

Vida&Salud

Las alergias aparecen cuando el sistema inmunitario reacciona ante una sustancia extraña, como el polen, el veneno de abejas o la caspa de las mascotas, o un alimento que no provoca una reacción en la mayoría de las personas.

04-05



Alergias, síntomas y causas

02

Factores que ayudan a tener cáncer de piel

Según el académico de la Facultad de Medicina U. San Sebastián, Héctor Fuenzalida, la responsabilidad con nosotros mismos y visitar un especialista ante la menor alteración en el cuerpo, ayuda a que esta patología sea prevenible y curable.

03



¿Alivian las tabletas de soya (soja) las molestias de la menopausia?

06

La dolorosa endometriosis

La endometriosis es un trastorno a menudo doloroso en el que tejido que normalmente reviste el interior del útero (el endometrio) crece fuera del este. En general, la endometriosis afecta a los ovarios, las trompas de Falopio y el tejido que reviste la pelvis.

07



Cuando se pierde el sentido del gusto

08

Nivel de glucosa en la sangre: ¿por qué sube de repente el nivel de azúcar?

Si tienes diabetes, esta es una de las preguntas que seguramente te surgen con más frecuencia. Ya sabrás que mantener el nivel de glucosa (nivel de azúcar) dentro de un rango normal puede ser un reto diario para cualquier diabético.



POR: UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

Con el inicio del verano, la concurrencia a las playas, piscinas, ríos y lagunas del país aumenta y con ello, la exposición al sol. Tema no menor si consideramos que entre las 10:00 y 17:00 horas se da el peak de radiación y con ello, la alta posibilidad de adquirir insolación y deshidratación.

Pero no es solo eso, hay algo más preocupante que puede pasarnos si estamos más tiempo de recomendado expuestos a tanto calor: cáncer de piel.

De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS), el cáncer aumentó un 20% en Chile entre 2010-2015 y el cáncer de piel -específicamente- ocupa el tercer lugar entre los más comunes.

Según el dermatólogo y académico de la Facultad de Medicina de la U. San Sebastián, Héctor Fuenzalida, este tipo de patología se va a dar bajo ciertas condiciones: Primero, dice, "hay pacientes de piel clara -hay fototipos de piel clasificados del 1 al 7, que va del albino prácticamente al de raza negra- y ahí los pacientes tipo 1 o 2 siempre van a tener más riesgo de desarrollarlo; Segundo, aquellos pacientes que estén con medicamentos o que tengan enfermedades que bajan las defensas, ya que obviamente se van a defender más mal frente a las alteraciones celulares y eso va a generar más posibilidades de cáncer".

Como tercer factor más probable que dé la enfermedad es la edad de una persona, "porque el cáncer de piel en general está asociado a los años, más aun ahora que entre más años se vive, más años posibilidad se tiene. Y también influyen las zonas donde uno vive por la cantidad de sol que se puede exponer, además de aquellos terrenos que tengan mayor cantidad de metales



Factores que ayudan a tener cáncer de piel: tez más clara, exposición excesiva al sol y la edad

Según el académico de la Facultad de Medicina U. San Sebastián, Héctor Fuenzalida, la responsabilidad con nosotros mismos y visitar un especialista ante la menor alteración en el cuerpo, ayuda a que esta patología sea prevenible y curable.

pesados como el plomo o el arsénico, cosa que ocurre en nuestro país habitualmente en Antofagasta o Copiapó", acota el profesional.

PROTECCION

Para protegerse lo más importante es tomar conciencia, dice Fuenzalida, "ya que la radiación ultra violeta excesiva puede producir a largo plazo cáncer de piel. Eso no significa no tomar nada de sol, sino ojalá lo mínimo necesario".

Para el especialista, el tema de cuidarse "no solo implica la opción de usar una crema protectora solar, sino que tiene que ver

también con una actitud de vida, de decir no me voy a exponer al sol entre las 10 u 11 de la mañana y las 4 o 5 de la tarde cuando la intensidad de la radiación ultravioleta es mayor, sobre todo en el verano. No obstante, hay que considerar que la radiación UV está presente todo el año y todo el día, entonces, si me expongo mucho rato antes de las 10 de la mañana también tengo riesgos, menos que si lo hago a la 1 de la tarde, pero igual los tengo. Por eso la conducta y el hábito de vida es importante y no solo el uso de protector solar".

A QUE PONER ATENCION

Barriga asegura que hay varios aspectos a los que debemos estar atentos para prevenir o detectar a tiempo cáncer de piel. "Es importante que si aparece un lunar que no existía antes, es necesario si o si visitar al dermatólogo. Lo mismo pasa si tengo un lunar que se modifica; que cambia de color, crece o sangra. Y en tercer lugar, cuando hay una herida que no cicatriza por más de un mes, también es necesario visitar al dermatólogo que pudiera ser que tenga relación con algún cáncer a la piel".

El académico USS añade

que como toda enfermedad, si uno la detecta a tiempo, "obviamente tiene más posibilidad de curarla. En el caso del cáncer de piel, tenemos la gran ventaja que está en la superficie de la piel, por lo tanto, es fácilmente detectable no siendo doctor. Si cualquier persona ve que su piel se modificó, puede poner la voz de alerta. Mientras más precozmente consulte, mejor".

