



¿Cómo conseguir la mejor versión de ti?

8 “De acuerdo a datos de CASEN 2006, las personas mayores de 60 años alcanzaban al 13% de la población total del país; por lo que se proyecta que para el año 2025, este grupo etareo representará el 20% de los chilenos”.



DOMINGO 31 DE JULIO DE 2016

A través de un programa educativo ejecutado por la Universidad Católica del Norte y financiado por el Gobierno Regional Coquimbo se busca crear conciencia entre los escolares sobre los peligros de esta enfermedad.

Por: Universidad Católica del Norte

La hidatidosis es una enfermedad parasitaria, endémica en Chile, causada por un gusano que, en su forma adulta, parasita a los cánidos y otros carnívoros, los que la transmiten al hombre y a mamíferos herbívoros, provocando quistes principalmente en el hígado y pulmones y, con menor frecuencia, en riñón, corazón, bazo, sistema nervioso central, huesos y músculos.

Esta patología es considerada una enfermedad de gran importancia en salud pública y se presenta con mayores tasas en las regiones de Coquimbo, La Araucanía y Magallanes.

En nuestra región, específicamente en la Provincia del Limarí, los índices de prevalencia de la enfermedad son preocupantes: Punitaqui, con un 6,8%, Monte Patria con un 2,7% y Combarbalá, con un 1,7%.

Ante este escenario, investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte están ejecutando un programa de intervención educativa para prevenir y controlar la hidatidosis.

“Es mucho más efectivo realizar programas de intervención educativa en niños y jóvenes porque ellos son un elemento muy importante para replicar conocimientos en el hogar, que es donde ocurren las conductas riesgosas que tienen que ver con la hidatidosis”, señaló Mauricio Castillo, director del programa y académico del Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la UCN.

A través de material didáctico y audiovisual, que incluye cuadernillos para el desarrollo de actividades, videos y un jingle radial, se busca que cerca de diez mil niños y jóvenes de



Hidatidosis: Educar para prevenir

las comunas afectadas tomen conciencia sobre los riesgos de la hidatidosis y además conozcan cómo prevenir su contagio.

“El programa está diseñado por educadores y tiene un componente importante de participación de los niños” señaló Castillo, y agregó que “está construido pedagógicamente para que, en tres sesiones, puedan alcanzar todas las competencias que se esperan con este programa educativo”.

Cabe señalar que el programa

de prevención y control de la hidatidosis es financiado por el Gobierno Regional de Coquimbo, apoyado por la Secretaría Ministerial de Salud, y trabaja en tres líneas de acción: ejecución del programa de promoción y educación sanitaria; control sanitario, identificación de perros y esterilización de machos y hembras; y evaluación pre programa, para verificar las condiciones antes de iniciar las actividades, y una vez terminado el proceso, para evaluar el efecto de las

intervenciones.

EXPERIENCIA EN EL AULA
Como parte de las intervenciones educativas que se realizan en las comunas afectadas por los altos índices de prevalencia de la enfermedad, el equipo de profesionales UCN ha visitado numerosos establecimientos educacionales, entre ellos, la Escuela Bélgica de Punitaqui. Para Silvia Vicencio, directora del establecimiento educacional, la iniciativa tiene una importancia vital para la zona y afirma que el trabajo

con los niños es clave a la hora de replicar los conocimientos que adquieren.

“Para los niños este programa es muy novedoso y ha implicado un cambio de hábitos en muchos de ellos porque no pensaban que podían infectarse o que podían llegar a tener las secuelas de un quiste de hidatidosis, eso los ha impactado y han aprendido a cuidarse y a cuidar a su familia”, afirmó.

Por su parte, el seremi de Salud, Rosendo Yáñez, sostuvo que la hidatidosis es

un problema grave de salud pública y que la única forma de combatirla es a través de la educación para prevenir y controlar su contagio.

“El trabajo educativo es el más importante porque con ello podemos, realmente, ponerle un atajo a esta enfermedad en la región. Esta experiencia es muy interesante porque los niños aprenden jugando, entienden la enfermedad y van a replicar lo que escucharon a sus padres y familiares”, señaló la autoridad de salud.

Hace algunos años las visitas a los hospitales eran restringidas. Seguramente muchos recuerdan que las puertas de los establecimientos se abrían para la comunidad solamente los domingos por las tardes y los pacientes vivían sus estadías, prácticamente, sin ver a sus familiares. No obstante, esa realidad cambió puesto que se ha comprobado que la recuperación de los enfermos cuando están con alguna persona cercana es mucho más rápida.

A esta forma de acercar las instituciones de salud hacia los usuarios se la denomina Hospital Amigo, estrategia que fue ideada por el Ministerio de Salud durante el año 2007, bajo el marco de un modelo de salud integral, que responde a tres aspectos fundamentales:

- Poner en práctica la salud comprometida, acogedora y participativa que logre satisfacer las necesidades y expectativas de la población.

