



Mejora el desempeño escolar con una correcta nutrición

7

Para garantizar un buen aprendizaje es fundamental que tengan una adecuada nutrición, de modo que sus capacidades cognitivas funcionen al cien por ciento.

elDía

DOMINGO 26 DE MARZO DE 2017

Salud

Se trata de una condición que puede perjudicar al tratar de mantener un empleo, puede destruir las relaciones personales y puede conducir a hábitos destructivos, por lo que es muy importante reconocerlo para tratarlo de forma adecuada.

Por: Dra. Aliza A. Lifshitz MD
www.vidaysalud.com

El TDAH (o trastorno de déficit de atención e hiperactividad) se asocia por lo general con los niños, pero también afecta a los adultos. Sin embargo, este trastorno no aparece de repente en la edad adulta. En muchos casos, nunca se diagnosticó durante la infancia y se detecta más adelante al tratar otras condiciones como depresión y/o ansiedad. En otros casos (en alrededor de un 30 a un 70% de niños con TDAH), la condición persiste a lo largo de la vida.

Si la falta de concentración, la distracción constante, la intranquilidad y el estar "en las nubes", que son las características típicas del trastorno del déficit de atención e hiperactividad, ocasionan dificultades en los años escolares, hay que imaginar lo difícil que resulta años más tarde mantener un empleo o una relación estable con los mismos atributos. Muchos adultos se enfrentan al fracaso y al rechazo social debido al TDAH (trastorno de déficit de atención e hiperactividad) sin ni siquiera sospechar que lo padecen y se frustran por que no pueden controlar un comportamiento que les ocasiona problemas: son incapaces de cumplir horarios, de completar proyectos, de recordar compromisos importantes, tienen cambios de humor y hasta comportamientos agresivos.

Claro que nada de esto sucede en un vacío ni surge de repente. Los adultos con TDAH ya tenían síntomas desde la infancia. En algunos casos, los padres y los maestros notaron estos comportamientos y/o pudieron identificar el trastorno. En otros, simplemente se achacó a la intranquilidad propia de los niños, a problemas de disciplina, aceptando la situación como parte inevi-



El trastorno de déficit de atención e hiperactividad en los adultos

table de la manifestación de la personalidad individual. Hasta que andando el tiempo y buscando alivio a otras condiciones, como la ansiedad y la depresión, un profesional entrenado detecta el trastorno, lo diagnostica e indica un tratamiento.

EL PATRÓN DEL TDAH EN LOS ADULTOS

Mientras que en la infancia los niños son más propensos a sufrirlo que las niñas, en la etapa adulta la tendencia se equilibra en ambos sexos. Tanto ellas como ellos cuando padecen de TDAH (trastorno de déficit de atención e hiperactividad) pueden mostrar las siguientes características:

- Desorganización, inquietud e incapacidad de relajarse.
- No pueden cumplir un horario, llegan tarde a eventos

importantes.

- Olvido frecuente de eventos, compromisos y responsabilidades.
- Cambios de estado de ánimo y autoestima baja.
- Dificultad para controlar sus emociones, especialmente la ira.

CONSECUENCIAS

No es de extrañar que les resulte extraordinariamente difícil mantener un empleo debido a la falta de organización y al incumplimiento e informalidad. De hecho, según una encuesta realizada en los Estados Unidos a nivel nacional, solamente la mitad de los adultos con TDAH puede mantener un empleo fijo a tiempo completo en comparación con el 72% de los trabajadores que no lo tienen. Su vida personal también

sufre: como se les olvidan los compromisos, los eventos familiares y hasta las tareas imprescindibles como pagar las cuentas, los problemas con su pareja y su familia son frecuentes, que se empeoran por su irritabilidad y la tendencia que tienen a patrones de conducta irregulares.

Es importante que quede claro que hay personas que definitivamente son irresponsables en su trabajo, que no cumplen con sus obligaciones y que agreden y ofenden a otros con su comportamiento fuera de control. El TDAH no es ni excusa ni justificación para ese tipo de comportamiento. Los que lo padecen actúan así a pesar de sus buenos deseos e intenciones y no pueden evitarlo por problemas de un desbalance químico en ciertas áreas cerebrales. Mirando hacia

atrás, es fácil identificar esos patrones desde que eran niños. Ya en la adolescencia y en la juventud, pueden incorporarse otros trastornos como la ansiedad y la depresión y son más propensos a comportamientos obsesivos compulsivos y a adquirir hábitos destructivos como el abuso de drogas y alcohol. Por suerte, todo eso puede solucionarse con el tratamiento adecuado.

TRATAMIENTO

El tratamiento del TDAH (trastorno de déficit de atención e hiperactividad) en los adultos incluye, al igual que con los niños, dos canales que idealmente deben utilizarse en conjunto para rendir mejores resultados: los medicamentos y la terapia.

