



4 alimentos con antioxidantes provechosos

38 La selección diaria de los alimentos que vamos a comer nos presenta la oportunidad de obtener algunos puntos nutricionales



EL DÍA DOMINGO 30 DE JULIO DE 2017

Por: UCN

En el mundo, se estima que existen más de dos mil millones de adultos con exceso de peso y más de 40 millones de niños menores de 5 años con este problema. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2010 declaró la obesidad como una pandemia, es decir, es una enfermedad que no reconoce fronteras en su expansión.

La población, con justa razón, se puede preguntar cómo es posible que hayan pasado tantos años y aún no se encuentre una cura a esta patología y, la verdad, es que hace bastante tiempo que ya se encontró pero, como la obesidad es una enfermedad multicausal, la cura está enfocada en atacar todos estos factores que influyen en el desarrollo y mantención de esta enfermedad.

Así lo explicó el nutricionista y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte, Rubén Munizaga, quien sostuvo “muchos estudios científicos de muy buena calidad han recomendado acciones concretas, las que también son propuestas de la OMS. Entre ellas destacan políticas públicas en dirección al mejoramiento de las leyes de etiquetado de productos - que nuestro país sí adoptó- pero, además, propone subsidiar a feriantes y/o agricultores, aumentar los impuestos a productos no saludables, por ejemplo, para que las verduras y frutas no sean más caras que un combo de una cadena de comida rápida”.

El especialista agrega que también se proponen, entre otras medidas, la educación en temas de alimentación saludable desde la primera infancia hasta el final de la



¿Por qué la obesidad nos seguirá ganando la batalla?

Académico UCN explica por qué entendemos la obesidad como un problema de salud y no como un problema de obesidad.

edad escolar. “Existe bastante evidencia de que si se adoptan estas medidas de forma separada, el impacto sobre la obesidad es bajo en comparación a la implementación integral de ellas”, señaló el académico UCN.

Por ello, la implementación de estas políticas públicas, de acuerdo a lo que afirmó el nutricionista, “requiere de voluntad política y cada vez que se dice algo así es señal de que prácticamente es imposible lograrlo. Sin embar-

go la voluntad va de la mano con un cambio en la forma de entender la obesidad, se sabe que para el desarrollo de esta enfermedad se combinan responsabilidades individuales y de sociedad, pero es frecuente escuchar incluso desde el personal de salud frases como “usted está así porque quiere”, ó “la cura para la obesidad es cerrar la boca”, lo que da cuenta de lo poco que entendemos como sociedad

cómo realmente funciona la obesidad”.

En ese sentido, el académico sostiene que “no se trata de excusar a nadie porque hay una responsabilidad individual innegable por cambiar los malos hábitos, pero también como sociedad hay que hacer un mea culpa de cómo estamos favoreciendo la obesidad con jornadas laborales tan extensas que no permiten realizar con facilidad otras

actividades recreativas, con salarios bajos que merman la posibilidad de adquirir productos saludables, o una planificación urbana que fomenta el sedentarismo, es más, cuando hay protestas por la construcción de ciclovías dado que reducen la pista vehicular, quiere decir que aún estamos entendiendo la obesidad como un problema de salud y no como un problema de sociedad”.

Por: Universidad
San Sebastián

En Chile, la Hepatitis A es una enfermedad que se presenta en forma esporádica o estacional, pero cada cuatro o cinco años provoca brotes epidémicos y el objetivo es prevenir más contagios. Poreso, el Ministerio de Salud está evaluando implementar una vacunación nacional a niños de 18 meses durante el próximo año.

La medida responde al control de los brotes de esta enfermedad principalmente por contagios a través de heces, aguas y alimentos contaminados con el virus, además de la transmisión por contacto sexual.

Entre enero y marzo pasado se detectó un fuerte aumento de casos en la región Metropolitana principalmente por contacto sexual y lo mismo sucedió en años anteriores en el Norte Grande y en la región del Bío Bío, pero por consumir alimentos y aguas contaminadas.

En Santiago se contabilizaron 253 casos de Hepatitis A durante los primeros tres meses de este año, frente a los 40 contagios del mismo período de 2016.

