

## Consejos para entrenar al aire libre esta primavera

7 Si tu objetivo es bajar de peso de cara al verano, sigue estos consejos que te ayudarán a elegir la indumentaria correcta para entrenar al aire libre.

elDía

EL DÍA DOMINGO 1 DE OCTUBRE DE 2017

**Por: Ruben Munizaga,**  
Nutricionista y académico de  
la Facultad de Medicina de la  
Universidad Católica del Norte.

Cada vez es más frecuente enfrentarse al boom de nuevos productos, dietas de moda o súper alimentos que podemos encontrar en medios de comunicación, redes sociales e internet. Sin embargo, muchas de estas tendencias carecen de evidencia por lo que sus efectos pueden no ser tales o incluso pueden llegar a ser perjudiciales para la salud, pero también es cierto que la ciencia entra en contradicciones donde hay productos que no se recomiendan pero luego con el tiempo se decide promover su consumo, obviamente esto puede generar confusión y desconfianza en la población, por lo que intentaré dar algunos consejos sobre cuando creer o no una información de este tipo.

En primer lugar es imposible llegar a la verdad absoluta, por tanto cuando se sabe que algo es cierto, como que el fumar produce cáncer siempre nos movemos en el rango de las probabilidades nunca en el de las certezas, es así como la gran mayoría de los fumadores padecen de cáncer pero seguramente usted conoce a más de una persona que fumó toda su vida y nunca desarrollo uno.

Considerando lo anterior podemos comenzar analizar que situaciones pueden hacer dudar de la veracidad de la información, por ejemplo cuando alguien llama a su celular diciendo que ha sido el afortunado ganador de algún premio, la mayoría pensaríamos que es una estafa telefónica, asimismo cuando alguien habla de un



## Tips para confiar o no en un súper alimento o dieta de moda

**“En ocasiones las afirmaciones** vienen acompañadas de algún estudio científico, pero aun así no hay que confiar tan rápido, por ejemplo, si escucha que es una investigación de una universidad prestigiosa, dude enseguida porque lo que importa en un estudio científico es si está bien realizado y no su lugar de procedencia, por tanto, es solo un intento para convencernos”. íos.

súper alimento que tiene propiedades milagrosas, lo primero es ponerlo en duda porque no hay evidencia de que un solo alimento sirva

para curar una enfermedad, dado que su efecto depende de incontables situaciones, pensemos en lo beneficioso del omega 3 del pescado, sin

embargo si lo come frito perdió prácticamente todo ese omega 3, o la cúrcuma que tiene un efecto anticancerígeno, sin embargo dicho compuesto debe ser aislado en laboratorio, por tanto el consumo de cúrcuma natural no tendría este beneficio.

En ocasiones las afirmaciones vienen acompañadas de algún estudio científico, pero aun así no hay que confiar tan rápido, por ejemplo, si escucha que es una investigación de una universidad prestigiosa, dude enseguida porque lo que importa en

un estudio científico es si está bien realizado y no su lugar de procedencia, por tanto, es solo un intento para convencernos, también es importante el año de publicación, en 1991 el aceite de coco podía prevenir las enfermedades cardiovasculares hoy se sabe que su efecto es todo lo contrario. Por último aun cuando haya sido un maravilloso estudio tampoco se debe considerar como una recomendación ya que en la ciencia para afirmar que algo tiene evidencia es necesario que existen múltiples estudios de buena

calidad y que la mayoría de ellos lleguen a resultados similares, recién en esos casos podríamos confiar en esa información. En otras palabras si un desconocido le dice que su pareja le es infiel uno desconfiaría -salvo que su pareja tuviera antecedentes- Sin embargo, si son 15 desconocidos que le dicen lo mismo, la situación se torna como diría un humorista un tanto sospechosa, con los estudios científicos pasa lo mismo siempre se debe partir por desconfiar hasta que se demuestre una cierta tendencia.

Por: PageGroup

# El 61% de los chilenos sufre de estrés laboral

Según la Superintendencia de Salud, en 2016 se aprobaron 5.027.060 licencias médicas lo que corresponde a un 3,7% más que el año anterior. Dentro de los principales causales se encuentran las enfermedades mentales que corresponde al 42%.