Entre los medicamentos indicados se encuentran los estimulantes, como el metilfedinato (Ritalin, y Concerta entre otros) y las anfetaminas (Dexedrine, Adderal) que ayudan a concentrarse y a contro-

lar el comportamiento. A pesar del nombre, los estimulantes no causan un aumento en la hiperactividad o en la impulsividad. En algunos casos se utiliza un medicamento no estimulante (tanto para los niños como para los adultos), la atomoxetina o el strattera. Ocasionalmente se usan otros tipos de medicamentos como los antidepresivos.

La terapia es también fundamental para ayudar al paciente a superar las conductas negativas, para mejorar la autoestima y para controlar la ansiedad.

¿Has observado algún tipo de comportamiento irregular o negativo en un adulto de tu familia? ¿Quizás en ti misma(o)? Si es así, existe ayuda que puede representar no solamente un alivio para la persona sino un cambio total. Conversa con tu médico y solicita una evaluación lo antes posible para recuperar el orden y el control en tu vida.

Por: VidaSalud

La oscilación térmica de las últimas semanas con días calurosos, pero mañanas y atardeceres frescos, ha provocado la aparición temprana de enfermedades respiratorias como los resfríos otoñales, dado que los cambios bruscos de temperatura son un ingrediente activo si se trata de bajar las defensas y adquirir algún virus oportunista.

Si bien, aún no estamos en presencia de los agentes más agresivos del invierno, si están circulando en el ambiente otros virus que provocan infecciones respiratorias. Según el último reporte epidemiológico del Ministerio de Salud hay una mayor presencia de adenovirus responsable de cuadros como faringitis, amigdalitis u otitis que afectan principalmente a los niños.

Son virus muy contagiosos que se transmiten a través de las secreciones respiratorias de una persona infectada, o al compartir implementos de uso personal contaminados. Otra manera de adquirirlos es a través del contacto con secreción ocular de un paciente con conjuntivitis.

También se han advertido algunos casos de influenza (tipo A) en algunos servicios de urgencia del país, particularmente en el norte, específicamente en Iquique y Coquimbo. Se trata de la temible gripe que amenaza en mayor medida a los considerados grupos de riesgo: niños, embarazadas, adultos

Aparición de los virus respiratorios y medidas para mantenerlos lejos de nuestro organismo

Luego que autoridades lanzaran la campaña nacional de vacunación contra la influenza, en algunos centros de monitoreo del país se ha detectado mayor presencia de este virus. ¿Cuál es el llamado de los especialistas y por qué es necesaria la vacunación?

mayores y enfermos crónicos.

Vacunación ad portas

Es decir, que es el momento preciso para empezar a cuidarse. Al respecto, la doctora en Microbiología y académica de tecnología médica, Alicia

Marcoleta insiste en que ahora es cuando la población de riesgo se debe vacunar contra la influenza, campaña que inició este mes.

¿Quiénes deben vacunarse y por qué?

• Las embarazadas a partir de las 13 semanas de gestación.

• Niños y niñas entre 6 meses a 5 años.

• Los enfermos crónicos y adultos mayores.

La experta explica que es

importante vacunarse todos los años, porque la vacuna que se entrega a la comunidad chilena es una mezcla que posee las variedades de Influenza más prevalentes en Sudamérica.

Esta vacuna protege a la población sólo por el período de un año, puesto que el virus de Influenza A presenta una alta tasa de mutación. Si la persona en riesgo no se vacuna, en palabras simples queda expuesto nuevamente a variedades de Influenza más agresivas, como el que afectó a nuestro país el año 2016.

Esta recomendación no es menor si se considera que las autoridades sanitarias advirtieron que “este invierno viene crudo” en lo que a influenza se trata y las tasas de cobertura de vacunación han disminuido en los últimos dos años.

Algo que para los expertos significa un riesgo para la

salud pública del país, ya que no sólo afecta directamente a los pacientes y grupo objetivo que debiera recibir las dosis, sino que disminuye el efecto rebaño en la población general, aumentando la probabilidad de la reaparición de enfermedades.

En palabras del especialista en salud pública y director de la carrera de Medicina de la U. San Sebastián, Víctor Zárate, es fundamental:

• Vacunación en los grupos poblacionales de riesgo.

• Lavado de manos frecuente y ventilación diaria de los hogares.

• Utilizar pañuelos desechables y cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar.

• Limitar el contacto con otras personas que presenten enfermedades respiratorias y, en particular, evitar compartir utensilios de cocina (ej. cuchara y vasos.)