- Priorización de los adultos mayores debido al cambio de estructura etaria de nuestro país y el envejecimiento acelerado de la población.

- Priorización por los niños aportando a la disminución de las desigualdades.

Bajo este contexto, los establecimientos que cumplen

Hospital Amigo, estrategia que busca acercar las instituciones de salud a la comunidad

estas condiciones están acreditados como Hospital Amigo. Marcela Valenzuela, subdirectora de Gestión del Cuidado del Hospital San Juan de Dios de La Serena, y encargada de la estrategia, explica que la idea es recibir a la familia y al acompañante de los pacientes. “En el Servicio de Pediatría, por ejemplo, los niños pueden estar con un familiar las 24 horas del día. Si hablamos de las otras unidades básicas, Medicina, Cirugía y Especialidades Médicas, las visitas son por un mínimo de 6 horas diarias. En las unidades críticas como la Uci y la Uti el tiempo se extiende por tres horas”.

Agrega que se permiten dos familiares por paciente. “El pariente entra con un pase de visita, que está organizado, y puede cambiar. Por ejemplo, si quiere entrar la abuelita, la mamá, una vecina, amigo, no hay ningún problema. En este sentido, también es importante dejar en claro que si la persona



El Hospital San Juan de Dios de La Serena se encuentra con esta certificación desde el 2012, y para ello debe cumplir exigencias como la extensión del horario de visitas, acompañamiento a pacientes pediátricos, entre otras.

no quiere recibir a nadie se le respeta, y se deja consignado en la ficha”.

Otro punto importante que tiene el Hospital Amigo es el acompañamiento en el parto. “Tenemos un protocolo que detalla la entrada de un familiar significativo durante todo el proceso de nacimiento del bebé. Se le denomina así a la persona porque puede ser el papá de la guagua, o cualquier otro pariente. Eso es un avance enorme. Como institución nos va muy bien en eso porque el número de personas que

aprovecha este beneficio es significativa”.

El Hospital San Juan de Dios de La Serena fue acreditado por primera vez como Hospital Amigo durante el 2012. Todos los años, asegura Marcela Valenzuela, se debe reevaluar, y los estándares van siendo más altos. “El horario de visita es solo un aspecto, porque son 10 puntos los que se tienen que cumplir. Pero este año nos agregaron 23 más. Como sector público tenemos el deber de registrar y comprobar que estamos cumpliendo”.

Haciendo un balance de lo

que es esa certificación, destaca que el concepto no solamente conlleva a abrir las puertas de la comunidad. “Se trata de un aprendizaje, los que trabajamos en salud debemos convivir con la gente, con sus preguntas, problemay todo lo que significa. Tener un establecimiento como el nuestro totalmente abierto por 6 horas no es menor. Ha sido un proceso que ha mejorado, y ahora queremos hacerlo con excelencia, pero para ellos requerimos de la ayuda y el apoyo de la comunidad”.

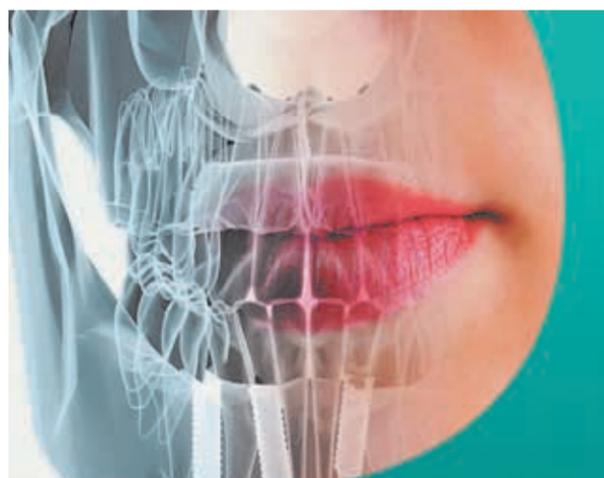
Los resultados del Hospital

Amigo han sido excelentes. “El paciente al estar más cerca de su medio natural tarda menos en recuperarse, y eso es beneficioso para él. La comunidad lo valora muy bien y cuando la salud de la persona lo permite el familiar alimenta al paciente. Esto admite educar respecto a la alimentación específica, también hay una entrevista con la nutricionista y la enfermera se encarga de que estén bien capacitados en este sentido”.