Respecto a los tratamientos, el dermatólogo puntualiza que una vez hecha la biopsia y confirmado el diagnóstico: "hay tratamientos que se pueden hacer incluso con crioterapia, que es aplica-

ción de frío nitrógeno en los cánceres más superficiales y menos agresivos. También se pueden usar algunas inmunoterapias que son medicamentos que ayudan a modificar la respuesta celular inmune y de esa manera puede rechazar un tumor. Hay otros tratamientos que tienen que ver con la parte quirúrgica misma, con distintas técnicas. Todos (los procedimientos están) enfocados en el fondo a extirpar estos lunares, de manera que hay una variedad de tratamientos que son bastantes efectivos, dependiendo también del tipo de tumor y la profundidad".

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
Cancer, 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**

"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

ACUPUNTURA - PSIQUIATRIA

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



¿Alivian las tabletas de soya (soja) las molestias de la menopausia?

Los calores nocturnos, los problemas para dormir, los cambios de humor, la fragilidad en los huesos y la resequead vaginal son algunos de los cambios y las molestias que se asocian con la menopausia. Por eso, muchas mujeres desean y necesitan ayuda para aliviarlos.

POR: VIDAYSALUD.COM

Hace un tiempo, Marianela se despertó de pronto en medio de la noche cubierta de sudor. En aquel momento lo achacó a un mal sueño, pero cuando los sudores volvieron a repetirse unas cuantas noches después, hasta se rió de su inocencia... Comprendió entonces que había comenzado "el cambio", esa etapa en la vida de la mujer en la que se reducen los niveles de estrógeno y de progesterona (las hormonas femeninas) y comienzan entonces los achaques que afectan a 8 de cada 10 de las mujeres que la atraviesan, en mayor o menor medida. Es la temida menopausia y su antesala, la perimenopausia. Al igual que muchas mujeres, temiendo los efectos negativos de la tradicional terapia de reemplazo hormonal, Marianela optó por buscar alivio en suplementos naturales, entre los que se encuentran las tabletas de isoflavonas de soja, una solución que ella consideró más

natural y sin contraindicaciones. La selección de Marianela cuenta con el respaldo de una parte de la comunidad científica. Que la soja (soya) resulta efectiva y segura es la conclusión a la que llegaron varios doctores españoles en una revisión de estudios presentados durante el III Congreso de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia celebrado recientemente en Granada. Según los informes, las isoflavonas de soja (soja) son eficaces a la hora de reducir los sofocos (calores) de la menopausia y pueden hacerlo hasta en un 80% si se toman en la concentración adecuada, unos 75 mg de isoflavonas de soja (soya) para ser exactos. Hay que tomarlos por medio de pastillas o preparados farmacológicos, ya que la cantidad de soja en la dieta e incluso en suplementos, no proporciona esta cantidad ideal para aliviar los síntomas. Los científicos españoles recuerdan, además, en que las isoflavonas de soja (soya) tienen menos riesgos que la terapia hormonal sustitutiva y podrían reducir la aparición de fracturas (huesos rotos)



causadas por la osteoporosis, así como prevenir riesgos cardiovasculares, según indica una investigación publicada en la revista Journal of Nutrition. Sin embargo, no hay un consenso en cuanto a su efectividad. Un nuevo estudio publicado en Archives of Internal Medicine, concluye que las mujeres que tomaron a diario suplementos de soja durante dos años, no obtuvieron ninguna mejoría en sus síntomas en comparación con las que consumieron solamente un placebo. El estudio estuvo a cargo de investigadores del Centro de Osteoporosis

de la Escuela de Medicina Miller de la Universidad de Miami, Estados Unidos, y en él participaron 248 mujeres que habían llegado recientemente a la menopausia. Durante dos años, la mitad de ellas tomó 200 mg de isoflavonas de soja (soja) a diario mientras que la otra mitad tomó píldoras de placebo. Al final del estudio, las mujeres de ambos grupos, la mayoría de ellas hispanas, habían perdido la misma cantidad de densidad ósea en la columna y en la cadera, y registraron más o menos la misma cantidad de molestias, con la excepción de un ligero aumento

del porcentaje de sofocos curiosamente en el grupo que tomó las isoflavonas de soja (soya). ¿Quién tiene la razón? Quizás sean necesarios nuevos estudios, no sólo para aclarar la controversia en torno a la efectividad de las isoflavonas de soja (soya), sino para encontrar métodos efectivos y poco riesgosos para el manejo de los síntomas. Mientras tanto, te recuerdo lo que sí puedes hacer para hacer más llevaderos los sofocos y otras molestias de la menopausia:

- Limita tu consumo de las bebidas alcohólicas.

- Consume más bebidas frías, en lugar de calientes como el café, o el té.
- Ingiera comidas más pequeñas con mayor frecuencia, para reducir el aumento de calor corporal generado cuando se come mucho de una sola vez.
- Incorpora a tu dieta mayores cantidades de alimentos altos en fibra y bajos en grasa.
- No fumes.
- Usa ropa de algodón ligera y vístete en capas para poder quitarte algo de ropa si los sofocos te sorprenden durante el día.
- Mantén tu entorno fresco y bien ventilado y al igual que con las prendas de vestir, selecciona la ropa de cama de fibras naturales como el algodón o la seda en lugar de las sintéticas.
- Trata de reducir tu nivel de estrés: camina a diario, baila, haz ejercicios de relajación o meditación o escucha música relajante. Busca cualquier medio a tu alcance para reducir el estrés que inevitablemente se produce en la vida diaria.
- Sigue un plan de ejercicios de acuerdo a tu horario y tu estado físico. Lo más importante es que lo realices con regularidad. No te olvides que es muy importante que consumas mínimo 1200 mg de calcio al día o el equivalente a cuatro porciones de alimentos que contengan calcio. Siempre es mejor que obtengas el calcio en tus alimentos porque obtienes otros nutrientes. Quizá sea necesario que tomes un suplemento de vitamina D. Pregúntale a tu médico. Idealmente chequeará tu nivel en la sangre primero para asesorarte.