“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)

Red compra

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomáxilo facial

51 221 4017
Huanhualí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

Por: Mayo Clinic

Mantener la mente activa puede retrasar los síntomas de la enfermedad de Alzheimer, pero en la mayoría de las personas, la actividad no cambia la enfermedad subyacente en el cerebro, dice un estudio publicado en la edición electrónica de Neurology, la revista médica de la Academia Americana de Neurología.

Los resultados de las personas portadoras de un gen vinculado con la enfermedad de Alzheimer fueron variados. Quienes tenían un gen llamado APOE4, contaban con por lo menos 14 años de educación y se habían mantenido mentalmente activas durante la madurez, mostraron menores niveles de las proteínas llamadas placas amiloides. Las proteínas pueden acumularse en el tejido cerebral y conducir a la enfermedad de Alzheimer. En cambio, las personas que tenían el gen y un alto nivel de educación, pero no se mantuvieron mentalmente activas en la madurez, mostraron niveles mayores de placas amiloides.

“Al observar específicamente el nivel de educación alcanzado durante toda la vida, se descubrió que los portadores del gen APOE4 que contaban con mayor educación y continuaron aprendiendo durante la madurez tenían menos depósitos de amiloide en los estudios por imágenes, comparado frente a quienes no continuaron con la actividad intelectual durante la madurez”, comenta la autora del estudio Dra. Prashanthi Vemuri, investigadora sobre demencia en la Mayo Clinic.

La Dra. Vemuri dice que los resultados generales no deben desalentar a las personas no portadoras del gen de hacer ejercicio y participar en actividades, tales como leer



La actividad mental puede retrasar los síntomas del Alzheimer, pero no la enfermedad en sí

“Cuando llegamos a la madurez, es normal olvidar algunas cosas de vez en cuando o confundirnos de repente. Sin embargo, a veces esos síntomas pueden no ser tan normales y representar señales de alerta de la enfermedad de Alzheimer. ¿Qué es normal y qué no?”

libros y revistas, entretenerse con juegos y usar computadores. “La moraleja de esto para el público en general es que mantener la mente activa es muy importante para retrasar los síntomas de la enfermedad de Alzheimer,” asegura la Dra. Vemuri.

A fin de realizar el estudio, los investigadores evaluaron

a 393 personas sin demencia e integrantes del Estudio sobre el Envejecimiento de la Mayo Clinic. De ellos, 53 presentaban deterioro cognitivo leve. Todos los sujetos tenían 70 años o más y fueron divididos en dos grupos: los que tenían más de 14 años de educación y quienes tenían menos. Luego, los investigadores se valieron

de las exploraciones por resonancia magnética y de las tomografías por emisión de positrones para buscar biomarcadores de la enfermedad de Alzheimer, así como de cuestionarios para evaluar semanalmente la actividad intelectual y física durante la madurez.



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

5 señales de la enfermedad de Alzheimer

Cuando llegamos a la madurez, es normal olvidar algunas cosas de vez en cuando o confundirnos de repente. Sin embargo, a veces esos síntomas pueden no ser tan normales y representar señales de alerta de la enfermedad de Alzheimer. ¿Qué es normal y qué no?

Con los años, el cuerpo se va deteriorando en un proceso natural e inevitable. Poco a poco nuestras capacidades físicas y mentales pueden disminuir, y por eso a veces tenemos problemas con la memoria, pequeñas confusiones y dificultades para comprender las cosas a la misma velocidad que cuando éramos jóvenes.

Pero cuando se desarrolla la enfermedad de Alzheimer, la situación va más allá del envejecimiento normal. El Alzheimer degenera los tejidos del cerebro y es la forma más común de demencia. Es bastante común en los adultos mayores, pero no es una parte inevitable del envejecimiento y no todos desarrollan esta condición.

Quienes sufren de Alzheimer ven afectadas las partes del cerebro relacionadas directamente con la memoria, el pensamiento y el lenguaje (hablar, leer y escribir). Por eso sus síntomas se pueden confundir con los del envejecimiento natural, especialmente cuando la enfermedad está todavía en las etapas tempranas. Pero hay una diferencia clave, y es que el deterioro natural no tiende a afectar la calidad de vida de la persona, mientras que los efectos del Alzheimer sí pueden agravarse con el tiempo hasta dificultar la vida diaria y la independencia.

¿Cómo se puede reconocer esa diferencia? A continuación te damos cinco claves para identificar las señales de alerta del Alzheimer.

1 Olvidos frecuentes e importantes: Olvidar nombres de personas con quienes convives o que son de tu familia cercana. Olvidar citas importantes, como la hora en que debes recoger a tu nieto de la escuela todos los días. Olvidar cómo se hacen las cosas cotidianas como preparar el café o cepillarse los dientes, y tener que pedir ayuda para realizarlas.