PUNTOS

HOSPITAL AMIGO

- 1 Los Servicios Clínicos con camas básicas cuentan con un mínimo de seis horas de visita.
- 2 Las camas pediátricas cuentan con oferta de acompañamiento diurno y nocturno de niños y niñas.
- 3 Los Servicios Clínicos con camas básicas de adultos cuentan con oferta de acompañamiento diurno y nocturno para adultos mayores.
- 4 Los partos cuentan con acompañamiento de personas significativas durante el parto, parto y postparto.
- 5 Los servicios clínicos con camas básicas de adulto cuentan con autorización y protocolo para alimentación asistida.
- 6 Los Servicios Clínicos disponen de horario determinado para entregar información de sus familiares hospitalizados.
- 7 Los Servicios Clínicos educan a la familia del adulto mayor cuando es dado de alta.
- 8 Sistema de acogida e información a la familia mientras el usuario es atendido en urgencia.
- 9 Todos los funcionarios deben llevar la credencial oficial del Hospital de La Serena.
- 10 Cada paciente debe tener su nombre escrito en una pizarra individual detrás de su cama.



DOCTOR LETELIER
CIRUJANO DENTISTA

CIRUGÍA
IMPLANTOLOGÍA
REHABILITACIÓN ORAL

512529852 - 512529853

doctormatiasletelier@gmail.com

Huanhualí #308 - La Serena

WWW.DOCTORLETELIER.CL



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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

Dr. Franco Barberis Castex

Psiquiatra de Niños y Adolescentes
Mg. Neuropsicología Infantil y del Desarrollo
Estimulación Transcutánea Cerebral No Invasiva

Autismo-TDAH-Obesidad-Depresión-Ansiedad-TOC-Lenguaje y Aprendizaje

Roosevelt # 878. El Romeral. La Serena.
Fonos: 51 2213608 / 9 52312070.
www.psiquiatria.com/psiquiabras/infantojuvenil
E-mail: dr.psq.franco barberis@gmail.com

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

Una mujer deportista australiana que murió mientras intentaba subir el Everest para demostrar que la dieta vegana no la excluía para realizar este tipo de hazañas. Una niña italiana de dos años quedó grave por llevar una dieta vegana. Y ahora, sólo hace unos días, se conoció el caso de un bebé de catorce meses con el peso de uno de tres, que fue hospitalizado por llevar una alimentación de este tipo.

Si bien para muchos estos casos noticiosos no representan la verdad y han tenido un claro objetivo tendencioso, es cierto que son ejemplos que han dado pie para volver a conversar de lo conveniente de este tipo de dietas y, especialmente, sobre los cuidados al momento de escogerla, más aún cuando el veganismo se ha convertido en una tendencia cada vez más fuerte.

Incluso hoy, en el mundo la bandera de lucha de este "estilo de vida" la llevan muchos conocidos y destacadas celebridades como el ex Beatle, Paul McCartney; la diseñadora Stella McCartney; el ex Presidente de Estados Unidos, Bill Clinton; y en Chile también una importante lista, donde sorprendió el 2015 la actriz Tamara Acosta con su renovada figura, luego de alejar de su dieta los alimentos de origen animal como la carne, los lácteos y el huevo, entre otras prácticas.

Sin embargo, el docente de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico, Edmundo Rodríguez, plantea que el ser humano es de características omnívoras, por lo que debe consumir



¿Qué tan sana es la dieta vegana?



En este último tiempo se han difundido algunos casos de personas que supuestamente han sido víctimas de dietas veganas. Extremos resultados vividos por deportistas y bebés, nuevamente cuestionan y ponen en discusión lo conveniente de este tipo de alimentación.

alimentos tanto de origen vegetal como animal para mantener un correcto equilibrio en su salud.

"Una dieta vegana, donde se suprimen todos los productos de origen animal, es insuficiente para nuestro organismo, ya que se tiene un déficit importante de Hierro y vitaminas del grupo B, es-

pecialmente la vitamina B12 que se encuentra asociada a la formación de los glóbulos rojos de la sangre y además al funcionamiento de nuestro cerebro. Por lo que quienes realizan este tipo de dietas, deben suplementarse con vitaminas y minerales para evitar deteriorar su cuerpo", afirma el experto.

Riesgos para niños y embarazadas

Si bien la corriente vegana se ha popularizado, lo que se refleja en el creciente número de productos orientados a este público con atractivos nombres veggies y clubes especializados online para compartir nuevos productos, recetas y datos, entre otros, para el profesor de Nutrición y Dietética no es una buena elección para algunas personas.

"Es una dieta que está vedada a los niños, ya que ellos se encuentran en periodo de crecimiento y desarrollo, y requieren de un aporte de proteínas de buena calidad, además de calcio, cuya principal fuente

es la leche. Además, no es conveniente para personas que se encuentren con cuadros de anemia", advierte el profesional.

Edmundo Rodríguez plantea que es importante y aconsejable que la persona decida este tipo de dieta una vez que haya terminado su desarrollo físico, para no afectar su correcto crecimiento. En el caso de los jóvenes que deciden tomar esta iniciativa, solicita apoyo de sus padres. "Se deben enseñar los pro y contras de esta decisión y hacerse asesorar por un profesional para poder cubrir los requerimientos críticos en este tipo de alimentación. Y cuando son menores de edad, no es aconsejable co-

menzar una dieta vegana, ya que el niño tendrá carencia de nutrientes esenciales para su desarrollo", plantea el profesional, recordando que son los padres los responsables de la correcta alimentación de sus hijos.