Las enfermedades mentales más comunes son las derivadas del estrés al que están sometidas las personas en el trabajo. Este aparece cuando las exigencias del entorno en el que se trabaja superan las capacidades del individuo. Según la empresa de reclutamiento especializado Page Personnel, el 61% de la población chilena ha declarado tener estrés labo-



Senior Consultant de PageGroup, recomienda convertir ciertas conductas en costumbres, para así poder realizar un buen balance entre el éxito laboral y la calidad de vida:

Respetar los horarios personales y ser productivos con el tiempo: Chile uno de los países con los índices de jornada laboral más extensa a nivel mundial. Ser productivos en la jornada laboral y respetar los horarios de salida dará una sensación de éxito en el plano laboral.

Aprender a delegar y pedir ayuda: la sobrecarga laboral como un constante volverá un hábito la sensación de estrés laboral.

Comunicarse de la manera correcta: la comunicación con asertividad en el lugar de trabajo es fundamental. El poder expresar las ideas, sensaciones y opiniones de forma adecuada y en el contexto óptimo nos dará sentido de pertenencia y confianza en nuestro ambiente de trabajo.

Valorar el trabajo propio: darle un sentido personal al trabajo que se desempeña, hará que cada uno se sienta útil y pueda trabajar con dedicación, lo que aporta al autoestima y trabajo bajo presión.

Evasión de malas prácticas y hábitos negativos: los chismes y el ocultar información se vuelven en un hábito que finalmente producen un mal ambiente laboral, desconfianza y malestar con el ambiente.

Dedicarle tiempo a las actividades recreativas: Hacer deporte, compartir tiempo libre con familiares y amigos y dedicar tiempo a labores que permitan desconectar van a ayudar a equilibrar la vida personal y profesional.

En Chile, según la experta, aún no existen políticas institucionales concretas que exijan rutinas para el autocuidado laboral. Por ello, los modelos y estrategias de autocuidado dentro de este marco deben darse por iniciativas organizacionales, de grupos de trabajo o personales.

Así, "una organización que fomente estos hábitos dentro de la cultura organizacional estará promoviendo un equipo más eficiente, comprometido con su trabajo y relaciones laborales armónicas, teniendo como resultado que las personas logren un mayor equilibrio en sus vidas", agrega Milla.

## La aprobación de licencias médicas por esta causa ha aumentado un 20% en el último año.

Sus principales consecuencias son la sobrecarga de trabajo y las presiones de tiempo para cumplir metas y tareas

ral en más de una ocasión, lo que afecta tanto la productividad del trabajador como su calidad de vida.

Entre las causas más frecuentes de esta enfermedad laboral según el Ministerio de Salud se encuentran la sobrecarga de trabajo, presiones de tiempo para cumplir tareas y metas, y la existencia de una supervisión deficiente, las cuales se manifiestan a través de diversos síntomas, como por ejemplo, ausentismo laboral, depresión, ansiedad, cansancio, pérdida de interés, entre otras.

Frente a este escenario, Carolina Milla, Interim

**"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

**NUTRICIONISTA**  
**Giannina Pomarolli Rizzoli**

NUTRICIONISTA CLÍNICA  
Mg. Nutrición y alimentos Universidad de Chile - Diplomada Nutrición Clínica Adultos, PUC

Diabetes Mellitus  
Hipertensión Arterial  
Resistencia Insulina  
Enfermedades Hepáticas  
Enfermedades Renales  
Enfermedades Gastrointestinales  
Cáncer, entre otras

Consulta incluye:  
Examen Bioimpedanciometría Inbody  
Calorimetría indirecta

**FONASA - PARTICULAR**  
Fono: +56 9 92515533

Horario de atención: Lunes a jueves 8:30-18:30 Hrs. / Viernes 8:30-13:00 Hrs.

