

Cuidados en la piscina

elDía

Salud

DOMINGO 17 DE ENERO DE 2016

Helados, los beneficios del postre del verano

Es el postre por excelencia durante los meses de verano. Nos ayuda a refrescarnos en los días más cálidos del año y nos permite disfrutar una experiencia placentera...

*** CONTINÚA EN PÁGINA 2



4 Protéjase de las altas temperaturas

Es común oír en la calle, en la casa o en el trabajo, de día y de noche, debido a las altas temperaturas que se han presentando en las últimas semanas, "con este calor, siento que me voy a derretir", "pero qué es este calor" o "el clima está insostenible".

tips para que los ronquidos no arruinen las vacaciones

3

5

Por: **María José Correa**

La Fete

Pensemos en los helados de chocolate. Todos conocemos los beneficios del cacao para mantener una mente estimulada y para mejorar el estado de ánimo.

La teobromina que aporta el cacao estimula el sistema nervioso provocando una sensación de placer en muchas personas.

arrecuperar las fuerzas, gracias a la glucosa—que se almacena para reponer la energía— y a los hidratos de carbono, que sirven para reponer las proteínas de los músculos.

Los helados de leche, por su parte, pueden cubrir hasta un 15% de los requerimientos diarios de calcio y de esa forma se fortalecen los huesos y se regula la presión arterial, lo que beneficia tanto a los niños como a los adultos mayores.



Es el postre por excelencia durante los meses de verano. Nos ayuda a refrescarnos en los días más cálidos del año y nos permite disfrutar una experiencia placentera, pero también tiene múltiples beneficios para nuestra salud.

Pero si el chocolate se consume en forma de helado, el efecto se potencia, ya que desde el primer bocado se activan las llamadas “hormonas de la felicidad”. Esto probablemente explica por qué el chocolate es generalmente el sabor preferido a la hora de elegir un helado. En España, por ejemplo, un estudio muestra que el 38% de las personas lo prefiere por sobre el resto.

En el caso de quienes practican deportes, los helados ayudan a disminuir el calor y

También son un muy buen aliado y un sabroso consuelo en caso de algunas intervenciones médicas. Por ejemplo, en el caso de una operación a las amígdalas, evita que se raspen las heridas que produce la cirugía, ayuda a bajar la inflamación y disminuye las posibilidades de que se produzca una vasodilatación.

En otras palabras, no faltan excusas para tomar un rico helado. O si no, pregúntele a los norteamericanos, que encabezan la lista de quienes más consumen este produc-

to, con 26 litros de helados por persona al año, según un ranking de Datamonitor.

En el caso de Chile, lideramos el consumo de helados envasados a nivel latinoamericano, con 8,2 litros per cápita anuales, pero aún estamos muy lejos de países como Estados Unidos, Nueva Zelanda y Australia, que ocupan los tres primeros lugares en consumo de helados.

No hay duda de que los helados han ido ganando cada vez más terreno. Desde el 2010 a la fecha, es una industria que ha

crecido un 15% a nivel global. Habrá que ver lo que pasa con esta refrescante industria en Chile—que hoy mueve US\$700 millones— pero lo más probable que los chilenos muy luego consuman en promedio más de 10 litros de helado. Los beneficios pueden ser muchos, siempre y cuando los ingredientes sean de óptima calidad.



DENTHA
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Primera clínica
La Florida
odontológica

DIAGNOSTICO COSTO CERO

Te invitamos a conocernos para que comiences a sonreír. Precios a tu alcance, tenemos todo en un mismo lugar más cómodo para usted.

Radiografías - Obturaciones - Extracciones
Prótesis fijas y removibles - Endodoncia
Ortodoncia - Periodoncia.

Oferta de blanqueamiento a solo \$29.900 con limpieza.

Lunes a Viernes 10:00 a 13:00 hrs. / 15:30 a 20:00
Sábados 10:00 a 13:00

Urgencias al +56956698637

Calle el Arándano #5308 continuación Av.18 de septiembre, La Florida, frente al Unimarc. (+569)5669 8637 ☎ 51 235 3775
mail: contacto@dentha.cl Web: www.dentha.cl

Cirugía Plástica Dr. Diego Polanco

MÉDICO PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE
Sociedad Chilena de Cirugía Plástica. Sociedad Chilena de Cirujanos.
Sociedad Chilena de Quemaduras. Acreditado por CONACEM

CIRUGIA ESTÉTICA

- Implante Mamario.
- Reducción y Levantamiento Mamario.
- Ginecomastia.
- Abdominoplastia /Lipoescultura.
- Lifting de brazos y muslos.
- Implante de Pantorrillas.
- Blefaroplastia / Otoplastia/Rinoplastia.
- Implante de Mentón.
- Bolas de Bichat

CIRUGIA RECONSTRUCTIVA

- Quemados y sus secuelas
- Reconstrucción mamaria
- Reconstrucción de defectos faciales, tronco y extremidades
- Cáncer de piel.
- Heridas y Cicatrices

www.diegopolanco.cl dpolanco@puc.cl

CENTRO MEDICO MEGADENT PLUS
Avenida Estadio 1978 Segundo Piso
Martes, Jueves y Viernes 09:00 a 12:30 hrs. - Fono: 051-2-561783