En el caso de mujeres embarazadas o en etapas de lactancia, el nutricionista advierte que el embarazo es un periodo sensible respecto a nutrientes críticos. "Si no realiza una correcta suplementación, puede sufrir descalcificación ósea, anemias. En el caso del bebé, se puede ver afectado el crecimiento por el bajo aporte de proteínas de buena calidad, además de deficiencias de vitamina B12 y ácidos grasos esenciales, como el omega 3, que se pueden obtener desde los productos marinos, los cuales están involucrados en la formación de la retina y su desarrollo cerebral", precisa el especialista.

Cuando hablamos de los deportistas, el docente de la Universidad del Pacífico indica que existen muchos que son veganos y que pueden competir sin problemas. "Ahora todo depende del nivel de información y asesoría que pueda tener cada persona. Por eso en el caso de la deportista fallecida en el monte Everest en el intento por alcanzar la cumbre, no necesariamente tiene que ver con su elección por el tipo de alimentación, sino que también puede ser por factores externos. Lo importante es informarse sobre cómo llevar un estilo de alimentación que no signifiquen riesgos para la salud", finaliza Rodríguez.

Dr. Juan Pablo Del Villar Urriolagoitia

Ortodoncia
Odontología general
Urgencias dentales
Endodoncia
Prótesis fija y removible
Blanqueamiento
Implantes dentales

■ Balmaceda 1015, La Serena - Of. 318 - Piso 3
Edif. Alexander Fleming - Fono: 51-2-578700
■ Henríquez 404, Coquimbo, Piso 2, Of. 3
Fono: 2-316683

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Depilación
Láser Alexandrita y Diodo
Rejuvenecimiento
Botox - Hialurónico
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Fonasa, isapres y particular.

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

Dr. Alberto Balut Kong
Otorrinaringólogo y
Cirugía Plástica Nasal.
Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS
Atención Fonasa y particulares

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

BALMACEDA 1015 OF. 314
EDIFICIO FLEMING
ps.edgardquevedo@gmail.com

FONO: 51-2224117
9 91006792
9 76919674

ORTODONCIA MODERNA
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!

THOMAS JEFFERSON 1550
(Huanhuali / Larrain Alcalde)
FONO : (51) 2524385
www.ortodonciamoderna.cl

Ortodoncia Tradicional
Ortodoncia Estética
Ortodoncia Lingual

Lo más nuevo en tecnología

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

Los alimentos que ayudan a subir el ánimo

Nutricionista explica que al incluir determinados alimentos a la dieta diaria es posible mejorar el estado de ánimo e, incluso, superar un cuadro de depresión.

En esta época del año el cansancio acumulado comienza a atacar fuerte y puede acarrear sentimientos de tristeza, desgano y desánimo. La solución a este estado, y a cuadros más preocupantes como la depresión, podría estar en lo que comemos. Así, consumir cuatro veces a la semana pescado y comer tres porciones de frutas y dos de verduras al día podría influir sustancialmente en mejorar nuestro estado de ánimo.

“Sin duda que las patologías asociadas a trastornos del estado de ánimo han tomado gran importancia. La depresión ha aumentado significativamente en todos los grupos etarios y se asocia a un aumento en el riesgo de presentar demencias, incluido Alzheimer, en las etapas postreras de la vida. Esto es muy preocupante, ya que los cuadros depresivos repercuten enormemente sobre la salud del individuo mismo, así como también en la de su familia y de la sociedad entera”, indica Juan José Rojas, docente de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico.

“Las terapias para enfrentar estos trastornos han apuntado hacia el enfoque biológico y social, pero si

observamos la historia del hombre, siempre las enfermedades, incluidas las que comprometen el ánimo y las relaciones sociales, fueron abordadas culturalmente usando hierbas medicinales y alimentos. Hoy la evidencia científica ha avanzado significativamente en identificar nutrientes y su efecto sobre la salud mental. De este modo, algunos expertos en la materia plantean que la depresiones moderadas podrían ser tratadas sin tener que llegar a terapias farmacológicas, sino que sólo con un aumento en el consumo de ciertos nutrientes, además de mejorar los niveles de actividad física y de participación social”, asegura el experto.