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

**Dr. Javier Fernández Dodds**  
Cirujano Vasculor - Universidad de Chile

**COMO ELIMINAR VARICES**

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

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA  
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

**EDGARD QUEVEDO TORRES**  
PSICÓLOGO CLÍNICO - UNIVERSIDAD CENTRAL

Atención Fonasa y particulares

BALMACEDA 1015 OF. 314 FONO: 51-2224117  
EDIFICIO FLEMING 9 91006792  
ps.edgardquevedo@gmail.com 9 76919674

Centro de medicina China Méi Huá

Ven y Recupera tu Energía

Tratamiento para dolencias musculoesqueléticas:

- Cervicalgias
- Lumbalgias
- Tendinitis
- Artritis

Ram - Ángel Jara 736  
Teléfonos 51-2-488072 o 942460723 medicinachinal@gmail.com  
www.medicinachinalaserena.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 Implantes + Corona**  
Válido solo hasta el 31 de Agosto. **\$399.000**

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

**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



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

Las vacunas son un medio muy eficaz para el control y diseminación de muchas enfermedades, creando una barrera de protección a toda la sociedad. Según la UNICEF, el efecto de la vacunación permitió entre 2000 y 2015 que las muertes infantiles por sarampión descendieran 85%. No obstante, en los últimos años se han generado algunas tendencias de no acceder a los programas de vacunación obligatorios, con el consecuente resurgimiento del sarampión, erradicado en varios países, así como la aparición de brotes en población adulta, de otras infecciones víricas típicas de la infancia.

En aspectos de salud sexual y reproductiva, ¿de qué manera afecta adquirir una de estas pestes infantiles en edades más avanzadas? La varicela primaria, conocida en nuestro medio como “peste cristal”, tiene un riesgo 25 veces mayor de complicaciones en comparación con los niños/ñas, siendo la neumonía la complicación grave más frecuente. Si bien, afortunadamente esta infección es poco frecuente durante el embarazo con una frecuencia de estimada de 0.8 a 7/10.000 gestaciones, si afecta a la mujer durante el tercer trimestre, es un factor de riesgo para una varicela severa.

En algunas series de casos se ha presentado una alta incidencia de neumonía y de mortalidad de la gestante, superior a la de adultas no embarazadas. En otras revisiones, se ha observado mayor apoyo ventilatorio de la mujer, pero no una mayor

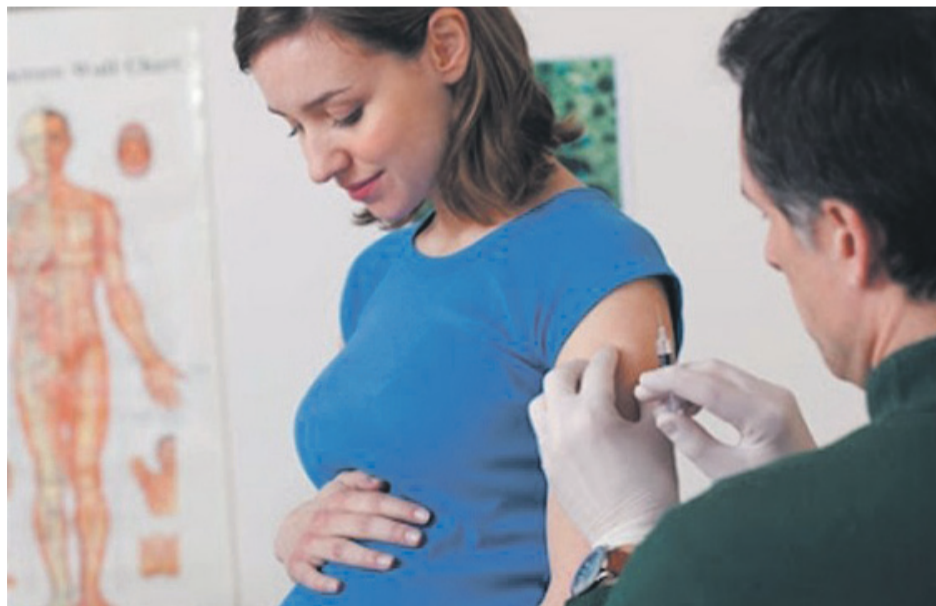


FOTO: CEDIDA

## Vacunación y salud sexual reproductiva

**“El sarampión muestra una mayor gravedad durante el embarazo.**

Brotos antes de la disponibilidad de la vacuna, mostraron mayor mortalidad en embarazadas. En los últimos años, con el resurgimiento de esta infección se ha observado complicaciones respiratorias, alza de las enzimas hepáticas elevadas y algunos casos de muerte”.



mortalidad. Por otra parte, si la infección por varicela se presenta durante el primer y segundo trimestre, puede conducir a un síndrome de varicela congénita, donde la incidencia de embriopatía y fetopatía es estimada en alrededor del 2%. La infección congénita puede asociarse a poco desarrollo de las extremidades, lesiones en la piel, anomalías neurológicas como retraso en el desarrollo y enfermedades oculares.