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

Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vasculor - Universidad de Chile

TUS VARICES TIENEN SOLUCION

CERTIFICACION MEDICA Y TECNOLOGIA PARA LAS ENFERMEDADES VENOSAS

ATENCION DE HORAS MEDICAS Y ECO DOPPLER VENOSO: +56 9 44 374327 (directo o vía whatsapp)

WWW.VASCULARHOLLEY.CL
clinicavascularholley@gmail.com

CONACEM DE SALUD

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral

Prof. Dr. Matías I. Letelier M.
Cirujano Dentista U. de Chile - Implantología Oral

"50% descuento en rehabilitación con implantes"

Promoción de Navidad Implantes a \$450.000*

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.



Tu sistema inmunitario produce sustancias conocidas como «anticuerpos». Cuando tienes alergias, tu sistema inmunitario produce anticuerpos que identifican a un alérgeno en particular como dañino, incluso si no lo es. Cuando entras en contacto con el alérgeno, la reacción de tu sistema inmunitario puede hacer que la piel, los senos paranasales, las vías respiratorias o el aparato digestivo se inflamen.

POR: MAYO CLINIC

La gravedad de las alergias varía según la persona y puede ir desde una irritación menor hasta anafilaxis (una situación de emergencia potencialmente mortal). Si bien la mayoría de las alergias no tienen cura, los tratamientos pueden ayudarte a aliviar los síntomas de alergia.

SINTOMAS

Los síntomas de la alergia, que dependen de la sustancia involucrada, pueden afectar las vías respiratorias, los senos y fosas nasales, la piel y el aparato digestivo. Las reacciones alérgicas pueden ir de leves a graves. En algunos casos graves, las alergias pueden desencadenar una reacción que puede poner en riesgo la vida, la cual se conoce como «anafilaxia».

La fiebre del heno, también llamada «rinitis alérgica», puede provocar:

- Estornudos
- Picazón en la nariz, en los ojos o el paladar
- Mocos, nariz congestionada
- Ojos llorosos, irritados o hinchados (conjuntivitis)

Una alergia alimentaria puede causar:

- Hormigueo en la boca
- Hinchazón en los labios, lengua, rostro o garganta
- Urticaria
- Anafilaxia

Una alergia por una picadura de insecto puede causar:

- Una zona de una gran hinchazón (edema) en el lugar de la picadura

- Picazón o urticaria en todo el cuerpo

- Tos, opresión en el pecho, silbido o dificultad para respirar
- Anafilaxia

Una alergia a un medicamento puede causar:

- Urticaria
- Picazón en la piel
- Erupción cutánea
- Hinchazón en la cara
- Silbido al respirar
- Anafilaxia

La dermatitis atópica, trastorno alérgico de la piel también llamado «eccema», puede provocar:

- Picazón
- Enrojecimiento
- Hojuelas o escamas

ANAFLIAXIA

Algunos tipos de alergias, como las alergias a alimentos y a picaduras de insectos, pueden desencadenar una reacción grave conocida como «anafilaxia». La anafilaxia, una emergencia médica que pone en riesgo la vida, puede hacer que entres en estado de choque. Algunos de los signos y síntomas de la anafilaxia son los siguientes:

- Pérdida del conocimiento
- Caída de la presión arterial
- Grave dificultad para respirar
- Erupción cutánea
- Aturdimiento
- Pulso rápido y débil
- Náuseas y vómitos

Cuándo consultar al médico
Podrías consultar con un médico si tienes síntomas que crees que son a causa de una alergia y los medicamentos de venta libre para la alergia no brindan alivio suficiente. Si



Alergias, síntomas y causas



Centro de medicina China Méi Huá

Ven y Recupera tu Energía

Tratamientos para enfermedades de:

- Salud mental
- Músculo esqueléticas
- Respiratorias
- Gastrointestinales
- Otras

Adquiere tu giftcard y regala una sesión de medicina china a quien más quieras en esta navidad, regala bienestar, llámanos.

Ram-n ç ngel Jara 736
Tel: Fonos 51-2-488072 o 942460723 medicinachinalaserena@gmail.com
www.medicinachinalaserena.cl

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

KINESIOLOGÍA (FONASA)

Los Perales 826 - Fono: 51 2 528459 - +56 957211500 - La Serena

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.laboratoriodrakanovas.cl

Domicilios - Urgencias

En el caso de una reacción alérgica grave (anafilaxia), llama al número local de emergencias o busca ayuda de emergencia médica. Si llevas contigo epinefrina autoinyectable (Auvi-Q, EpiPen u otros), inyéctate de inmediato.

tienes síntomas después de comenzar a tomar un medicamento nuevo, llama de inmediato al médico que te lo recetó.

En el caso de una reacción alérgica grave (anafilaxia), llama al número local de emergencias o busca ayuda de emergencia médica. Si llevas contigo epinefrina autoinyectable (Auvi-Q, EpiPen u otros), inyéctate de inmediato.

Incluso si tus síntomas mejoran después de una inyección de epinefrina, debes ir al departamento de emergencia para asegurarte de que los síntomas no regresen cuando se pasen los efectos de la inyección.

Si anteriormente has tenido un ataque alérgico grave o cualquier signo o síntoma de anafilaxia, pide una consulta para ver a tu médico. La evaluación, diagnóstico y

control de la anafilaxia son complicados, por lo que seguramente deberás ver a un médico especialista en alergias e inmunología.