Por lo tanto, lo que comemos afecta nuestro estado de salud mental y puede ayudarnos a mejorar nuestro estado de ánimo diario, sin necesidad de ir al doctor o de tomar algunas pastillas. “Los responsables de los distintos estados de ánimo de los individuos son ciertas moléculas de origen proteico llamados aminoácidos, que una vez consumidos en la dieta humana son transformados en neurotransmisores responsables del buen ánimo, el optimismo y las ganas de vivir, pero también de los



Alimentos para subir el ánimo

- Alimentos ricos en proteínas de origen animal (cárneos, lácteos, huevos).
- Frutas y verduras.
- Pescados de agua fría (como salmón, sardina y merluza).
- Cereales integrales derivados del trigo, como arroz, centeno y cebada.
- Chocolate.
- Vitaminas C, B1 y B3.

estados adversos que comprometen nuestra calidad de vida, como son la apatía, el desgano y la falta de interés y motivación”, detalla Rojas.

Además de consumir ciertos alimentos ricos en aminoácidos, también es necesario agregar a la dieta otro actor principal para transformarlos en neurotransmisores, que son los encargados del estado de ánimo del ser humano.

“Para que los aminoácidos puedan ser transformados en neurotransmisores se requiere de una adecuada ingesta de ácido ascórbico, conocido como vitamina C. Es por esto que es recomendable consumir tres porciones de frutas y dos porciones de verduras al día, ya que favorecen, entre otros beneficios orgánicos, la síntesis de estas moléculas

cerebrales”, puntualiza el académico.

Además de frutas, verduras y vitamina C, el especialista asegura que el omega 3 tiene el poder de sacar a una persona de un cuadro depresivo moderado. “El consumo de alimentos ricos en proteínas de origen animal (cárneos, lácteos, huevos) pueden producir las cantidades necesarias de neurotransmisores. Otro alimento recomendado para ser consumido son los pescados de agua fría: como salmón, sardina y merluza. Estos alimentos entregan un gran aporte de ácidos grasos omega 3, que disminuyen los síntomas de ansiedad, sentimiento de tristeza y trastorno en el sueño. Por eso se recomienda consumir hasta cuatro veces por semana

pescado cuando está enfrentado a un cuadro depresivo”, apunta Rojas.

Un alimento infaltable en esta lista para subir el ánimo es el azúcar, puntualmente en el chocolate. “Se ha observado también que las vitaminas del complejo B, específicamente la B1 y B3, regulan los niveles de glucosa o azúcar sanguínea, impidiendo las hipoglicemias o bajas bruscas de azúcar que se asocian a cambios en el estado de ánimo. Por ello, se recomienda consumir cereales integrales como derivados del trigo, arroz, centeno y cebada. Además, el chocolate tiene la particularidad de estimular la producción cerebral de endorfinas, que son un tipo de hormona que estimula los estados de ánimo positivos”, concluye Juan José Rojas.

“SONREIR A UNA NUEVA VIDA NO CUESTA TANTO”

Implantología. Trayectoria y Prestigio ahora a tu alcance.

Implante y Corona de Porcelana
TOTAL \$490.000

Red compra

Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile. Especialidad en Implantología Bucomaxilofacial

51 221 4017
Huanhuallí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

NUTRICIONISTA

Giannina Pomarolli Rizzoli
Mg(C) 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

Desde Valdivia se la juegan por los beneficios del cranberry



Según cifras oficiales, cada año más de 150 millones de personas sufren de cistitis a nivel global, siendo la población femenina quien se lleva gran parte de la torta. De hecho, más del 50% de las mujeres—según diversos estudios—han sufrido al menos una vez esta infección urinaria. Y si bien existen antibióticos para tratar esta condición, un pequeño fruto de origen norteamericano se ha posicionado como solución para esta y otras enfermedades: el cranberry

BerryVita es el nombre de la empresa chilena que apostó por el jugo concentrado de cranberry o arándano rojo, siendo responsables del cultivo, elaboración y comercialización de este fruto, algo desconocido, pero con múltiples beneficios. Entre ellos, la prevención de la cistitis.

o arándano rojo. Actualmente, casi la totalidad del cranberry producido en Chile tiene como destino el mercado

norteamericano y europeo, principales consumidores globales. Sin embargo, una empresa chilena con base en Valdivia decidió llevar las

propiedades del cranberry en formato de jugo concentrado a lo largo y ancho de nuestro país. “El cranberry es altamente apreciado por sus efectos en la salud y queremos que cada vez más personas puedan acceder y disfrutar de sus beneficios. Además, es exquisito”, explica Cristian Durán, socio de BerryVita.

Desde la región de Los Ríos se han dedicado a satisfacer la creciente demanda nacional de cranberry, teniendo como producto estrella el

jugo concentrado en formatos de 450 ml y 1 litro, con azúcar, sucralosa o stevia. Como referencia, los 450 ml de jugo concentrado con sucralosa equivalen a casi 2 kilos de fruta y rinde hasta 9 litros, sin colorantes ni preservantes. “Todo es natural y los beneficios ya han sido validados”, agrega Durán.