Por su parte, el sarampión muestra una mayor gravedad durante el embarazo. Brotos antes de la disponibilidad de

la vacuna, mostraron mayor mortalidad en embarazadas. En los últimos años, con el resurgimiento de esta infección se ha observado complicaciones respiratorias, alza de las enzimas hepáticas elevadas y algunos casos de muerte. En casos que han afectado a la mujer antes de las 24 semanas de gestación, son más frecuentes los abortos espontáneos y de muertes in útero. Así, los recién nacidos/as que desarrollan sarampión congénito tienen un mayor riesgo de mortalidad, bajo peso al nacer y de una alteración encefálica crónica y progresiva.

La rubéola es una infección viral muy contagiosa, de curso leve en la niñez, pero que durante la gestación puede causar abortos, la muerte del feto intrauterina y el síndrome de rubéola congénita, donde se presentan malformaciones diversas y con frecuencia alteraciones auditivas. En el mundo nacen al año cerca de 100.000 niños con este síndrome.

Las paperas o parotiditis es quizás la infección viral más reconocida que afecta al tracto reproductor masculino, lo que puede conducir a una orquitis o inflamación testicular hasta en 37%. Cuando afecta en la pubertad o edad adulta, al año los testículos pueden exhibir algún nivel de atrofia después de la infección, lo que podría conducir a una disminución de la fertilidad al alterar la espermatogénesis y a descenso en la producción hormonal.

Las enfermedades infecciosas siguen constituyendo un grave problema para la sociedad. La vacunación preventiva durante la niñez en los programas establecidos, sin duda protegerá también aspectos de salud reproductiva de la pareja. Así, una consejería preconcepcional ayudará a recomendar una inmunización oportuna de la mujer para evitar el contagio de estas infecciones víricas.



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](mailto:ggarcia@eldia.la)

TODOS LOS DOMINGO JUNTO A DIARIO



# Halitosis, afecta la calidad de vida

**Tener mal aliento** es una inquietud que preocupa a muchos. Conocido médicamente como Halitosis (que define un "aliento desagradable"), se estima que esta condición afecta aproximadamente a un tercio de la población mundial, trayendo diferentes consecuencias para quienes la padecen.

Por: Mg Consulting

En cuanto a las consecuencias a nivel de comportamiento, se pueden observar efectos como limitación en la comunicación oral, mayor distanciamiento interpersonal, aumento en la comunicación por gestos o



FOTO: CEDIDA

señas, cobertura de la boca con la mano y tiempo de espiración más corta.

Existen diferentes causas de

la Halitosis, entre ellas infecciones bucales y/o de garganta, xerostomía (baja producción de saliva), alimentos y medica-

mentos, fumar o mascar tabaco, etc. Sin embargo, en la mayoría de los casos, el mal aliento se relaciona con algún problema

bucal y con la acumulación de restos de comida en los dientes, las encías y la lengua.

Marcela Tapia F., odontóloga

de la clínica Matris, aconseja un correcto cepillado para mantener una buena salud bucal. "Un buen aseo bucal, incluyendo la lengua, es una práctica eficaz en la prevención de agentes bacterianos que provocan la Halitosis, el cual debe ser complementado con una adecuada pasta de dientes", dice la experta.

Constanza Tornquist, Brand manager de Aquafresh comenta que "en nuestro compromiso con la salud bucal de las personas, lanzamos las nuevas variedades de Aquafresh Extreme Clean. Su fórmula mejorada, aumenta sus niveles de flúor a 1450 ppm, lo que es clave para mantener una higiene bucal óptima. Además, cuenta con cristales de limpieza 5 veces más pequeños que una crema dental regular, logrando llegar a lugares difíciles de alcanzar, otorgando una doble efectividad de limpieza. La variante Aquafresh Extreme Clean Lasting Fresh, gracias a su nueva fórmula, proporciona una frescura que dura hasta 8 veces más, comparada con una crema dental regular, convirtiéndose en una alternativa eficaz contra el mal aliento".