2 Problemas para conversar: Es normal que de vez en cuando “se te vaya la palabra”, o que cuentes la misma historia dos o tres veces aunque después te rías de tu despiste. Pero no es normal cuando no puedes tener conversaciones fluidas porque se te olvidan frecuentemente hasta los nombres de los objetos que usas a diario (cuchara, zapato, cepillo). Repites una misma historia una y otra vez sin darte cuenta. No puedes entender lo que la otra persona te dice.

3 Confusiones extrañas: A veces es normal olvidar ciertas cosas, pero después las puedes recordar fácilmente al repasar tus movimientos en tu cabeza. Pero no es normal cuando esas confusiones son repetitivas y sin razón de ser, como cambiar de lugar las cosas casi a diario y las pones en lugares ilógicos, (como meter las llaves en el refrigerador), no recuerdas cómo llegaron ahí y llegas a pensar que otra persona lo hizo. Estás seguro de haber hecho algo que no has hecho, como cepillarte los dientes o bañarte.

4 Problemas con los números: Es normal confundirse haciendo cuentas, pero no es normal tener problemas para manejar el dinero o la chequera personal. No poder pagar las cuentas.

5 Desorientación: Es normal algunas veces olvidar en qué días estás o dónde queda un lugar que poco visitas, y darte cuenta luego. Pero no es normal no saber dónde se está o hacia dónde queda la casa, especialmente cuando se está en lugares conocidos. Olvidar frecuentemente la fecha o la estación del año y confundirla con otra.

El tener algunas de estas señales no quiere decir inmediatamente tengas Alzheimer. Sin embargo, debes estar atento y hablar con un experto, que puede ser un neurólogo o un psiquiatra para que te haga un examen más a fondo y determine si en efecto podrías tener la enfermedad.



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



Por: Mayo Clinic

Los antiácidos denominados inhibidores de la bomba de protones disminuyen la diversidad de la flora intestinal y eso aumenta el riesgo de complicaciones.

Antes de tomar el antiácido diario, posiblemente desee considerar lo que éste hace a los miles de millones de bacterias que habitan en el intestino. Un estudio de la Mayo Clinic, publicado en la revista profesional de acceso público Microbiome, revela que quienes toman regularmente los antiácidos denominados inhibidores de la bomba de protones (IBP) tienen menos diversidad en la flora intestinal y eso los coloca en más riesgo de contraer infecciones como *Clostridium difficile* y neumonía (pulmonía), así como de presentar deficiencias vitamínicas y fracturas óseas.

“Durante años se ha acumulado evidencia respecto a que el consumo prolongado de los inhibidores de la bomba de protones aumenta el riesgo de presentar una variedad de complicaciones pertinentes, pero realmente no se entendía por qué”,

La Mayo Clinic recomienda precaución con ciertos antiácidos



comenta el Dr. John DiBaise, gastroenterólogo de Mayo Clinic y autor experto del estudio. “El estudio aporta una explicación razonable para tales riesgos”.

La flora intestinal se compone de miles de millones de bacterias que, en su mayoría, son benignas y que en lugar de provocar enfermedades ayudan en todo, desde la digestión y síntesis de las vitaminas hasta la regulación del sistema inmunitario y posiblemente la estabilización del ánimo.

Tanto la alimentación como la genética y la exposición ambiental participan en la existencia de una flora intestinal sana, hecho fundamental para el bienestar general, explica el Dr. DiBaise. El médico añade que cuando se producen cambios importantes en el microbioma, tal como los ocasionados por los inhibidores de la bomba de protones, existe el riesgo de que crezcan excesivamente ciertas especies indeseadas, como el *Clostridium difficile*.

Los inhibidores de la bomba de protones son un tipo de antiácidos que se utilizan sobre todo para el tratamiento de úlceras y reflujo ácido e incluyen nombres genéricos tales como omeprazol, pantoprazol, esomeprazol, lansoprazol, rabeprazol y dexlansoprazol.

Muchos estudios epidemiológicos han vinculado a los inhibidores de la bomba de protones con trastornos nutricionales, metabólicos e infecciosos, pese a que el tipo de fármaco tenga un largo historial de seguridad y eficacia. En concreto, se vinculó el consumo prolongado de éstos antiácidos con deficiencias de hierro y vitamina B12, hipomagnesemia, fracturas por osteoporosis, sobre crecimiento bacteriano en el intestino delgado y neumonía adquirida en la comunidad. La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos emitió varias comunicaciones de seguridad respecto al uso de dosis altas de los inhibidores de la bomba de protones (de

venta bajo receta médica) y el consumo prolongado de cualquier dosis, incluso de venta libre.

No se ha determinado todavía cuáles son las implicaciones del estudio sobre la seguridad, pero los pacientes deben consultar con un profesional médico calificado antes de realizar ningún cambio en su régimen medicamentoso, advierte el Dr. DiBaise.