Prevención a la carta

A la fecha, el cranberry no solo se ha utilizado extensa-

mente para prevenir y curar la cistitis, sino que también como un ingrediente más a la hora de crear combinaciones en jugos e incluso postres por su sabor. La idea, según explican desde BerryVita, es que hombres y mujeres puedan obtener un producto altamente beneficioso como remedio natural para proteger el cuerpo de infecciones bacterianas a la vez que disfrutan un producto que fácilmente puede ser catalogado como “gourmet”.

Qi Medicina China

Dra. Nadia Albarrán Meixner
Médico general y acupunturista

LUMBAGO, DEPRESION, INSOMNIO, TINITUS, ANSIEDAD, COLON IRRITABLE, ARTRITIS, FIBROMALGIA, CEFALEA, PARALISIS, NEURALGIA, LESIONES DEPORTIVAS, TRASTORNOS MENSTRUALES Y DE FERTILIDAD FEMENINA Y MASCULINA, ETC.

DESCUENTO ADULTO MAYOR

Ramón Ángel Jara 730, La Serena +56 9 74989665
www.qimedicinachina.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

Dra. Jimena Zarama

Médico cirujano-Sub Geriatria
Medicina regenerativa
Master training in Aesthetic medicine

BioCell

Atención Geriátrica.
Atención medicina general.
Medicina regenerativa Stem Cell - 03.
Cirugías menores, tratamientos médicos, control de peso.
Atención médica, enfermería y kinesiología en domicilio.
Nutricionista.
Psicología Clínica.
Medicina estética.
Control de enfermería y curaciones avanzadas.

GLOBALSTEM CELLSGROUP

www.biocell.cl - contacto@biocell.cl - Fono: 51 2354666
Av. Juan Cisternas 1960, Of. 32, Edificio Vita, La Serena

Dra. Mónica Lucia Ariño Mojica
Médico cirujano especialista en medicina estética anti-aging

Centro Médico Mar de Piel

Promoción Mes de Julio
¡Rejuvenece tu Rostro en este Invierno!

50% de Descuento PLAN ANTIAGE
(Antes \$ 135.000 / Ahora \$ 67.500)

Dermaabrasión
Dermapen Vitaminizado
Radiofrecuencia con Hidratación
Rejuvenecimiento con Luz Pulsada

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

Lunes Clínica Regional Coquimbo. Eleuterio Ramírez N° 565. Fono: 512670078-512670079
Jueves y Viernes Centro Médico Megadent Plus. Avda Estadio 1978 2º Piso. Fono: 512561783-963367351

AS CLINICA DENTAL

Dra. Astrid Sánchez

FRENILLOS ESTÉTICOS, LINGUALES E IMPLANTES.
Radiología digitalizada
Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842
Sector San Joaquín Teléfono:
(51) 2527889 / +56 9 57313802

Av. Irarrazabal 4888 Stgo.
Of. 203-204-206
2 2 7521434 / +56 9 90002359

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

Psicóloga

María Cecilia González
Magister en Psicología Clínica Infanto Juvenil Universidad Adolfo Ibáñez
Instituto Chileno de Psicoanálisis ICHPA.

Fonasa - Particulares

Balmaceda # 2195 of. 306
La Serena - Cel: 9 85969692

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

Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vascular

Tus Várices tienen solución
Laser y/o Radiofrecuencia

Integramedica La Serena F: 512207700 (Atención un viernes al mes)
VascularHolley Santiago - Gral Holley 2381 of 1401 b.
F: 223789746 y whatsapp: +56987688953 - www.vascularholley.cl

Por: Karin Vergara,
académica de Terapia
Ocupacional.
Universidad San Sebastián.

Discapacidad y terapia ocupacional

Hace unos días se dio a conocer el Segundo Estudio Nacional realizado por el Servicio Nacional de la Discapacidad, Senadis, el cual revela que un 5,8% de la población menor de 18 años presenta algún tipo de discapacidad y destaca la incorporación del dato numérico específico en relación al porcentaje de la población infanto-juvenil en esa condición.

Es de suma importancia conocer este porcentaje para proyectar las políticas públicas para este segmento, especialmente en lo referente a necesidades específicas de rehabilitación, evaluando la cantidad de recursos destinados para tales efectos, pero también considerándolo desde un enfoque preventivo.

Lo anterior, porque las cifras se incrementan durante la adultez, lo cual es producto de escasas estrategias que abordan patologías que desencadenan diversos grados de discapacidad, las que al ser vistas desde este enfoque disminuirían su impacto en la calidad de vida de las personas que las padecen y a nivel de salud pública, considerando los costos y perjuicios que estos conllevan.

Bajo esta perspectiva, me parece pertinente validar la labor que realiza el terapeuta ocupacional en este



“Las cifras se incrementan durante la adultez, lo cual es producto de escasas estrategias que abordan patologías que desencadenan diversos grados de discapacidad”.