Álvaro Álvarez, Doctor en Farmacología y académico de

Hepatitis A: Vacunar para que no sea una epidemia

La idea propuesta por la autoridad buscaría generar una red de protección más larga a partir de la primera infancia y ahí hacer la transferencia en materia de inmunidad al resto de la población.



la carrera de Bioquímica de la Universidad San Sebastián señala que la razón de esta inmunización "es que se ha visto que hasta el 90% de los niños se infectan con hepatitis

y cerca del 80% de los casos son asintomáticos".

El docente indica que los niños "son el principal vector para transmitir la enfermedad en los adultos", donde esta

patología causa más estragos. Poreso, el foco de protección está puesto en la población de entre 20 y 40 años porque son los más expuestos a la enfermedad.

Además, precisa que desde el año 2014 que se está aplicando esta vacuna a los niños de 18 meses, principalmente en las regiones de Arica-Parinacota, Tarapacá y en algunos sectores de la región del Bío Bío, pero ahora será una estrategia nacional.

La Hepatitis A, no causa mayores complicaciones en los menores, pero sí a jóvenes y adultos ya que pueden sufrir una insuficiencia hepática aguda en algunos casos terminar con un trasplante de hígado.

"La protección efectiva para los niños se alcanza al mes de haber suministrado la vacuna, al desarrollar los anticuerpos necesarios para defenderse de la enfermedad y así se puede prevenir su contagio en los adultos", sostiene el académico de la USS.

La idea es generar una red de protección más larga a partir de la primera infancia y ahí hacer la transferencia en materia de inmunidad al resto de la población.

El académico explica que "el período más crítico para el contagio son los primeros 15 días a un mes que demora la incubación del virus, y luego la patología se desarrolla durante dos o tres semanas, antes de llegar al período de convalecencia del paciente".

Por eso, en el caso de los niños, es clave su inmunización porque al presentar una condición asintomática, pueden transmitir fácilmente el virus a quienes están en su entorno.

Cuando se manifiesta la enfermedad en los adultos, aparecen síntomas como dolor en la boca del estómago producto de la inflamación del hígado, además de ictericia (tono amarillento de la piel y mucosas) fiebre, vómitos, pérdida de apetito y diarrea.

Lo más grave, dice Álvarez, es que "muchas gente no sabe que está enferma hasta que se manifiesta claramente la patología semanas después y en el caso de los adultos mayores la situación es muy peligrosa porque puede derivar en una insuficiencia hepática que podría causar su muerte".

El académico de la USS enfatiza que "el hígado es fundamental en el metabolismo corporal y con la Hepatitis se producen problemas no sólo con el procesamiento de los lípidos y carbohidratos, sino también con la urea, que es uno de los desechos del metabolismo de las proteínas. Ésta no se va por la orina y se convierte en amonio, lo que es tóxico para el organismo, ocasionando una insuficiencia hepática aguda, además potenciales daños neurológicos, por cambios en el pH de la sangre".

Álvarez recalca que la vacunación y las conductas de higiene personal son fundamentales para prevenir esta enfermedad. Esto último a través de medidas como el correcto lavado de manos para la manipulación de alimentos y la eliminación adecuada de heces y aguas servidas a través del sistema de alcantarillado.

CAVALI
ATENCIÓN DOMICILIARIA

Visita médica, curaciones,
Administración de medicamentos,
Cuidados del adulto mayor,
Kinesioterapia y más.

Atención 24 Horas

+56 9 64596350

Fanpage: Cavali - Cavali Salud

saludcavali@gmail.com

DR. SERGIO AGUIRRE MERCADO

.....

MÉDICO PSIQUIATRA DE ADULTOS

P. Universidad Católica / Universidad de Chile

La Serena:
Humaniza: (9) 7213 3572
Umbral: (51) 235 3228

Santiago:
(9) 6310 5854
(9) 9196 1061

NEWEN MEDICOS

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

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

EDIFICIO TERRA OFFICE - HUANHUALI N° 850 - OF. 301-302
HORAS: fijo 51-2-674454; cel: +56944269718

"SONREIR A UNA NUEVA VIDA ES TU DECISION"

Dr. Alberto Ventura.
Implantología de Trayectoria y Prestigio

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

Red compra

AV Dr. ALBERTO VENTURA CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomaxilofacial

51 221 4017
Huanhualí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Fonasa, isapres y particular

Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Depilación Láser Alexandrita y Diodo

