidora de gas.

Según señala la empresa Gasco respecto

a los artefactos donde se utiliza el gas portátil, estos “deben ser manipulados en espacios suficientemente ventilados o al aire libre, en una

superficie plana, lejos del alcance de niños y objetos inflamables”.

Otras importantes recomendaciones para evitar incendios en los campings y utili-

zar correctamente los aparatos, junto a sus cartuchos de gas portátil, son:

- Adquirir los artefactos y cartuchos de gas en comercio

establecido y que tengan el sello de certificación de la SEC.

- No utilizar cartuchos de gas portátil golpeados o dañados.

- Mantener los cartuchos a la sombra a menos de 50°C.

- Los sellos de conexión deben revisarse cada 100 conexiones/desconexión.

- No modificar los artefactos.



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