ámbito, no solo a nivel salud, sino también a nivel de educación, el cual pese a su accionar “fantasma” (pues no está considerado como uno de los profesionales requeridos por los decretos ministeriales que abordan dicha materia), aporta sustancialmente a resolver necesidades que presenta la población de

niños y jóvenes que poseen condición de discapacidad al proveer estrategias bajo una perspectiva integral e inclusiva.

Además, reconoce que la importancia de la diversidad funcional radica en la riqueza de ser diferentes unos con otros, siendo todos necesarios para ejercer las distintas tareas que se

requieren en pos del beneficio común, apoyados a su vez en la igualdad de derechos de cada uno de los ciudadanos que integra la sociedad, lo que permite empoderar a la población, hacerla consciente de sus necesidades y recursos y así permitir que tome el control de sus actos en beneficio a su salud y calidad de vida.



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

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

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.



AHORA ESTAREMOS OPERANDO EN CLÍNICA ELQUI

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

www.clod.cl

Dr. Alberto Maldonado Fajardo *Solicitar hora:*
Miembro del Depto. de Cirugía **9 96221086**
Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile **9 42790558**



Cento
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. Ramón Díaz - Dr. Alvaro Bustos**
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

Por: **Andrea López,**

Matrona y académica de la U. San Sebastián

En la actualidad, debido a los múltiples roles y oportunidades de desarrollo profesional y personal que las mujeres se han generado a pulso en la sociedad, la maternidad se ha visto postergada, no siendo infrecuente que nos encontremos con primigestas (mujeres que cursan su primer embarazo) de más de 35 años.

Esto supone un enorme desafío

en términos de salud pública, debido al hecho estadístico de que todas las patologías y causas de mortalidad materna y perinatal se ven incrementadas directamente con una mayor edad al momento de gestar y la mayor probabilidad de que las mujeres embarazadas de más de 35 años ya cuenten con alguna patología de base como la obesidad, diabetes e hipertensión, entre otras.

Es por ello que hoy en día se hace sumamente importante para ellas contar con un control preconcepcional, el cual se efectúa antes de iniciar la búsqueda de un embarazo y consta de un completo examen clínico, el cual les permite a los profesionales de la salud identificar factores de riesgo o patologías de base y estabilizar aquellas condiciones que podrían alterar el curso



La importancia del control preconcepcional

“Entre las medidas de prevención

universal entregadas se encuentran tener un periodo intergenésico (entre embarazos) de 18 a 48 meses, mantener un estado nutricional normal, realizar actividad física regular, alimentarse sin abusar de grasas ni alcohol, y consumir ácido fólico en razón de 1 mg diario como suplemento”.



normal de una gestación. Además, se les evalúa el historial reproductivo, afecciones familiares, vacunas que ha recibido y aspectos genéticos y nutricionales relevantes.

Este control es recomendado para todas las mujeres que quieran tener hijos y entre las medidas de prevención universal entregadas se encuentran tener un periodo intergenésico (entre embarazos) de 18 a 48 meses, mantener un estado nutricional normal, realizar actividad física regular, alimentarse sin abu-

sar de grasas ni alcohol, y consumir ácido fólico en razón de 1 mg diario como suplemento, debido a su correlación con la prevención de defectos de cierre del tubo neural fetal.

Para las familias que deciden el momento adecuado para tener hijos el control preconcepcional debiera ser parte rutinaria de esta decisión, pues permite a las mujeres iniciar el proceso de embarazo con el mejor nivel de salud posible y con la mejor posibilidad de éxito reproductivo.

RESYGEST
ASESORÍA, GESTIÓN Y ACREDITACIÓN SANITARIA
Gestionamos su Resolución Sanitaria:

- De instalación y funcionamiento de su Empresa.
- Ampliación o modificación de planta física.
- Construcción e implementación de Áreas o Salas de REAS (Residuos generados en Establecimientos de Atención de Salud).

¡PLANIFICA TU PROYECTO PERFECTO CON NOSOTROS!
 +56961254860 - contacto@resygestchile.cl - www.resygestchile.cl

CENTROLASER
 OFTALMOLOGIA
 CIRUGIA DERMATOFACIAL

:: DEFECTOS FACIALES
:: LASER ESTETICA
:: REJUVENECIMIENTO FACIAL
:: ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA

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), mesolifting, ácido hialurónico, várices, rosacea, despigmentación facial, peeling.

CORPORALES
 Pre y post operatorio, reductivos (aparatosología), depilación IPL

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

¿Cómo conseguir la mejor versión de ti?

Por: **Luxciardo Ernesto Monsalve Treskow**
Mail: luxciardo@gmail.com

“De acuerdo a datos de CASEN 2006, las personas mayores de 60 años alcanzaban al 13% de la población total del país; por lo que se proyecta que para el año 2025, este grupo etareo representará el 20% de los chilenos”.

En el mes de abril, dimos a conocer una tecnología basada en el descubrimiento de fuentes internas del envejecimiento que contribuyen al daño causado por el envejecimiento mismo. Hoy hablaremos acerca de la historia de este revelador avance científico y de cómo personas que buscan verse y sentirse jóvenes pueden disfrutar sus beneficios.