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

Láser Medika

DEPILACIÓN LÁSER SIN COSTO EVALUACIÓN

VISA, MasterCard, Chile, Transbank, Red compra

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

Por: Mayo Clinic

En los últimos 15 años, muchas investigaciones han esclarecido que el acto de sentarse representa un grave riesgo para la salud, incluso entre quienes tienen un peso normal y hacen ejercicio habitualmente. Se ha vinculado a 34 afecciones y enfermedades crónicas con el hecho de permanecer sentado excesivamente. Un estudio reciente comparó a personas adultas que pasan menos de dos horas al día viendo televisión con quienes invierten más de cuatro horas haciéndolo. Después de realizar los ajustes para obesidad, edad y otros factores de riesgo, quienes pasaron más tiempo frente a la pantalla tuvieron:

- Un riesgo 52 por ciento mayor de morir durante el período del estudio.
- Más del doble de riesgo de sufrir un evento cardiovascular, como dolor del pecho (angina), ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular.

Al revisar las investigaciones relacionadas con el acto de sentarse y el cáncer, se encontró una relación entre cada aumento de dos horas diarias de permanecer sentado con:

- Un aumento de 8 por ciento en el riesgo de cáncer de colon.
- Un aumento de 10 por ciento en el riesgo de cáncer de endometrio.
- Un aumento de 6 por ciento en el riesgo de cáncer pulmonar.

Otras investigaciones demostraron que sentarse durante mucho tiempo puede invalidar varios de los beneficios para la salud del ejercicio moderado. Un estudio comparó a adultos que pasan menos de una hora al día frente al televisor frente a quienes pasan siete o más horas diarias viendo televisión. Las personas que veían más televisión corrían un riesgo 68 por ciento mayor de morir durante el período del estudio que quienes la veían durante el menor tiempo. El riesgo de fallecer disminuyó ligeramente, a 61 por ciento, en las personas que veían televisión durante 7 o más horas diarias y hacían ejer-



Sentarse es hoy un riesgo para la salud equivalente a lo que era fumar

El nuevo dicho médico *sentarse equivale hoy a lo que fue fumar* no es una exageración, nos dice la Mayo Clinic. Si bien hoy en día la mayoría de las personas no fuma, todos se sientan y muchos lo hacen diariamente durante bastante tiempo. De hecho, muchos empleados permanecen sentados durante 15 horas al día.

cicio moderado durante una hora al día. Calculado de otra manera, los autores del estudio estiman que sentarse continuamente durante una hora anula el beneficio de 15 minutos de ejercicio moderado.

Los estudios son preliminares y deben validarse para ofrecer una visión más clara de los riesgos vinculados al hecho de sentarse. No obstante, el mensaje subyacente es cada vez más claro: es importante para la salud hacer ejercicio a diario, pero también hay que prestar atención al tiempo que uno permanece sentado.



Por: Universidad
San Sebastián

La adherencia a cualquier tratamiento no siempre es fácil. Más aún cuando se trata de enfermedades que requieren el uso de uno o más medicamentos, en forma diaria, por un tiempo prolongado o permanente. Cifras de la Organización Mundial de la Salud advierten que tres de cada 10 personas no sigue la prescripción médica, situación que puede aumentar a 50% en el caso de los adultos mayores.

Cuando no se toman correctamente los medicamentos, ni en dosis o por el tiempo indicado, lo más probable es que la enfermedad no pueda ser controlada de manera efectiva, originándose complicaciones médicas como descompensaciones, resistencia al tratamiento, reducción de la calidad de vida del paciente, entre otros problemas.

Y esto en el caso de las personas con VIH, toma gran relevancia considerando el curso de la enfermedad lo cual puede condicionar una situación de vida o muerte en el corto o mediano plazo. Muchos pacientes VIH positivo que están en tratamiento antirretroviral, lo dejan de lado

Adherencia al tratamiento para VIH: las consecuencias de no cumplirlo

No son pocos los pacientes que, bajo tratamiento, suspenden la ingesta de sus medicamentos porque se sienten bien y consideran que ya no los necesitan. Expertos en el tema advierten los riesgos de esta práctica, ya que puede tener consecuencias irreversibles para la salud de esas personas y a quienes los rodean.