“No decimos que la gente deba suspender sus antiácidos habituales porque, pese a los muchos riesgos para la salud vinculados con el consumo de los inhibidores de la bomba de protones, éstos cuentan con antecedentes de seguridad extensos cuando se toman según las instrucciones”, apostilla el Dr. DiBaise. “Lo que decimos es que la comunidad médica e investigativa debe considerar estos medicamentos dentro del contexto de la flora intestinal del paciente. Esta área necesita estudiarse más a fondo”.

En los pacientes con síntomas leves de reflujo, realizar

cambios en el estilo de vida podría bastar para moderar las molestias, dice el Dr. DiBaise. Los métodos no farmacológicos para controlar el reflujo ácido incluyen lo siguiente:

- Ingerir porciones más pequeñas en las comidas.
- Consumir menos grasa.
- Evitar recostarse por 2 horas después de comer (evitar ingerir refrigerios muy tarde en la noche).
- Vestir ropa floja.
- Elevar la cabecera de la cama unos 15 cm y lo mejor para ello es colocar un bloque de madera u otro material sólido debajo de la cabecera de la cama, en lugar de apilar almohadas.
- Perder peso.
- Evitar consumir alcohol, tabaco y alimentos que desencadenan síntomas.

Es necesario administrar medicamentos antiácidos a diario cuando los síntomas de reflujo continúan y alteran la calidad de vida de la persona, pese a las modificaciones realizadas en el estilo de vida, señala el Dr. DiBaise. No se sabe si los inhibidores del ácido menos potentes, como los antagonistas de los receptores de histamina H2, producen cambios similares en la flora intestinal.

Cambia tu estilo de vida en Mar de Piel **OFERTA IMPERDIBLE**
¡Recupera tu piel en MANOS DE EXPERTOS! **SOLO POR MARZO**

TRATAMIENTO DE SHOCK POST VERANO

Plasma rico en plaquetas + Sueroterapia (rejuvenecimiento facial) y de regalo mascar de Autosanguis.

50% dcto Antes: 341.000 Ahora: 170.000

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

PSICOLOGAS NIÑOS Y ADULTOS

María Cecilia González
Magíster en psicología clínica infanto juvenil mención psicoanálisis
Universidad Adolfo Ibáñez- 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

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

DENTHA
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Te invitamos a conocernos...

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

Dirección:
Av. Linares #631, Tierras Blancas
+56 51 235 0487

Lunes a Viernes 9:30 a 13:00 Hrs. / 16:00 a 20:00 Hrs. - Sábados 10:00 a 13:00 Hrs.
Cel/☎ : +56 9 5669 8637

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

Dra. LILIANA SANABRIA POVEDA

Médico Cirujano
Medicina General y de familia
Salud Ocupacional

Enfermedades Agudas y Crónicas
Medicina Preventiva - Hipertensión Arterial
Diabetes - Obesidad

Balmaceda 1015 - Of 317 - Edificio Fleming
Fono: (51) 2224117 - 9 57036505 - La Serena
Atención con bono FONASA, Cruz Blanca y Colmena

CLOD Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

Equipo de alta experiencia, más de 1000 pacientes operados nos acreditan, 6 años de experiencia dedicados a cirugía Bariátrica.

Cirugías paquetizadas a menor costo
Facilidades de pago
> Manga 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
Huanhualí 330 ° Tel: 2217275 - 2216297

www.clod.cl

“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

Por: Universidad
San Sebastián

Despertar en la mañana, sentirse totalmente descansado y no tener ninguna contractura, es fortuna de pocos, ya que la mayoría de las personas se levanta con dolor de cuello u hormigueo en los brazos y estos síntomas pueden tener directa relación con la almohada que está usando. Algunas encuestas señalan que un 75% de las personas reporta una mala calidad de sueño, situación que se acentúa pasado los 40 años (82%).

Entonces ¿es conveniente la almohada para dormir? De acuerdo con el kinesiólogo Cristián Contador, director de la carrera de Kinesiología de la Universidad San Sebastián, siempre es necesario su uso, “ya que de la forma correcta nos permite tener alineado nuestro tronco”.

Una buena almohada debe ser capaz de mantener alineada la columna cervical, evitando así las excesivas tensiones musculares que puedan generar dolor y compresión, que en algunos casos pueden extenderse a la extremidad superior o a la zona lumbar. Cristián Contador explica que “muchas patologías musculoesqueléticas cervicales pueden derivar a dolores más distales que pueden afectar el hombro, codo, muñeca y mano. Es por esto que elegir correctamente una almohada y utilizarla de buena manera puede ayudar a prevenir patologías musculoesqueléticas en

Una buena almohada sirve mucho más que para un buen dormir



Dormir es importante, la calidad del sueño también lo es, pero la postura en que nos acostamos y sus consecuencias, es algo a lo que no siempre se le pone atención, y en ello la almohada juega un rol fundamental.

toda su globalidad”.