En el año 2000, los químicos y académicos de la universidad estadounidense de Purdue, en Indiana, James y Dorothy Morré, tras años de investigación descubrieron que en la superficie de las células de nuestro cuerpo, una enzima llamada arNOX desde los 25 años de edad comienza a liberar radicales libres que dañan las células, desencadenando de esta forma el proceso de envejecimiento.

Estudios clínicos complementarios de la Universidad de Standford, demostraron que personas con bajos niveles de arNOX aparentaban 7 años menos que su edad cronológica, en cambio quienes registraban altos índices aparentaban más edad que la real. Ambas investigaciones fueron seguidas muy de cerca por la compañía estadounidense de dermatocósmica Nu Skin, que desde mediados de los 80, venía elaborando productos anti envejecimiento.

En 2009, Nu Skin comenzó a colaborar con LifeGen Technologies, una empresa genómica con sede en Madison, Wisconsin, que se centra en el análisis de la expresión génica, ya que se relaciona con el proceso de envejecimiento. Nu Skin adquiere LifeGen en diciembre de 2011, y con ello su base de



Entre los 40 y los 60 años se deben implementar todas las acciones necesarias para garantizar el envejecimiento exitoso y extender la esperanza de vida libre de enfermedad.

datos genética, ayudando en el desarrollo de productos, y el lanzamiento de la marca ageLOC, principio activo que inhibe la producción de la enzima arNOX.

Con este desarrollo, la compañía proporciona una plataforma tecnológica para el tratamiento del envejecimiento, retardando que sus signos aparezcan en las personas jóvenes y revertiendo el proceso en personas adultas, garantizando un envejecimiento exitoso y una extensión de la esperanza de vida libre de enfermedad.

El tiempo ideal

Un cambio inédito en la historia de la humanidad se observa actualmente en nuestra sociedad, el envejecimiento de la población. En nuestro país, los últimos 30 años la población ha experimentado un proceso de envejecimiento demográfico acelerado y sin precedentes históricos. Hasta 1970, las personas mayores de 60 años representaban un 8% de la población, en el Censo de 2002 aumentaron a 11,4% y años después, de acuerdo a datos de CASEN 2006, las personas mayores de 60 años alcanzaban

al 13% de la población total del país; por lo que se proyecta que para el año 2025, este grupo etareo representará el 20% de los chilenos.

El envejecimiento en los seres humanos se inicia a los 40 años, de tal manera que entre los 40 y los 60 años se deben implementar todas las acciones necesarias para garantizar el envejecimiento exitoso y extender la esperanza de vida libre de enfermedad. La medicina anti envejecimiento es una especialidad que se orienta a la detección precoz, prevención, tratamiento y reversión de la edad.

Hoy día existe una amplia oferta de tratamientos y productos que ofrecen revertir los efectos del envejecimiento, sin embargo la mayoría consiste en procedimientos invasivos, de alto costo y no exentos de controversias en relación a sus

riesgos y efectos contraproducentes en determinadas personas, y más aún cuando estos se combinan. Además, la mayor parte de esta oferta está orientada a atender aspectos estéticos y carecen de un enfoque de salud y bienestar.

Afortunadamente, gracias a estas recientes y serias investigaciones científicas, estamos frente a un proceso de innovación tecnológica que abre paso a una nueva generación de productos y tratamientos que apuntan a las fuentes del envejecimiento; le devuelve a nuestras células, la capacidad de expresión juvenil y a su vez detiene el proceso de daño en los tejidos.

Gracias a este avance, hoy existe una plataforma tecnológica para muchos tratamientos no invasivos de la piel, el cuerpo y la salud interna, un sistema basado en la nutrición celular

que desde nuestros genes y nuestras células funciona según nuestro estilo de vida. Este avance científico está llevando la tecnología de la prevención del proceso del envejecimiento a un nivel completamente nuevo mediante el estudio de los orígenes genéticos del cómo y por qué del envejecimiento.

Se basa en el descubrimiento de las fuentes internas del envejecimiento que contribuyen al daño causado por el envejecimiento mismo; se ha podido identificar a grupos claves o agrupaciones funcionales de genes, también conocidos como Genes Determinantes en la Manifestación de Características Juveniles, los cuales influyen en la manera mediante la cual envejecemos. La búsqueda e identificación de estos grupos funcionales de genes es la clave para tratar el envejecimiento en su lugar de origen.



SALUD

ALIMENTACIÓN

RECOMENDACIONES

Envíenos sus sugerencias y nuestros periodistas abordarán los temas de su interés en las próximas ediciones de Vida Salud.
Contáctenos al e-mail: ggarcia@eldia.la

TODOS LOS DOMINGO JUNTO A DIARIO

elDía