**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

**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 - Hemias de columna  
Fibromialgia - Parálisis Cerebral Infantil - Síndrome Túnel Carpiano

**KINESIOLOGÍA - QUIROPRÁCTICO**

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

**Centro Integral Los Presidentes**

TRATAMIENTOS DE ORTODONCIA  
**Dra. Catalina Juliá Garau**

Niños y adultos - Ortodoncia fija.  
Aparatología clásica o estética - Materiales de última generación.  
Aparatos removibles y/o funcionales.  
Tratamientos para cirugía ortognática.

Abraham Lincoln 1627, La Serena Tel 512221320 - 512211111

**"SONREIR A UNA NUEVA VIDA NO CUESTA TANTO"**

Implantología.  
Trayectoria y Prestigio  
ahora a tu alcance.

IMPLANTES  
CORONAS DE PORCELANA  
PROTESIS FIJA  
**FACILIDADES DE PAGO**

Red compra

**AV** Dr. ALBERTO VENTURA  
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.  
Especialidad en Implantología  
Bucomáxilofacial

51 221 4017  
Huanhuallí 495 / La Serena  
avclinicadental.cl

**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, Amunátegui 785, 4 piso  
2674145 - 2674147

Por: **Universidad San Sebastián**

# Medidas preventivas de alimentación en situaciones catastróficas

Existen distintos tipos de desastres naturales, como inundaciones, tsunamis y terremotos; dependiendo de la magnitud de la catástrofe se verá afectada en el corto o largo plazo la disponibilidad de alimentos, esto principalmente por la desorganización que se produce ante los acontecimientos mencionados.

En el caso de Chile, como un país sísmico, los principales desastres que nos aquejan son los terremotos y tsunamis, pero también existen otros como las inundaciones o anegamientos, las erupciones de volcanes, por lo que la nutricionista Daniela Marabolí, académica de la Universidad San Sebastián, indica que lo importante es contar con ciertos alimentos en nuestros hogares para evitar quedar desprovistos en situaciones de emergencia y de esa forma abastecer a nuestros cercanos de una nutrición adecuada.

Así, para proveer a un adulto durante una semana (7 días) se sugiere mantener en la despensa un kit con los siguientes alimentos:

- Leche entera en caja 2 litros



FOTO: CEDIDA

**Las catástrofes naturales** son eventos que no sabemos cuándo ocurrirán, pero si ante los cuales podemos estar prevenidos para enfrentar sus consecuencias. Daniela Marabolí, nutricionista de la Universidad San Sebastián nos explica cómo preparar nuestra despensa ante días sin luz ni agua y cuáles son los alimentos recomendados para sobrevivir una semana sin servicios básicos y no descuidar la nutrición.

- Cereales de desayuno 1 caja chica
- Café-té

- Azúcar 200 gr.
- Mermelada 1 bolsa
- Galletas (de soda, dulces

- o saldas) 1 paquete
- Barritas de cereal 5 unidades
- Pan de Molde 1 bolsa
- Atún o Jurel enlatado en aceite 4 tarros
- Huevos 7 unidades
- Legumbres (solo lentejas por lo dificultoso de la cocción)
- Fideos 3 paquetes
- Arroz 500g
- Salsa de tomate 2 unidades
- Harina 500g
- Aceite ½ litro
- Sal - orégano
- Agua envasada (2 bidones de 5 litros, uno para hidratación y otro para preparación de alimentos)
- Cloro para purificar agua
- Fósforos
- Velas

Hay que recordar que es fundamental la racionalización de alimentos, ya que si bien será difícil cubrir el 100% de los requerimientos nutricionales, al menos con una ingesta que cubra las necesidades básicas (1.700-