Pero ¿cuál es la mejor almohada? ¿Dura, blanda, alta, baja, anatómica? El especialista aclara que “la mejor almohada debe ser capaz de mantener el tronco en posición neutra, esto quiere decir, que la posición de la cabeza en relación al cuello debe estar de la misma forma que si el cuerpo estuviera erguido”. Así las almohadas ergonómicas

son las más recomendables ya que tienen la capacidad de brindar el máximo confort posible a la persona. De igual forma el kinesiólogo recomienda almohadas de texturas “viscoelástica”, que en el comercio suelen llamarse almohadas inteligentes, que tienen la capacidad de adoptar la forma corporal de la persona.

Otro aspecto importante es el material interno, prin-

cialmente que no sea de espuma, ya que este tipo de material suele acumular calor generando incomodidad al momento de descansar; y lo mismo se aplica en cuanto al revestimiento.

LA ALMOHADA NO LO ES TODO

Sin embargo, una almohada ergonómica por sí sola no ayudará a mejorar el dormir si es que no se utiliza co-

rectamente, “por lo tanto la postura debe ser clave al momento de utilizarla”, enfatiza el académico.

Considerando que las personas utilizan diversas posturas al dormir, es importante tener en cuenta que “la correcta postura tiene que ir enfocada en reducir al mínimo las tensiones y/o compresiones que se puedan generar en los segmentos corporales sin perder la correcta alineación del tronco”, dice Contador.

Entre estas posturas, se puede recomendar:

a) Dormir de lado tratando de mantener una alineación del tronco. Para ciertos

dolores lumbares se sugiere adoptar una posición fetal para descascar la zona lumbo pélvica.

b) Dormir boca arriba con rodillas en semi flexión. Esta posición se logra con la utilización de una segunda almohada bajo las piernas. En el aspecto clínico, este tipo de posturas son recomendadas para el correcto dormir en pacientes que sufren de dolor lumbar. No obstante, pueden ser utilizadas por cualquier persona. La postura “boca arriba” por sí sola suele generar tensión a nivel lumbar. Esta es eliminada flexionando levemente las rodillas.

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

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. 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

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

Clínica Odontológica Del Villar

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

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

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

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

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

Millones de parejas sufren al no poder lograr el sueño de tener un hijo. Unas veces, es la mujer quien tiene dificultades para concebir; otras, es el hombre. Del lado masculino, algunas causas de infertilidad incluyen: cuando el número de espermatozoides es insuficiente, o si la cantidad es adecuada pero los espermatozoides no funcionan bien o si no se pueden liberar durante la eyaculación. Pero éstas no son las únicas. Unas investigaciones nuevas han encontrado otros dos factores que podrían reducir la fertilidad masculina: el uso del celular y el consumo de marihuana.

EL CELULAR O MÓVIL Y LA FERTILIDAD

Según un estudio realizado en la Universidad de Exeter, en Inglaterra, publicado en el medio profesional Environment International, los hombres que tienen por costumbre llevar su celular en el bolsillo del pantalón podrían estar dañando sus espermatozoides y reducir sus probabilidades de tener familia. Esto se debe que la exposición continua a la radiación electromagnética emitida por estos dispositivos, que es tan común en la vida diaria de todos, puede perjudicar la calidad del espermatozoide, particularmente su motilidad. La motilidad se refiere a su capacidad de desplazamiento, que es esencial para alcanzar al óvulo femenino y fecundarlo.

El equipo de investigadores analizó los resultados de unos 10 estudios previos que estudiaron la forma en que la exposición a las radiofrecuencias emitidas por los teléfonos celulares afecta la fertilidad masculina y hallaron que entre los hombres que no estaban expuestos a los celulares: entre un 50 y un 85 por ciento de sus espermatozoides tenía una motilidad normal. El porcen-



Existen otros factores de la infertilidad masculina, como problemas de tipo anatómico o genético, que no se pueden evitar, pero otras circunstancias dentro del estilo de vida sí se pueden cambiar.

El celular y la marihuana podrían reducir la fertilidad masculina

Si estás planificando tener familia, te interesan los resultados de dos estudios recientes. Uno sugiere que la exposición a la radiación electromagnética de los celulares afecta la calidad de los espermatozoides. Fumar marihuana, concluye otro, perjudica su tamaño y su forma. En ambos casos, se reduce la fertilidad. ¡Ya estás avisado!

taje disminuyó en un 8 por ciento entre los hombres que estaban expuestos a las emisiones del celular. También se detectaron efectos similares en la viabilidad o vitalidad de los espermatozoides (que se refiere a la proporción de espermatozoides que se mantienen vivos en una muestra seminal).