CAUSAS

Una alergia comienza cuando tu sistema inmunitario confunde una sustancia normalmente inofensiva con un invasor peligroso. El sistema inmunitario produce anticuerpos que permanecen alertas con respecto a ese alérgeno en particular. Cuando vuelvas a estar expuesto al alérgeno, estos anticuerpos pueden liberar una cantidad de químicos del sistema inmunitario, como la histamina, que causan síntomas de alergia.

Algunos de los causantes más frecuentes de alergia son:

- Alérgenos aéreos, como el polen, la caspa de mascotas, los ácaros del polvo y el moho.
- Ciertos alimentos, en especial el maní, frutos secos, trigo, soja, pescado, mariscos, huevos y leche.
- Picaduras de insectos, como las de abeja o de avispa.
- Medicamentos, en especial la penicilina o antibióticos basados en la penicilina.
- Látex u otras sustancias que toques, que pueden causar reacciones alérgicas en la piel.



PREVENCIÓN

La prevención de las reacciones alérgicas depende del tipo de alergia que tengas. Algunas medidas generales son las siguientes:

- Evita los detonantes conocidos. Incluso si estás tratando tus síntomas de la alergia, intenta evitar los detonantes.

Por ejemplo, si eres alérgico al polen, durante las épocas de mayor polinización, permanece puertas adentro, con las puertas y las ventanas cerradas. Si eres alérgico a los ácaros del polvo, desempolva, usa una aspiradora y lava las sábanas a menudo.

• Escribe un diario. Cuando intentes identificar qué causa o empeora tus síntomas alérgicos, registra tus actividades, lo que comes, cuándo ocurren los síntomas y qué parece ayudar. Esto puede ayudarles a ti y a tu médico a identificar los detonantes.

• Utiliza un brazalete de alerta médica. Si has sufrido una reacción alérgica grave, un brazalete (o un collar) de alerta médica sirve para advertir a los demás que sufres alergia grave, en el caso de que tengas una reacción que te impida comunicarte.

FACTORES DE RIESGO

Es más probable tengas una alergia si ocurre lo siguiente:

- Tienes antecedentes familiares de asma o alergias, como rinitis alérgica (fiebre del heno), urticaria o eccema.
- Eres un niño.
- Tienes asma u otra afección alérgica.

COMPLICACIONES

Tener alergia aumenta el riesgo de padecer otros problemas médicos como los siguientes:

- Anafilaxia. Si tienes alergias graves, tienes un riesgo mayor de tener esta reacción grave inducida por la alergia. Los alimentos, los medica-

mentos y las picaduras de insectos son los detonantes más comunes de la anafilaxia.

• Asma. Si tienes alergia, tienes mayor probabilidad de tener asma, una reacción del sistema inmunitario que afecta las vías respiratorias y la respiración. En muchos casos, el asma se desencadena por la exposición a un alérgeno en el entorno (asma inducido por la alergia).

• Sinusitis e infecciones de los oídos o pulmones. El riesgo de contraer estas afecciones es mayor si tienes fiebre del heno o asma.

**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

DR DIEGO POLANCO
Miembro Sociedad Chilena de Cirugía Plástica
Médico Cirujano Pontificia Universidad Católica de Chile
www.diegopolanco.cl - dpolanco@puc.cl - +56963367351

Cirugía Estética Facial: Lifting facial y cervical, Rinoplastia, Blefaroplastia, Bolas de Bichat, Otoplastia, Implante de mentón.

Cirugía Estética de Mamas: Aumento Mamario, Levantamiento de mamas, Reducción de Mamas, Ginecomastia, Recambio de implantes y cirugía secundaria de mamas.

Cirugía Estética de Contorno Corporal y Glúteos: Abdominoplastia, Lipoescultura, Implante de Glúteos, Transferencia de tejido adiposo en glúteos.

Cirugía Estética de Extremidades: Lifting de brazos y muslos, Implantes de muslos y pantorrillas, Liposucción de brazos y muslos.

Centro Médico Clínica Elqui 3er Piso Lunes, Martes y Viernes 9.30 a 12.30 - Fono 512563000.

MIESPACIO ESTÉTICA
estética & 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

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

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Fonasa, isapres y particular
Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Depilación Láser Alexandrita y Diodo

Más promociones en **Lasermédika**

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

Láser Medika
DEPILACIÓN LÁSER SIN COSTO EVALUACIÓN

VISA, MasterCard, Red compra, transbank

La dolorosa endometriosis

La endometriosis es un trastorno a menudo doloroso en el que tejido que normalmente reviste el interior del útero (el endometrio) crece fuera del este. En general, la endometriosis afecta a los ovarios, las trompas de Falopio y el tejido que reviste la pelvis. Rara vez, el tejido endometrial se expande más allá de los órganos pélvicos.

POR: MAYO CLINIC

Cuando hay endometriosis, el tejido endometrial fuera de lugar continúa actuando como lo haría normalmente: se engrosa, se descompone y sangra con cada ciclo menstrual. Como este tejido que está fuera de su lugar habitual no tiene manera de salir del cuerpo, queda atrapado. Cuando la endometriosis afecta a los ovarios, pueden formarse quistes que llamamos endometriomas. El tejido circundante puede irritarse y, en última instancia, puede desarrollar tejido cicatricial y adhesiones (bandas anormales de tejido fibroso que puede hacer que los tejidos pélvicos y los órganos se adhieran unos a otros).

La endometriosis provoca dolor (a veces intenso), sobre todo durante el período menstrual. También pueden generarse problemas de fecundidad. Por suerte, existen tratamientos eficaces.