## EJEMPLO DE ALIMENTACIÓN

Tiempo de comida	Preparación	Aporte Nutricional
Desayuno	1 vaso de leche entera (opcional saborizante) con 3 cucharaditas de azúcar y 2 rebanadas de pan de molde con 1 huevo	370 kcal
Colación	Barrita de cereal o 2 galletas dulces	70 kcal
Almuerzo	Plato abundante de lentejas con arroz (3 tazas) con 3 cucharaditas de aceite crudo	500 kcal
Once	1 vaso de leche entera (opcional saborizante) con 3 cucharaditas de azúcar y 1 taza de cereales	320 kcal
Cena	Atún (½ tarro) con tallarines (2 tazas) con 3 cucharaditas de aceite crudo	485 kcal
Total		1.745 kcal

### Ejemplo de Alimentación 2:

Tiempo de comida	Preparación	Aporte Nutricional
Desayuno	1 vaso de leche entera (opcional saborizante) con 3 cucharaditas de azúcar y 1 taza de cereales	320 kcal
Colación	Barrita de cereal o 2 galletas dulces	70 kcal
Almuerzo	Jurel (1/2 tarro) con arroz (2 tazas) y 3 cucharaditas de aceite	480 kcal
Once	1 vaso de leche entera (opcional saborizante) con 3 cucharaditas de azúcar + 2 rebanadas de pan de molde con mermelada	370 kcal
Cena	Fideos (2 tazas) con salsa y 1 huevo + 2 cucharaditas de aceite	480 kcal
Total		1.720 kcal

2.000 kcal) se podrá prevenir el deterioro severo del estado nutricional.

Por otro lado, las familias donde existen niños deben asegurarse de contar con leche (líquida o en polvo según recomendación particular), azúcar y cereales al menos

para una semana y de esa forma asegurar el aporte adecuado de alimentación.

Además no se debe olvidar la higienización de los alimentos, por lo que se recomienda purificar el agua (según recomendaciones) y luego hervirla.

**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

**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 Nº 850 - OF. 301-302  
HORAS: fijo 51-2-674454; cel: +56944269718

**ACUPUNTURA - PSIQUIATRIA**  
**Dolores, Depresión, Ansiedad, Panico, Miedo, Insomnio, Migraña, Neuralgias, Sexualidad, etc**  
+ Acupunturista **Alejandro Valdés B.**  
Acreditado por El Ministerio de Salud N° 23417  
+ Medico Psiquiatra **Cassandra Parvex**  
+ Psicología  
Henry Ford 877, La Serena - Tel: 0512211871 Cel: +56966890550  
acupunturaserena@gmail.com acupunturalaserena.jimdo.com

**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 Gastroesofagico Laparoscopica  
Cirugía de Hernias por Laparoscopia  
Estadía gratis en Santiago  
**Dr. Alberto Maldonado Fajardo**  
Miembro del Depto. de Cirugía  
Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile  
Fono: 42790558  
**CM Diagnoc**  
Huanhualí 330 ° Tel: 2217275 - 2216297  
Cel: 966071115  
www.clod.cl

**MIESPACIO ESTETICA**  
armonía & belleza  
51 2 529312  
+56 9 57085004  
Clínica mi espacio  
**REJUVENECIMIENTO FACIAL**  
**CIRUGÍA PLÁSTICA**  
**CÉLULAS MADRES**  
**CORPORALES Y FACIALES**  
**DEPILACIÓN LÁSER**  
**IMPLANTE CAPILAR**  
www.miespacioestetica.cl  
Av. El Santo 1506, frente a Clínica Elqui, La Serena

**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.

Por: OMS

El informe Antibacterial agents in clinical development – an analysis of the antibacterial clinical development pipeline, including tuberculosis, publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) revela una grave falta de nuevos antibióticos en fase de desarrollo para combatir la creciente amenaza de la resistencia a los antimicrobianos.

La mayoría de los fármacos que se están desarrollando son modificaciones de clases de antibióticos ya existentes que ofrecen soluciones solamente a corto plazo. En el informe se indica que hay muy pocas opciones terapéuticas posibles para las infecciones resistentes a los antibióticos señaladas por la OMS como las mayores amenazas para la salud, y que incluyen la tuberculosis farmacorresistente, que causa alrededor de 250.000 fallecimientos cada año.