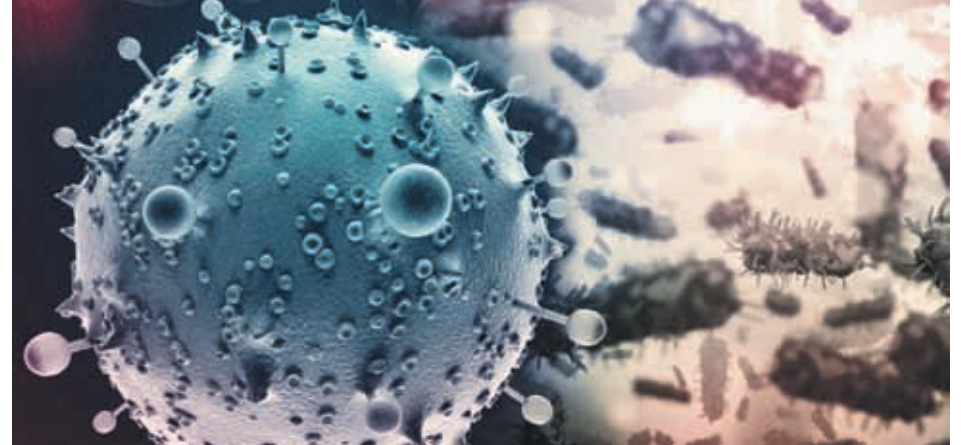
porque se sienten con mejor salud y porque su carga viral es imperceptible. Justamente en el exceso de confianza es donde está el peligro.

Es más, en los últimos años en Chile se ha comenzado a observar falla terapéutica (pacientes que no responden al tratamiento) en pacientes VIH positivo. Esto debido, principalmente a la aparición de resistencia a los fármacos (han sido infectados con un virus que no responde a las terapias), debido a una mala adherencia al tratamiento a través de los años, algo que va en aumento

y que sigue la tendencia de otros países.

¿Qué implicancia tiene abandonar el tratamiento? La adherencia tiene un componente psicológico importante y motivacional, donde el refuerzo y la constancia son necesarios, así como también una red de apoyo familiar, de la pareja o de amigos. Pero sin duda lo más importante es el compromiso del paciente.

La directora de la carrera de Tecnología Médica de la U. San Sebastián, TM. PhD Fabiola Fernández, asegura que “cumplir el tratamiento total como está



prescrito es de gran relevancia, que no sólo implica beneficios para mejorar el estado de salud del paciente, sino también para su entorno. Al momento de asumir con responsabilidad un tratamiento farmacológico evitamos que el virus VIH genere mecanismos de resistencia que se pueden transmitir. Dichos mecanismos pueden contribuir a que el virus siga su ciclo infeccioso, sin verse afectado por el tratamiento administrado, lo cual condiciona a que cada vez la enfermedad se hace más difícil de tratar con los fármacos disponibles”.

Asimismo, la académica hace hincapié en que “la falla terapéutica asociada a resistencias adquiridas genera graves inconvenientes para la comunidad médica y científica, ya que por una parte implica buscar nuevas opciones de tratamiento para el paciente - asociado con un seguimiento estricto y permanente- y evaluando la efectividad del nuevo tratamiento, esperando que el estado de salud no se debilite y pueda recuperar un estado de salud compatible con la vida. Asimismo, la comunidad cien-

tífica debe estar en constante búsqueda y generación de nuevas drogas que permitan aumentar la actual disponibilidad de medicamentos. Para dicha tarea, se debe investigar permanentemente el virus VIH, identificar aquellos tipos resistentes y evaluar posibles alternativas terapéuticas”.

Concluye la docente que “disminuir la probabilidad de aparición de resistencias a medicamentos es tarea de todos. Por tal motivo es indispensable seguir la prescripción médica de dosis y duración de los tratamientos”.

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.laboratoriocranovas.cl

Domicilios - Urgencias



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

Cirugía Plástica Dr. Diego Polanco

(www.diegopolanco.cl)

Cirugía Estética: Facial, Contorno corporal y Extremidades.

Cirugía Reparadora: Cirugía local ambulatoria de tumores de piel, quistes, cicatrices. Quemaduras.

Procedimientos ambulatorios: Botox (Original-Allergan) y Juvederm (Ácido hialurónico-Allergan)

Urgencias: Heridas, mordeduras, quemaduras e infecciones de piel.