SINTOMAS

El primer síntoma de la endometriosis es el dolor pélvico, a menudo asociado con el período menstrual. Aunque muchas mujeres tienen calambres durante su período menstrual, las mujeres con endometriosis suelen describir un dolor menstrual que es mucho peor que el habitual. También tienden a informar que el dolor aumenta con el tiempo.

Entre los signos y síntomas frecuentes de la endometriosis podemos mencionar los siguientes:

- Períodos dolorosos (disme-



norrea). Los dolores pélvicos y los calambres pueden comenzar antes que el período y extenderse durante varios días del período. También podrías tener dolor en la parte baja de la espalda y en el abdomen.

- Relaciones sexuales dolorosas. Cuando se tiene endometriosis, es habitual sentir dolor durante o después de las relaciones sexuales.

- Dolor durante la evacuación intestinal o la micción. Lo más probable es que presentes estos síntomas durante el período menstrual.

- Sangrado excesivo. Es posible que, en ocasiones, tengas períodos muy abundantes (menorragia) o sangrado entre un período y otro (menometrorragia).

- Esterilidad. La endometriosis suele detectarse en las mujeres que buscan tratamiento para la esterilidad.

- Otros síntomas. También es posible que sientas cansancio y tengas diarrea, estreñimiento, gases o náuseas, en especial durante los períodos menstruales.

La intensidad del dolor no es, necesariamente, un indicador confiable de la gravedad de la afección. Algunas mujeres con endometriosis leve tienen dolores intensos, mientras que otras con endometriosis avanzada tienen poco o ningún dolor.

A veces, la endometriosis se confunde con otras afecciones que también provocan dolor pélvico, como la enfermedad inflamatoria pélvica o los quistes ováricos. También se la puede confundir con el síndrome del intestino irritable (SII), una afección que provoca episodios de diarrea, estreñimiento y calambres abdominales. El SII puede sumarse a la endometriosis, lo cual complica el diagnóstico.

Cuando consultar con el médico

Consulta con tu médico si tienes signos y síntomas que podrían estar indicando una endometriosis.

La endometriosis puede ser difícil de tratar. Un diagnóstico precoz, un equipo médico

multidisciplinario y la comprensión clara de tu diagnóstico favorecerán el control de los síntomas.

CAUSAS

Aunque la causa exacta de la endometriosis se desconoce, entre las explicaciones posibles se incluyen las siguientes:

- Menstruación retrógrada. En la menstruación retrógrada, la sangre menstrual que contiene células endometriales fluye de regreso a través de las trompas de Falopio y dentro de la cavidad pélvica en vez de hacia fuera del cuerpo. Estas células endometriales que están fuera de lugar se adhieren a las paredes pélvicas y la superficie de los órganos pélvicos, donde crecen y continúan engrosando y sangrando durante cada ciclo menstrual.

- Transformación de las células peritoneales. Según lo que se conoce como «teoría de la inducción», los expertos sostienen que las hormonas o los factores inmunitarios

promueven la transformación de las células peritoneales (células que tapizan el interior del abdomen) en células endometriales.

- Transformación de las células embrionarias. Las hormonas como el estrógeno pueden transformar las células embrionarias (células en las primeras etapas del desarrollo) en implantes celulares endometriales durante la pubertad.

- Implantación en la cicatriz de una cirugía. Después de una cirugía, como una histerectomía o una cesárea, las células endometriales pueden adherirse a la incisión quirúrgica.

- Transporte de las células endometriales. El sistema de vasos sanguíneos o líquido del tejido (sistema linfático) puede transportar células endometriales a otras partes del cuerpo.

- Trastorno del sistema inmunitario. Es posible que un problema con el sistema inmunitario impida al organismo reconocer y destruir el tejido endometrial que está creciendo fuera del útero.

FACTORES DE RIESGO

Son varios los factores que te llevan a tener mayor riesgo de desarrollar endometriosis, entre ellos:

- Nunca haber dado a luz
- Haber iniciado tu período menstrual a edad muy temprana
- Tener la menopausia a una edad más avanzada de lo normal
- Tener ciclos menstruales cortos, por ejemplo, de menos de 27 días
- Tener niveles altos de estrógeno en el organismo o una exposición mayor al estrógeno que produce tu organismo

durante toda la vida

- Tener un índice de masa corporal bajo
- Consumir alcohol
- Uno o más familiares (madre, tía o hermana) con endometriosis
- Cualquier afección médica que impida el pasaje normal del flujo menstrual hacia fuera del cuerpo
- Anormalidades en el útero

La endometriosis suele desarrollarse varios años después de comenzar con la menstruación (menarca). Los signos y síntomas de la endometriosis cesan en forma temporal con el embarazo y terminan en forma permanente con la menopausia, a menos que estés tomando estrógenos.

Complicaciones

INFERTILIDAD

La complicación más importante de la endometriosis son las alteraciones en la fecundidad. Alrededor de un tercio a la mitad de las mujeres con endometriosis tienen dificultades para quedar embarazadas.

Para que esto suceda, los ovarios deben liberar un óvulo que viaje a través de la trompa de Falopio más cercana, que sea fecundado por un espermatozoide y que se fije a la pared del útero para comenzar a desarrollarse. La endometriosis puede obstruir la trompa e impedir que el óvulo y el espermatozoide se unan. Sin embargo, la afección también parece afectar la fecundidad en formas menos directas, como dañando el espermatozoide o el óvulo.

Aun así, muchas mujeres con endometriosis de leve a moderada todavía pueden concebir y llevar el embarazo a término. A veces los médicos aconsejan a las mujeres con endometriosis que no se demoren en tener hijos porque la afección puede empeorar con el tiempo.