A juicio del Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la OMS, «la resistencia a los antimicrobianos es una emergencia para la salud mundial que comprometerá gravemente el avance de la medicina moderna. Hay una necesidad urgente de aumentar la inversión en investigación y desarrollo para luchar con las infecciones resistentes a los antibióticos, entre ellas la tuberculosis. De otro modo, volveremos a los tiempos en que la gente temía contraer infecciones habituales y ponía en riesgo su vida si se sometía a intervenciones quirúrgicas sencillas».

Además de las bacterias causantes de la tuberculosis multirresistente, la OMS ha identificado 12 clases de patógenos prioritarios –algunos de ellos causantes de infecciones frecuentes como la neumonía o las infecciones en las vías urinarias– que son cada vez más resistentes a los antibióticos existentes y requieren con urgencia nuevos tratamientos.

En el informe se mencionan 51 nuevos antibióticos y biofármacos en desarrollo clínico que se podrían utilizar para tratar infecciones causadas por los patógenos resistentes a los antibióticos más prioritarios, además de la tuberculosis y las enfermedades diarreicas ocasionadas por Clostridium



FOTO: CEDIDA

## Un informe de la OMS confirma que el mundo se está quedando sin antibióticos

### Los investigadores y las empresas farmacéuticas

deben desarrollar urgentemente nuevos antibióticos contra determinados tipos de infecciones muy graves que pueden matar a los pacientes en cuestión de días, porque no tenemos modo de defendernos contra ellas.



FOTO: CEDIDA

difficile, que pueden ser mortales.

Sin embargo, solo ocho de estas moléculas con potencial terapéutico han sido clasificadas por la OMS como tratamientos innovadores que ofrecerán alternativas válidas al actual arsenal de antibióticos.

Hay una grave falta de opciones terapéuticas para Mycobacterium tuberculosis multirresistente y ultrarresistente y contra bacterias gramnegativas, entre ellas enterobacterias (como Klebsiella y E. coli) y Acinetobacter, que pueden causar infecciones de

gravedad –con frecuencia mortales– y son especialmente peligrosas en los hospitales y las residencias de ancianos.

Además, hay muy pocos antibióticos en fase de desarrollo que se podrán administrar por vía oral, a pesar de que estas formulaciones son muy necesarias para tratar las infecciones en lugares de escasos recursos.

La Dra. Suzanne Hill, Directora del Departamento de Medicamentos Esenciales de la OMS, señala que «los investigadores y las empresas farmacéuticas deben desarrollar urgentemente nuevos antibióticos contra determinados tipos de infecciones muy graves que pueden matar a los pacientes en cuestión de días, porque no tenemos modo de defendernos contra ellas».

Para hacer frente a esta amenaza, la OMS y la

Iniciativa Medicamentos para las Enfermedades Desatendidas (DNDi) establecieron la Global Antibiotic Research and Development Partnership (GARDP) o Alianza mundial de investigación y desarrollo de antibióticos. El pasado 4 de septiembre, Alemania, Luxemburgo, los Países Bajos, el Reino Unido, Sudáfrica, Suiza y el Wellcome Trust se comprometieron a destinar más de € 56 millones a este objetivo.

De acuerdo con el Dr. Mario Raviglione, Director del Programa Mundial contra la Tuberculosis de la OMS, «la financiación de la tuberculosis es muy insuficiente y en los últimos 70 años solo se han comercializado dos nuevos antibióticos contra cepas farmacorresistentes. Para poner fin a esta enfermedad necesitamos destinar urgentemente más de US\$ 800 millones al año a investigar nuevos fármacos antituberculosos».

No obstante, la obtención de nuevos tratamientos no bastará para combatir la amenaza de la resistencia a los antimicrobianos. La OMS trabaja con los países y los

asociados para mejorar la prevención y el tratamiento de las infecciones y para promover el uso correcto de los antibióticos disponibles actualmente y en el futuro. Además, la Organización está elaborando directrices sobre el uso responsable de los antibióticos en los sectores de la salud humana, animal y en la agricultura y la ganadería.

**Hay muy pocos antibióticos** en fase de desarrollo que se podrán administrar por vía oral, a pesar de que estas formulaciones son muy necesarias para tratar las infecciones fuera de los hospitales y en lugares de escasos recursos.

Por: Mg Consulting

ANIMATE

# Consejos para entrenar al aire libre esta primavera

Acabamos de empezar la primavera por lo que hoy puede ser el mejor momento para cambiar el gimnasio por el entrenamiento al aire libre y disfrutar de los beneficios que puede traer esta práctica a tu salud.