De acuerdo a los investigadores, aunque solamente se encontró una asociación entre el celular y la infertilidad masculina y no una relación de tipo causa y efecto, debido a la gran escala del uso de teléfonos celulares en todo el mundo, tiene sentido seguir

explorando este factor en más detalle, particularmente entre los hombres con una fertilidad limitada o con otros factores de riesgo en su contra.

La marihuana y su efecto en los espermatozoides

No sólo la motilidad, la concentración y la viabilidad de los espermatozoides afectan la fertilidad, también la morfología (la forma) de los mismos. Otro estudio reciente, esta vez realizado en la Universidad de Sheffield, en Inglaterra, concluye que el consumo de marihuana podría afectar el tamaño y la forma de los espermato-

zoides de un hombre joven y posiblemente perjudicar su fertilidad. ¿Por qué? Porque los espermatozoides deben tener buen tamaño y una forma correcta para atravesar el aparato reproductor femenino y fecundar al óvulo en las trompas de Falopio.

Según el Dr. Allan Pacey, profesor de dicha universidad, los datos sugieren que los hombres que usan marihuana dejan de usarla meses antes de que intenten lograr embarazar a la pareja. Llegaron a estas conclusiones al estudiar a un grupo de casi 2,000 hombres que visitaron una de 14 clínicas de fertilidad

y respondieron preguntas sobre sus antecedentes de salud y sus hábitos de vida.

De ese grupo de hombres, 318 tenían espermatozoides considerados "anómalos". Menos del 4 por ciento de sus espermatozoides tenían la forma y el tamaño correctos, en comparación con los datos del resto de los 1,652 hombres cuyo espermatozoide se consideró normal. Tras examinar los posibles factores, como ciertas opciones de estilo de vida que pudieran afectar el tamaño y la forma de los espermatozoides, los investigadores encontraron muy pocos riesgos que pudieran identificar con seguridad. Aunque los cigarrillos y el alcohol tuvieron poco efecto, sí detectaron que el tamaño y la forma de los espermatozoides se afectaban negativamente si los hombres tenían menos de 30 años y habían fumado

marihuana en los tres meses anteriores.

Al igual que con el estudio anterior, esta investigación, publicada en el medio profesional Human Reproduction, tampoco encontró una relación de tipo causa y efecto entre la fertilidad y el fumar marihuana. Sin embargo, ambos estudios apuntan al impacto de ciertos hábitos y costumbres que afectan directamente nuestra capacidad reproductiva.

Existen otros factores de la infertilidad masculina, como problemas de tipo anatómico o genético, que no se pueden evitar, pero otras circunstancias dentro del estilo de vida sí se pueden cambiar. Si tener familia forma parte de tus planes a corto o largo plazo, quizás convenga que cambies el lugar en el que llevas el celular y evites fumar (y consumir) marihuana en general.



- | | |
|--|---------------------|
| ► Abriendo El Día
(Lunes a viernes) | 08:00 a 09:00 horas |
| ► Agenda Mistral
(Lunes a viernes) | 09:00 a 13:00 horas |
| ► Enfoque Mistral
(Lunes a viernes) | 16:00 a 19:00 horas |
| ► Tribuna Deportiva
(Lunes a viernes) | 19:00 a 20:00 horas |



Por: **Universidad del Pacífico**

Arranca un nuevo año académico y los estudiantes deben contar con ánimo y con toda la energía necesaria, donde la adecuada alimentación juega un rol clave, pues tiene importantes repercusiones en la salud y en las capacidades físicas y cognitivas a largo plazo. Así lo asegura la docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico, Stefanie Chalmers. “La alimentación en la infancia es determinante para asegurar un adecuado crecimiento y desarrollo, tanto en las características físicas como en aspectos menos evidentes, como la maduración del sistema nervioso central”, afirma.

En ese contexto, indica que para que los niños tengan un buen desempeño escolar y estén con todas las energías para comenzar el año académico, es necesario que se alimenten bien, incorporando a su organismo nutrientes que los ayuden en su camino. “Existen nutrientes esenciales que influyen de forma importante en las capacidades intelectuales, como es el caso de vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales”, explica la nutricionista.

La especialista de la Universidad del Pacífico asegura que es importante que el joven estudiante ingiera alimentos ricos en proteínas (como leche y huevo), ricos en ácidos grasos esenciales (como pescado y palta), vitaminas, minerales y fibra (presentes en frutas y verduras) y que tenga una

Mejora el desempeño escolar con una correcta nutrición



Para garantizar un buen aprendizaje es fundamental que tengan una adecuada nutrición, de modo que sus capacidades cognitivas funcionen al cien por ciento. Una nutricionista detalla los alimentos que son vitales para la concentración y un buen desarrollo cognitivo.

correcta hidratación.