CÁNCER DE OVARIOS

En las mujeres con endometriosis, el cáncer de ovarios se presenta con una frecuencia mayor a la esperada. No obstante, en principio, el riesgo general de desarrollar cáncer de ovarios a lo largo de la vida es bajo. Algunos estudios sugieren que la endometriosis aumenta ese riesgo, pero las probabilidades siguen siendo relativamente bajas. Aunque rara vez ocurre, hay otro tipo de cáncer (adenocarcinoma asociado con la endometriosis) que puede desarrollarse más adelante en la vida de las mujeres con endometriosis.

Cuando se pierde el sentido del gusto

Hay quienes prefieren las comidas dulces mientras que a otros se les hace agua la boca por un bocadillo salado. En la vida, dicen "todo es cuestión de gustos", aunque a veces hay personas que pueden tener el sentido del gusto distorsionado y hasta totalmente anulado. ¿Te imaginas una vida sin sabores?

POR: VIDAYSALUD.COM

El gusto es uno de nuestros cinco sentidos que se suma al tacto, a la vista, al oído y al olfato. Así como los ojos te permiten ver y la nariz oler, la lengua es la encargada de detectar cómo sabe cada comida.

¿Cómo funciona el sentido del gusto?

Para distinguir entre los diferentes sabores, la lengua cuenta con lo que se denominan papilas gustativas (¡en total, tiene alrededor de 10 mil!), que se conectan al cerebro por fibras nerviosas. Las papilas gustativas están ubicadas en distintas zonas de la lengua y, de acuerdo a esas zonas, la lengua entonces es capaz de detectar los sabores básicos: dulce, salado, ácido o amargo.

Cada zona de la lengua es más sensible a uno de estos sabores. Para que te des una idea, piensa que la punta de la lengua es más sensible a lo salado y en seguida detrás comienza el área que más percibe lo dulce. A los costados posteriores están las zonas sensibles a los sabores o gustos ácidos y en la parte posterior, justo antes de que la comida pase hacia el estómago, hay otra parte sensible a los sabores o gustos amargos.

A veces, por algún motivo, la transferencia de sensaciones de sabor al cerebro se interrumpe o cambia, afectando la forma en la que la lengua interpreta los sabores. Cuando esto ocurre, la persona puede tener distintas sensaciones frente a los alimentos, que van desde una distorsión del gusto hasta una pérdida completa del mismo, aunque esto último no es frecuente.

Por ejemplo, el gusto o sabor puede distorsionarse debido a algún resfriado, una gripe u otra infección que puede ocurrir en la nariz o en la garganta. Esto es común, ya que quienes tienen proble-

mas con el gusto también suelen tener algún trastorno con el olfato, que les impide o hace más difícil identificar el aroma o el sabor de un alimento (que surgen de una combinación entre el gusto y el olor).

Cuando el problema es producido por alguna infección o enfermedad como las que mencionábamos antes, en general la situación vuelve a la normalidad una vez que la persona se cura, y el gusto vuelve a la boca.

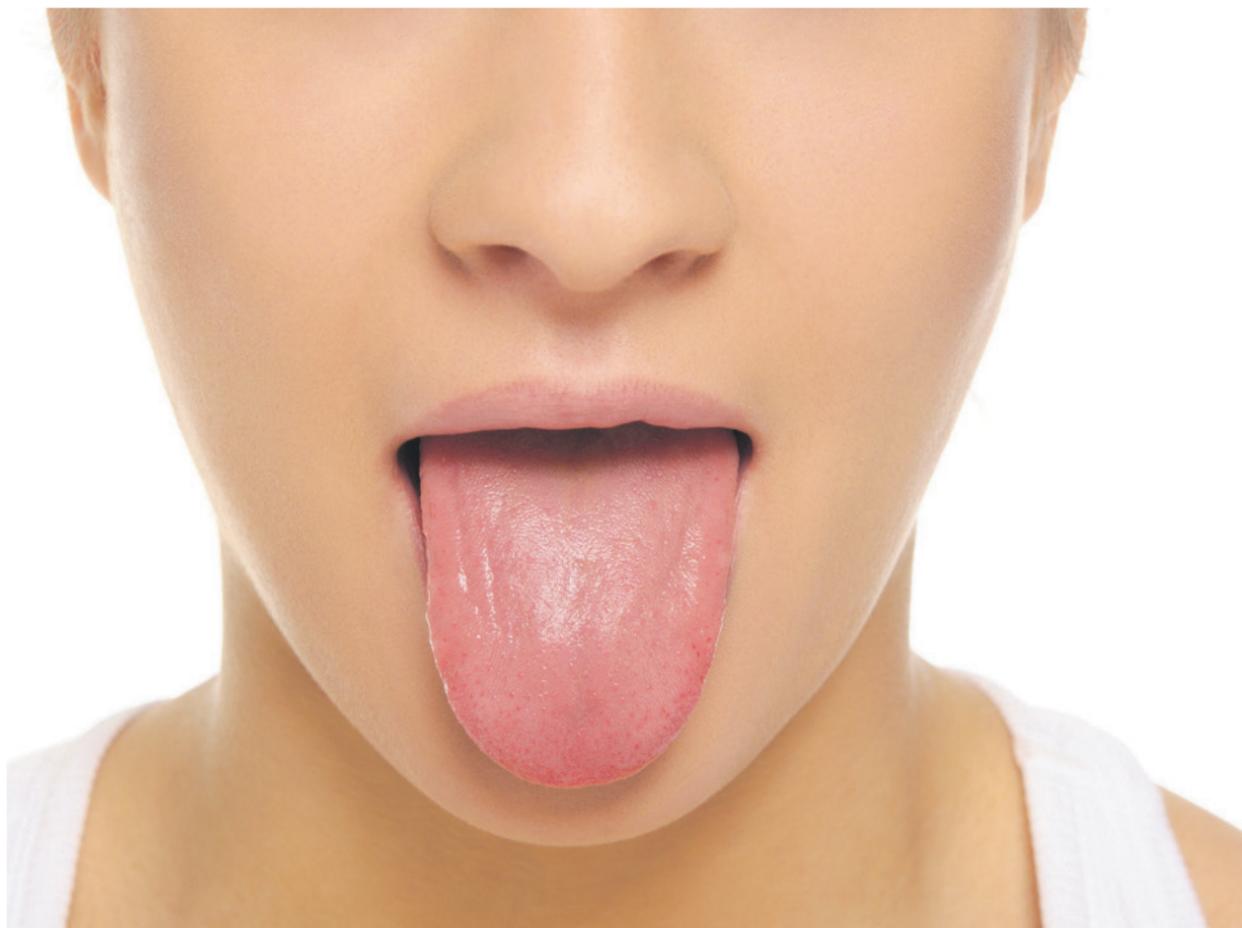
Otras causas que pueden provocar problemas en el sentido del gusto son: haber tenido una cirugía del oído, fumar en exceso (en especial con pipa), tener alguna lesión en la boca, nariz o cabeza, algunos medicamentos (como los que se usan para las glándulas tiroideas y algunos fármacos usados para tratar el cáncer) o tener niveles bajos de vitamina B12 o de zinc.