Centro Médico Clínica Elqui. 3er Piso. Lunes, Martes y
Viernes 9:30 a 12:40 - Fono: 512563000.
Solicitud de Horas online: www.clinicaelqui.cl

CLOD

Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

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

Equipo Multidisciplinario con Nutricionista y Psicóloga

Cirugías paquetizadas a menor costo
Facilidades de pago

Manga gástrica

Bypass Gástrico

Plicatura Gástrica

Cirugías de la DIABETES

Balón Intragastrico

Cirugía de Reflujo Gastroesofágico Laparoscópica

Cirugía de Hernias por Laparoscopia

Dr. Alberto Maldonado Fajardo
Miembro del Depto. de Cirugía
Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile
Fono: 42790558

CM Diagnoc
Huanhual 330 ° Tel: 2217275 - 2216297
Cel: 966071115
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

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



San Jose del Valle
Clínica Dental
Comprometidos con su Familia

Dr. Jaime Arancibia Pizarro
Cirujano Dentista

Promoción de Ortodoncia
Instalación de Brackets \$199.000
(Incluye Modelo y cefalometría)

993467458 / 51 2283645 - Ánima de Diego #590, La Serena

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS



EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

Atención Fonasa y particulares

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

FONO: 51-2224117
9 91006792
9 76919674

Por: Erica Castro, académica Facultad de Medicina U. San Sebastián

Anualmente se detectan en el mundo cerca de mil doscientos millones de nuevos casos de cáncer (CA) y fallecen cerca de 7 millones y medio de personas por tumores malignos. De ahí que el CA se considera un problema de salud pública mundial debido a la alta morbilidad y mortalidad, así como por los cambios que pueden causar los diversos tratamientos en los planos físico, psicológico y social. En este contexto, los cambios que el CA puede tener en la sexualidad humana son impactantes.

Los más conocidos son los de la esfera femenina, donde estudios demuestran que las mujeres sobrevivientes no han satisfecho sus necesidades de salud sexual, preferentemente en los casos de CA de mama. En esta patología, el tratamiento implica principalmente mastectomía y quimioterapia, y aproximadamente 50% de las mujeres vivirán, por lo menos, quince años después del diagnóstico si éste es precoz.

Sobrevivir a esta enfermedad significa ajustes a estas nuevas condiciones



Cáncer y sexualidad ¿cómo afecta?

“Sobrevivir a esta enfermedad significa ajustes a estas nuevas condiciones de imagen corporal, la que es difícil de aceptar por algunas mujeres, considerando que su femineidad ha desaparecido y con ello se sienten sexualmente neutras”.

de imagen corporal, la que es difícil de aceptar por algunas mujeres, considerando que su femineidad ha desaparecido y con ello se sienten sexualmente neutras.

Algunos estudios muestran que alrededor de 40% de las mujeres con CA de mama experimentan alguna disfunción sexual, tales como falta de lubricación, deseo

y orgasmo.

En el caso del CA de cuello uterino, éste afecta a mujeres jóvenes o de mediana edad. La terapia puede incluir cirugía, radiación y/o

quimioterapia dependiendo de la etapa de diagnóstico. El efecto tardío de la radioterapia genera cambios en los tejidos de la vejiga, intestino y vagina. Las sobrevivientes de CA cervical tratadas con radioterapia informan falta de elasticidad vaginal y disminución de la lubricación que puede afectar significativamente su salud sexual.

El CA de ovario puede presentarse de diversos tipos a lo largo del curso de vida de la mujer y requieren un tratamiento que puede ir desde la extirpación de un ovario hasta una cirugía extensiva combinada con quimioterapia y/o radiación. Hasta 50% de las mujeres afectadas experimentan alguna disfunción sexual, la que se relaciona directamente con el esquema terapéutico recibido y la edad de la pesquisa, donde algunos casos afectan a la adolescencia.

En los varones, la mayoría de los datos sobre disfunción sexual en hombres con CA se derivan de aquellos con antecedentes de origen testicular o prostático, aunque otros datos sugieren que los hombres con otros tipos de neoplasias malignas son afectados de manera similar. El CA afecta múltiples dominios físicos y psicosociales en los

afectados, presentándose principalmente disfunciones eréctiles y alteraciones en el volumen de la eyaculación.