Entrenar al aire libre es una excelente alternativa para quemar calorías, disfrutar la naturaleza y despejar nuestra mente mientras conseguimos mejores resultados con nuestro trabajo físico. Es por esto que resulta de vital importancia contar con la indumentaria correcta para enfrentar terrenos irregulares y los cambios bruscos de temperaturas que nuestro cuerpo deberá compensar y que requerirán un esfuerzo físico superior mientras entrenamos.

En este sentido, Lotto Sport nos aconseja que la indumentaria esté confeccionada con materiales con tecnología de secado rápido, ya que el algodón, absorbe la humedad y retarda el secado del cuerpo sin permitir la evaporación, lo que permite la proliferación de hongos y bacterias. Es importante elegir ropa que no sea ni muy ajustada ni muy holgada,



**Si tu objetivo** es bajar de peso de cara al verano, sigue estos consejos que te ayudarán a elegir la indumentaria correcta para entrenar al aire libre.

para así realizar movimientos de forma natural y sin generar presiones innecesarias, procurando que tanto pantalones como poleras tengan costuras planas y reforzadas,

**Anímate a cambiar** la trotadora mecánica por un trote al aire libre y sobre diferentes superficies o sustituir la bicicleta estática por la bicicleta

que eviten roces, irritaciones e incomodidades en la piel.

Por otra parte, al momento de elegir las zapatillas ideales para entrenar al aire libre, Lotto Sport aconseja optar siempre por aquellas fabricadas con materiales ligeros como una planta de EVA para mayor amortiguación y terminaciones de goma, para evitar el desgaste y mejorar

la adherencia en las distintas superficies que puedas encontrar en tu aventura por las áreas verdes de tu ciudad.

La capellada de las zapatillas que elijas debe ser flexible y fácil de limpiar, además de contar con refuerzos en los lugares más expuestos del pie para soportar el roce del entorno. En este sentido, los expertos sugieren fijarnos siempre en que la capellada esté cosida a la planta, para aportar así una mayor durabilidad y aprovechar al máximo tus zapatillas.

Anímate a cambiar la trotadora mecánica por un trote al aire libre y sobre diferentes superficies o sustituir la bicicleta estática por la bicicleta para recorrer la ciudad avanzando por parques y plazas, recordando que nunca está de más el uso de jockey y anteojos para proteger los ojos del sol, polvo y viento.

**CLINICA DE ENFERMERIA Amunategui**

- Curaciones avanzadas de heridas (Evaluación gratuita)
- Administración de medicamentos
- Toma de exámenes a domicilio
- Servicio de cuidadores, entre otros.
- Atención niños y adultos.

**transbank.** Balmaceda 1115, of 411 Portal Amunategui

www.clinicaamunategui.cl

contacto@clinicaamunategui.cl +56998867629

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

**VidaSalud**

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

**Clínica Odontológica Del Villar**

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

Urgencias  
Blanqueamiento Opalescente  
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

**Cirugía Plástica La Serena.cl** www.luisjaramillo.cl info@cpls.cl

**Dr. LUIS IVAN JARAMILLO**  
CIRUJANO PLASTICO

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

**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

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**

**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

**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**

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 - Anima de Diego #590, La Serena



**oncovida**  
red nacional de oncología

**Sede La Serena**  
Huanhuali 309 - A. La Serena, Chile.

Tu red de apoyo para ti y tu familia.

Somos la red oncológica más grande del país, nuestro equipo de profesionales especializados te brindará el mejor tratamiento. Nuestra institución es líder en la atención de calidad, entregando confianza y calidez a nuestros pacientes.



**oncovida**

Arica, Iquique, La Serena, Viña del Mar, Valparaíso, Santiago, Rancagua, Talca, Chillán, Concepción,  
Los Ángeles, Temuco, Valdivia, Osorno, Puerto Varas, Puerto Montt y Punta Arenas.

Una empresa  
**Vidared**

[www.oncovidachile.cl](http://www.oncovidachile.cl)  
Huanhuali 309 - A. La Serena, Chile.  
Call Center: **600 599 2000**