Asimismo, el paso del tiempo y el deterioro mismo del cuerpo que ocurre con la edad también pueden hacer que las papilas gustativas vayan disminuyendo sus funciones.

Lo importante es que consultes con algún médico o especialista si por algún motivo sientes que tienes cambios (ya sea disminución o distorsión) en tus sentidos del gusto o del olfato, especialmente si esos cambios no desaparecen luego de haberse solucionado alguna infección que pudiera haberlos provocado o si se mantienen durante un tiempo sin que conozcas lo que los pudo haber ocasionado.

Muchas personas no le dan importancia al sentido del gusto. Sin embargo, no solo te permite saborear tus manjares preferidos, sino que también te ayuda a protegerte de indigestiones, por ejemplo, al permitirte distinguir cuando un alimento no sabe bien o cuando está en mal estado.

Además, si no distingues bien los sabores, es posible



que les agregues más sal, azúcar u otros ingredientes a tus comidas, algunos de los cuales pueden aumentar tus posibilidades de desarrollar otros problemas de salud si tienes la predisposición, como la presión alta, la diabetes y los problemas del corazón.

¿Te das cuenta ahora lo importante que es estar al tanto de nuestras percepciones y del buen funcionamiento de nuestros sentidos? Un buen sentido del gusto te permitirá disfrutar tu vida mucho mejor, y hasta protegerla. Recuérdalo bien.

SMILE DESIGN
Clínica Dental y Estética Facial

Promoción de Implante
\$500.000

Promoción válida hasta el 30 de diciembre 2017

993467458 - 512283645 - Álamo de Diego #590, La Serena

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

Centro Integral Los Presidentes

Fotodepilación definitiva **6 sesiones**

Máquinas de última generación **\$79.000** 1 zona

Zonas a elección:
:: Full Brazilian - Axila - Rebaje Simple **\$89.000** 2 zonas
:: Bozo - Mentón - Entrecejo - Patillas (2 elecciones)
:: Línea Alba - Pies