Pero, poco conocemos del impacto de un CA infantil en la sexualidad. Se ha demostrado que las personas sobrevivientes de estos cánceres, pasarán toda su vida adulta con los efectos tardíos del tratamiento en su salud sexual, principalmente en los casos de leucemia y linfoma. Las investigaciones demuestran una falta de directrices clínicas que abarquen todo el espectro de las necesidades de sexualidad de estos jóvenes. Así, en el CA colorrectal o tumores cerebrales, sin duda los esquemas de irradiación y/o quimioterapia, tienen un inconfundible impacto en la función sexual. Los supervivientes experimentan un envejecimiento acelerado en la función sexual y se informa en algunos estudios mayor frecuencia de problemas de relación de pareja.

Una vida sexual sana es trascendental en la felicidad y calidad de vida de las personas, de ahí, que no tiene que estar ajena en las consideraciones de manejo y acompañamiento de las personas con CA y sobrevivientes.

San José del Valle
Clínica Dental
Comprometidos con su Familia

Dr. Jaime Arancibia Pizarro
Cirujano Dentista

Promoción de Implantes + Corona
Válido solo hasta el 31 de Agosto. **\$399.000**

993467458 / 51 2283645 - Ánima de Diego #590, La Serena

CENTRO MEDICO Los Perales

FISIATRIA

Dra. Jessica Miranda Muñoz
(Universidad de Chile)

Tendinitis - Lumbagos - Artrosis - Artritis - Accidentes Cerebro Vasculares - Amputados - Lesionados Medulares - Hombro doloroso
Patología de pie - Parálisis facial - Hernias de columna
Fibromialgia - Parálisis Cerebral Infantil - Síndrome Túnel Carpiano

KINESIOLOGÍA - QUIROPRACTICO

Los Perales 826 - Fono: 51 2 528459 - La Serena

Clínica Odontológica Del Villar

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

Urgencias
Blanqueamiento Opalecente
Odontología General
Prótesis Removable
Prótesis Fija
Endodoncias
Cirugías

Implantes dentales

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

MIESPACIO ESTÉTICA
armonía & belleza

51 2 529312
+56 9 57085004
clínica mi espacio

CÉLULAS MADRES
CIRUGÍA PLÁSTICA
MEDICINA FACIAL
CORPORALES Y FACIALES
DEPILACIÓN LÁSER

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

ELQUIVISION
CLÍNICA OFTALMOLÓGICA

Catarata - Glaucoma
Retina - Estrabismo - Láser
Exámenes oftalmológicos

Dr. Marco Aguilar - Dr. Fernando Aguirre
Dra. Paola Andonie - Dr. Daniel García
Dr. Rodrigo Lacroix - Dr. Julio Moreno
Dr. Andrés Huidobro

FONASA-ISAPRE-PARTICULAR
Edificio Arenas, Amunategui 785, 4 piso
2674145 - 2674147

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

4 alimentos con antioxidantes provechosos

Por: Mayo Clinic

¿Por qué hay que prestar atención a los antioxidantes? La respuesta es que ayudan a minimizar las repercusiones de tres radicales libres, que son bioproductos inestables del metabolismo celular normal. Los radicales libres están presentes en el ambiente, en la exposición a la luz solar, a la contaminación ambiental y al humo del cigarrillo.

Los radicales libres provocan daños en las células y tejidos mediante un proceso conocido como oxidación. El daño causado puede desempeñar alguna función en el desarrollo de enfermedades, como cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes, Alzheimer, Parkinson y ciertas afecciones de los ojos.

La Mayo Clinic nos ofrece detalles sobre varios alimentos con alto contenido de antioxidantes, entre ellos, los siguientes:

Los frutos del bosque

Las coloridas bayas, sobre todo los arándanos azules y las fresas, parecen ser provechosas para el corazón. Las investigaciones plantean que estos frutos pueden reducir la presión arterial y posiblemente influir sobre la salud de los vasos sanguíneos.

La cúrcuma

Esta es una especia y el ingrediente principal en la preparación del curry. Se cree que la cúrcuma tiene propiedades antioxidantes porque es capaz de reducir la hinchazón y la inflamación. Los resultados preliminares de las investigaciones plantean que la cúrcuma puede prevenir el cáncer y posiblemente ralentizar la diseminación del mismo en el cuerpo.

Las verduras crucíferas

Esta familia de verduras incluye al brócoli, la coliflor, la acelga suiza, las coles de Bruselas, la col rizada y los nabos. Las investigaciones plantean que estos alimentos ejercen un efecto protector porque protegen contra el cáncer de próstata, de pulmón y de colon y recto.