“La ingesta de pescado es especialmente benéfica, ya que aporta proteínas y a la vez es la principal fuente de ácidos grasos esenciales del tipo omega 3, imprescindibles en la dieta. Otro infaltable deberían

ser las legumbres, alimento altamente energético, que ofrecen una gran cantidad de vitaminas y minerales, además de fibra y proteínas”, señala la experta.

Stefanie Chalmers recalca que es necesario que todos

los nutrientes sean incorporados a la dieta del niño en edad escolar, pero destaca algunos que permiten potenciar aspectos críticos en esa etapa:

Zinc: Es de gran importancia en el crecimiento y realiza

una relevante función en el sistema inmune. Ayuda a conseguir el máximo potencial de crecimiento (estatura) y evita infecciones.

Hierro: Es requerido para la formación de los glóbulos rojos, encargados de llevar oxígeno a los tejidos. Es necesario para realizar actividades físicas y favorece las habilidades intelectuales.

Vitamina C: Es importante para la cicatrización, inmunidad y para mejorar la absorción del hierro.

Ácidos grasos de tipo omega-3: Tienen un rol clave para el desarrollo y la salud del sistema nervioso central, por lo que son necesarios para el desarrollo y mantenimiento de las habilidades cognitivas a corto y largo plazo.

Finalmente, entre los alimentos que deben evitarse en la alimentación infantil están los azúcares (alimentos dulces) y las grasas de origen animal o trans, como por ejemplo la mantequilla y la crema espesa.

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

AS
CLÍNICA DENTAL

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

Dra. Astrid Sánchez
CLÍNICA CERTIFICADA EN
ORTODONCIA LINGUAL 3M



**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
Implantes a \$399.000***

Sólo 10 cupos. Implante de titanio
y corona Metal Porcelana

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.



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

Cirugía de Obesidad
D i a b e t e s

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

Kinesiología: **Melissa Abdala - Patricio Romero**
Héctor Riveros

Psicólogos: **Francisco Pérez - Daniela Reyes**

Centro Médico Clínica Elqui
Av. El Santo 1475, La Serena.

☎ 051 - 2563000

centonutricion@gmail.com

Por: Por Universidad
San Sebastián

Para que una empresa funcione de la mejor forma, cada miembro de la organización tiene que sentirse bien consigo mismo y plenamente desarrollado en lo laboral; basta con que un integrante se encuentre molesto para que el resto del equipo también se vea afectado. Esa es la relevancia de la Psicología Organizacional, explica José Lizana, psicólogo Coordinador del Área Organizacional de la carrera de Psicología de la Universidad San Sebastián, y detalla “radica en que su objetivo es aportar al desarrollo de organizaciones saludables y resilientes, esto es, organizaciones que contribuyan al bienestar de sus colaboradores y al aseguramiento de su calidad de vida laboral”.

Así, la psicología aplicada al trabajo y a las organizaciones se convierte en una herramienta muy importante porque toda empresa, más allá de sus motivaciones económicas o de resultados favorables en su área, cuenta con un capital humano, que son personas que pueden tener diversos conflictos como problemas de comunicación, asuntos interpersonales, falta de liderazgo, falta de trabajo en equipo, egos, entre otros, que de no ser detectados a tiempo pueden causar daños en el objetivo principal.

El psicólogo describe cinco situaciones en que la



La psicología en la empresa, por qué y para qué

Las organizaciones están formadas por personas y desde esa perspectiva una disciplina como la psicología puede ser aplicada de la misma forma como cuando se acude individualmente a la consulta de un psicólogo, para prevenir o resolver los conflictos habituales en el ambiente laboral.

psicología laboral es vital en una organización:

- Permite alinear los objetivos estratégicos de la organización con los objetivos de las personas y por ende propiciar espacios de trabajo en que los colaboradores se sientan más motivados e identificados con su labor.
- Proporciona el desarrollo de una cultura y clima organizacional saludable y efectivo de trabajo.
- Mejora los liderazgos organizacionales desarrollando equipos de alto desempeño.
- Aumenta la efectividad en la comunicación, la negociación y la resolución de

conflicto entre los miembros de la organización.

- Desarrolla las competencias habilidades, capacidades y destrezas de las personas en la organización.

De esta forma, la psicología organizacional estudia en profundidad la situación del trabajador y su relación con el sistema del que forma parte, considerando que cada uno debe conocer el rol que cumple y responder a las responsabilidades que se le han confiado; sin olvidar que toda empresa está estructurada de acuerdo a una jerarquía y todos los estratos de la pirámide son igual de importantes porque cumplen una función.

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 (aparatos), depilación IPL, Lipolisis HIFU.

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

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

NUTRICIONISTA

Precision 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