Abraham Lincoln 1627, La Serena Tel: 512211111

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

POR: VIDAYSALUD.COM

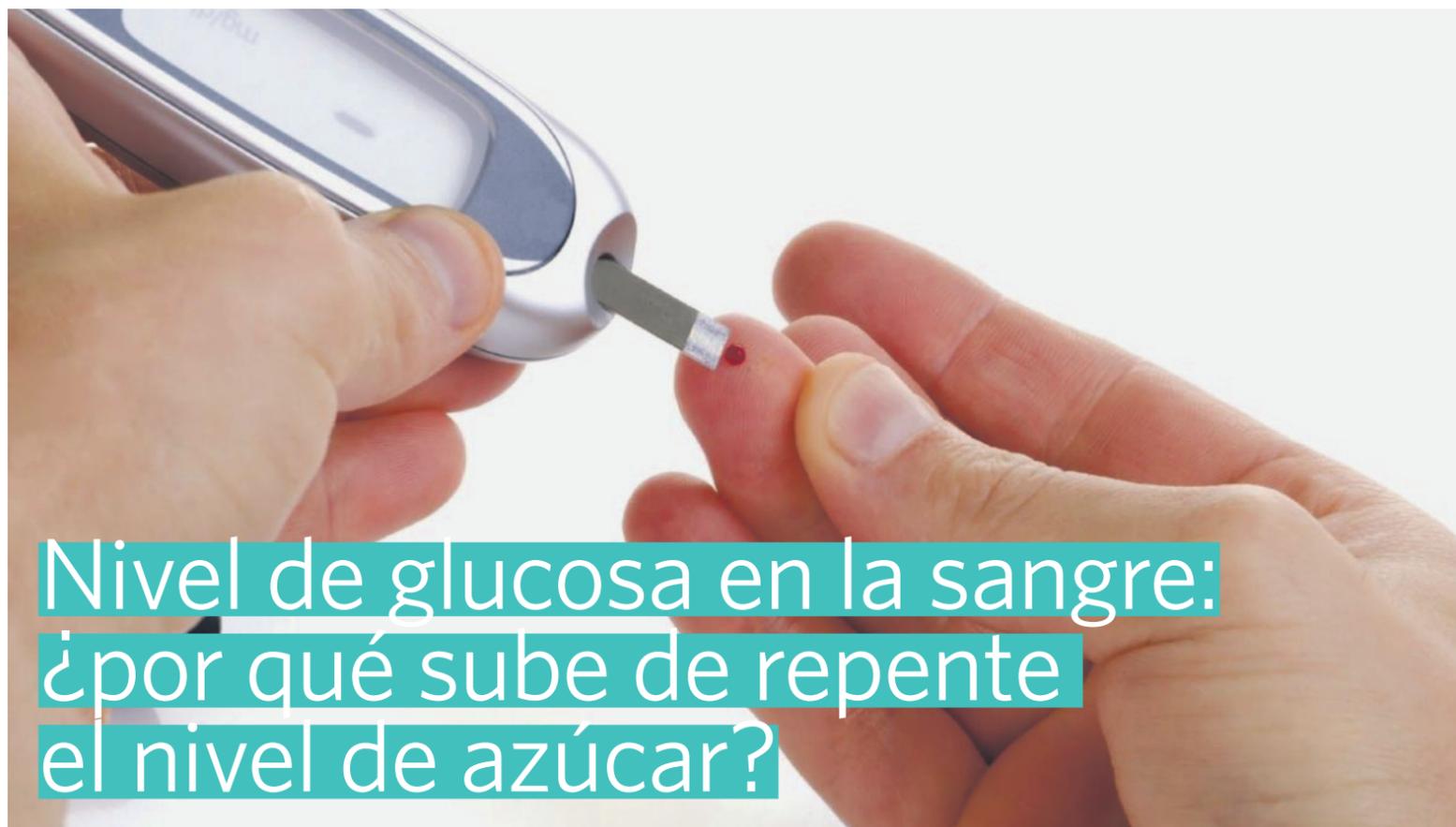
Muchos de los pacientes diabéticos se frustran con frecuencia porque a pesar de estar siguiendo una dieta balanceada, comiendo a un horario fijo, controlando sus porciones de comida y haciendo ejercicio, en ocasiones ven que sus niveles de glucosa en la sangre se suben, sin razón aparente para ellos.

El nivel de glucosa en la sangre puede fluctuar naturalmente, así que no te preocupes demasiado si se sube sin justificación aparente. No siempre se puede explicar cada subida o cada bajada del azúcar. Sin embargo, es importante identificar esos factores que pueden desencadenar estos aumentos repentinos de tu glucosa en la sangre.

FACTORES QUE PUEDEN CAUSAR UNA SUBIDA REPENTINA EN EL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE

Si estás bajo de energía y decidiste tomarte una de aquellas bebidas energéticas que prometen “no hacer daño” debes saber que contienen mucha más azúcar o cafeína de la que aparentan y pueden causar una elevación de la glucosa en la sangre por arriba de lo que esperas. Otros factores como los carbohidratos que comes – por ejemplo, un pan dulce o uno de esos famosos bagels al desayuno – pueden causar una subida significativa en tu nivel de glucosa.

Pero hay otro elemento del que se habla poco a la hora de medir las subidas del nivel de glucosa en la sangre, y es el estrés o el nerviosismo. Sucede en ocasiones que esto pueda causarte una intempestiva subida



Nivel de glucosa en la sangre: ¿por qué sube de repente el nivel de azúcar?

Si tienes diabetes, esta es una de las preguntas que seguramente te surgen con más frecuencia. Ya sabrás que mantener el nivel de glucosa (nivel de azúcar) dentro de un rango normal puede ser un reto diario para cualquier diabético. Te explicamos por qué sube la glucosa y qué puedes hacer al respecto.

del azúcar. Incluso algunos medicamentos, como por ejemplo, una inyección de cortisona también pueden subirla. Así que ten en cuenta esos aspectos.

La mejor indicación de tu nivel de glucosa no debe medirse por eventos ocasionales, sino por el promedio. Sin embargo, es bueno monitorearla durante varios momentos del día para ver si hay variaciones significativas. Hay un examen de sangre para medir cómo ha estado el nivel de glucosa en promedio durante un tiempo más prolongado. Se llama hemoglobina A1C (HbA1c) y cuenta la cantidad de glucosa (azúcar) que está

atada a la hemoglobina (la proteína que lleva el oxígeno y le da el color a la sangre).

HbA1c: ¿qué tiene que ver la hemoglobina con tu nivel de glucosa?

Mucho. A medida que los niveles de glucosa aumentan, lo hacen también los niveles de glucosa atados a la hemoglobina. Como la hemoglobina circula en la sangre hasta que los glóbulos rojos mueren (cada 120 días), esta prueba HbA1c tiene la capacidad de medir el promedio de los niveles de glucosa que se presentan a lo largo de los 2 o tres meses anteriores al examen de sangre.



La recomendación de la Asociación Americana de Diabetes es que mantengas los niveles de HbA1c en menos del 7%, es decir, un promedio de glucosa de 170 mg/dL o menor. Este valor no es absoluto y cambia

de acuerdo a tu edad, tu peso y otras condiciones particulares.

Así que no lo olvides: si bien el mantener tu nivel de glucosa dentro de un rango saludable es esencial para controlar tu diabetes, es

muy probable que cuando te hagas el examen, tus niveles de glucosa no siempre te den el mismo resultado. Lo importante es que no se eleven demasiado, así ¡podrás vivir una vida sana con diabetes!



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.cl](mailto:garcia@eldia.cl)