El maíz



La selección diaria de los alimentos que vamos a comer nos presenta la oportunidad de obtener algunos puntos nutricionales sanos, sabrosos y llenos de antioxidantes, nos dice la Mayo Clinic.



El maíz suele tener mala reputación como gramínea rica en fécula, pero el maíz amarillo e incluso la harina de maíz contienen algunas sustancias conocidas por su fuerte actividad antioxidante y antiinflamatoria.

La manera más inocua de

aumentar los niveles de los antioxidantes es a través de los alimentos, en lugar de mediante suplementos. Algunos suplementos con altas dosis de antioxidantes, entre ellos, el beta-caroteno, la vitamina A y la vitamina E, se han visto vinculados a

altos riesgos para la salud, incluso con mayor riesgo general de mortalidad. Sin embargo, no ha surgido hasta el momento ninguna inquietud respecto a la inocuidad de los antioxidantes consumidos a través de los alimentos.



CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

Por: Dr. Prado

Cuatro motivos por los cuales una cirugía puede fracasar

1.- Chequear al médico y su equipo: antes de someterse a cualquier cirugía plástica y estética, al paciente se le pide que verifique que quien lo operará sea un especialista en cirugía plástica y reconstructiva, no un médico que ha hecho un par de cursos o actualizaciones. Igualmente, que cuente con un equipo médico idóneo y con unas instalaciones adecuadas que cumplan con todos los requisitos. Toda esta información se puede verificar y ampliar con la Sociedad Chilena de Cirugía Plástica y Reconstructiva.

2.- Falsear exámenes médicos: no son pocos los casos en que los pacientes, con el ánimo de lograr la cirugía deseada a costa de todo, deciden cambiar los resultados de manera fraudulenta y llevarlos así al cirujano, al realizarse los exámenes obligatorios que exige el médico y que resultan negativos para la intervención.

3.- Ocultar historial clínico: otros pacientes deciden ocultar información o la dan fragmentada cuando saben que es vital conocer todo su

Siempre se ha tenido la idea que la responsabilidad del éxito en una cirugía plástica, recae exclusivamente en el médico que la realiza. No obstante, muchas veces son los pacientes quienes no toman en cuenta las indicaciones de los médicos, otros entregan información parcializada y otros simplemente no se asesoran adecuadamente. Por ello, el cirujano plástico Roberto Prado elaboró una lista de los principales errores o descuidos de los pacientes.

historial médico y familiar. Existen muchos casos en que el paciente al saber lo importante de conocer todos sus antecedentes médicos, en su desespero por lograr la intervención, deciden no revelar que toman medicamentos para enfermedades que pueden complicar la cirugía como, por ejemplo, en caso de diabetes, hipertensión, problemas cardíacos, o que han tenido episodios médicos complicados por alguna enfermedad.

También han ocultado que han estado hospitalizados o que tienen cierto número de cirugías pasadas, porque saben que pueden no ser candidatos

para esa cirugía plástica o que sufren en ese momento de alguna enfermedad que los obliga a llevar un tratamiento, situaciones que al no ser del conocimiento pleno del cirujano, pueden provocar resultados funestos, como muchos de los casos que se conocen no sólo en Chile, sino en todo el mundo.

4.- No guardar reposo adecuado: cualquier operación, conlleva un plazo en el cual el paciente debe guardar reposo, el cual evolucionará dependiendo de cada organismo. Pero hay pacientes que no guardan el reposo debido, volviendo antes del tiempo indicado a hacer deporte y poniendo en riesgo la salud del paciente.

Para el doctor Prado, cirujano plástico y reconstructivo, miembro de la SCCP, "el éxito en una cirugía plástica es compartido, y es vital concientizar a quienes deciden realizársela. No es suficiente buscar al mejor cirujano plástico y la mejor clínica, el más costoso y la clínica más cara, cuando se tiene la claridad de estar poniendo en riesgo la vida y la reputación de un médico porque se realizará una cirugía plástica, bajo el manto de la mentira médica".



Centro Integral Los Presidentes

Fotodepilación definitiva **6 sesiones**

Zonas a elección:

- :: Full Brazilian - Axila - Rebaje Simple \$79.000 (1 zona)
- :: Bozo - Mentón - Entrecejo - Patillas (2 elecciones) \$89.000 (2 zonas)
- :: Línea Alba - Pies

Abraham Lincoln 1627, La Serena Tel: 512211111

ODONTOLOGÍA SAN VICENTE

Dr. Robinson Marín P.
Cirujano Dentista

URGENCIAS ODONTOLÓGICAS
ATENCIÓN NIÑOS Y ADULTOS

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

Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vascular - Universidad de Chile

COMO ELIMINAR VARICES

ATENCIÓN HORAS CUARTA REGIÓN LLAMAR o WHATSAPP: +569867688953
ATENCIÓN HORAS EN SANTIAGO LLAMAR al: 223789746 o 223789747
Gral. Holley 2381 of. 1401 b Providencia, Santiago.
www.vascularholley.cl

Centro de medicina China Méi Huá

Ven y Recupera tu Energía

Tratamiento para enfermedades con:

- Acupuntura
- Auriculoterapia
- Masaje terapéutico
- Ventosas
- Moxibustión

Ram - Ángel Jara 736
Teléfonos 51-2-488072 o 942460723 medicinachinalserena.cl
www.medicinachinalserena.cl

ACUPUNTURA - PSIQUIATRÍA

Dolores, Depresión, Ansiedad, Pánico, Miedo, Insomnio, Migraña, Neuralgias, Sexualidad, etc

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

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

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 20 cupos

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.

Cirugía Plástica La Serena.cl
Dr. LUIS JARAMILLO ROJAS

Dr. LUIS IVAN JARAMILLO
CIRUJANO PLÁSTICO

Acreditado por la Superintendencia de Salud como Cirujano General y Cirujano Plástico con el registro número 85418.

Implante Mamario - Reducción Mamaria
Abdominoplastia - Rinoplastia
Blefaroplastia - Otoplastia
Lifting Facial - Cirugía Reconstructiva
Toxina Botulínica - Ácido Hialurónico
Hilos Tensores - Bolas de Bichat

Amunátegui #785, La Serena. Edificio Arenas de Amunátegui.
Consulta 330, Piso 3 / +56 51 244 89 88
Centro Médico Clínica Elqui - Telf: 51 2563000

CURSO COMPLETO DE QUIMIO-EXFOLIACIÓN
(PEELING QUÍMICO)
Invitación a profesionales de la estética

Dictado por Yudy Llanos
Entrega de Diploma Certificado

Centro Médico Mar de Piel
La Serena.
(51) 2293532 / +56992659470
mardepiel@gmail.com
Certificado por INCA

Por: Medtronic

Todos aquellos que están utilizando marcapasos, bomba de insulina, bypass gástrico u otras tecnologías médicas y que dedican parte de su tiempo a realizar trabajo en una fundación benéfica, pudieron postular al Premio Invitación Bakken 2017 que busca destacar a pacientes que ocupan el tiempo "extra" que les dio la tecnología médica en ayudar a otros.

La convocatoria, que concluyó el lunes pasado, está destinada a personas que usan algún tipo de tecnología médica incluyendo terapias de dispositivos médicos y procedimientos quirúrgicos, independientemente del fabricante, y que participan activamente en una organización sin fines de lucro por 6 meses o más.

Se consideró a personas mayores de 14 años con enfermedad cardíaca (incluyendo ataque cardíaco, paro cardíaco, enfermedad coronaria), apoplejía, diabetes, trastornos neurológicos, digestivos/urológicos o espinales, obesidad, dolor crónico y cáncer.

Los solicitantes deben beneficiarse de una tecnología médica aprobada, autorizada o registrada de conformidad con las leyes y reglamentos del país del solicitante.

De todos los postulantes al Premio Invitación Bakken, financiado por la Fundación Medtronic, se seleccionará un grupo de galardonados a nivel mundial que viajarán a Hawái (Estados Unidos) con todos los gastos pagados, donde -por cuatro días- podrán vivir una experiencia única para adquirir habilidades que

Premiarán a pacientes que utilizan dispositivos médicos y ayudan a la comunidad

Los galardonados podrán viajar a Hawái, Estados Unidos, con todos los gastos pagados para compartir por cuatro días su experiencia con otras personas.



sirvan para inspirar y capacitar a otras personas a manejar su propia condición médica, movilizar a otros pacientes a dar, colaborar y aprender a utilizar sus voces e incrementar sus iniciativas de voluntariado para lograr un efecto más amplio.

Además, todos los galardonados podrán elegir una organización benéfica para recibir una subvención de la Fundación Medtronic.



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