Dr. Alberto Balut Kong

Otorrinarigólogo y
Cirugía Plástica Nasal.
Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

CENTROLASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

DEFECTOS FACIALES
LASER ESTETICA
REJUVENECIMIENTO FACIAL
ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA

Centro
Vive Mejor

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

Cirugía de Obesidad y Metabólica

Cirujano Bariátrico: **Dr. Ramón Díaz** Nutricionistas: **Claudia Muñoz,**
Dr. Alvaro Bustos **Macarena Opazo, Karla Olivares**
Médico Nutriólogo: **Dra. Ana Ledesma** Kinesióloga: **Melissa Abdala**
Dra. Francisca Rosso Psicólogo: **Francisco Perez**

Centro Médico San Bartolomé Raúl Bitrán 1541, La Serena. ☎ 051 - 2480115
Centro Médico Clínica Elqui Av. El Santo 1475, La Serena. ☎ 051 - 2563000

N&S Centro Dental La Serena
Clínicas

- ✓ ORTODONCIA MODERNA Y ESTÉTICA
- ✓ URGENCIAS DENTALES 24 Hrs.
- ✓ ESTÉTICA DENTAL
- ✓ BLANQUEAMIENTO DENTAL
- ✓ PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE
- ✓ ORTODONCIA
- ✓ PERIODONCIA
- ✓ ODONTOPEDIATRIA
- ✓ CIRUGÍA BUICAL
- ✓ RADIOLOGÍA DENTAL
- ✓ ENDODONCIA

DIRECCIÓN
Balmaceda 417
OF. 24 La Serena
(Esquina Prat)
TELÉFONO (51) 2214391

CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES

5 tips para que los ronquidos no arruinen las vacaciones

Por: Paula Isabel Cavieres Zepeda

Nutricionista, académica Facultad de Medicina. UCN

El verano es sinónimo de descanso y el descanso es sinónimo de roncar... Sí, las personas roncan más fuerte y más tiempo durante el verano. La culpa la tiene el sol, ya que durante esta época se absorben más los rayos ultravioletas, lo que produce mayor relajación a la hora de acostarse;

➔ **Parece cliché, pero es cierto: tener sobrepeso, fumar y beber alcohol son los tres factores principales para que una persona ronque, por eso el fomentar la vida sana reduce los riesgos.**

y cuanto más relajado estemos, más intensos serán los ronquidos. Y qué decir si a esto le sumamos el alcohol y cigarrillos, cuyo consumo aumenta en época estival. Rodrigo Muñoz, director técnico de Asonor, innovador spray europeo que evita este problema,

da consejos para no convertir las noches veraniegas en constantes pesadillas:



1 Prefiera dormir de costado o boca abajo. Las personas que duermen boca arriba son más propensas a roncar.

4 Los ejercicios de canto mejoran y fortalecen las cuerdas vocales y la garganta, evitando que el aire pase más fuerte. ¿La razón? los ronquidos pueden ser ocasionados por falta de tono muscular y al ejercitarlo este disminuye significativamente.

2 Parece cliché, pero es cierto:

tener sobrepeso, fumar y beber alcohol son los tres factores principales para que una persona ronque, por eso el fomentar la vida sana reduce los riesgos.

5 Invierte en una almohada de calidad, con la firmeza necesaria para sostener el cuello ligeramente elevado, ya que una incorrecta postura puede obstruir la garganta.

3 La hidratación es esencial,

ya que permite una respiración más fluida y sin obstrucción de la nariz y el paladar blando.

➔ **Alternativas naturales para eliminarlo. Consumir Piña es excelente para reducir la inflamación, rica en bromelina. La piña, además, es un diurético natural.**

➔ **La medicina natural y la homeopatía contienen hierbas que cumplen funciones desinflamatorias y pueden auxiliar en el problema. Un cuarto de cucharada de cúrcuma en la cena posee efectos antiinflamatorios que bastarán para evitar la apnea durante toda la noche.**

➔ **Realizar vapores con sustancias que despejen las vías respiratorias pueden ayudarnos a lidiar con el problema y a acelerar la descontaminación. Una alternativa muy efectiva es beber un té Oolong algunas horas antes de dormir, ya que sus vapores capturan los contaminantes en los pulmones y los ayudan a salir. Procura no hacerlo tarde en la noche, ya que contiene cafeína.**

CLOD
Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

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

AHORA ESTAREMOS OPERANDO EN CLÍNICA ELQUI

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

www.clod.cl

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

GLOBALSTEM CELLSGROUP REGENESTEM Chile
MIESPACIO CLINICO medicina regeneración tisular

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

ESTADOS UNIDOS - AUSTRALIA - MEXICO - ESPAÑA - CHINA - FILIPINAS - ARGENTINA - JAPON - INDIA - COSTA RICA - REPUBLICA DOMINICANA - COLOMBIA - ECUADOR - PERU

PROTOSCOLOS INTERNACIONALES DE TRATAMIENTOS CON TRANSPLANTE AUTÓLOGO DE CÉLULAS TRONCALES Y FACTORES DE CRECIMIENTO, PARA REGENERACIÓN DE TEJIDOS.

MEDICINA AGE MANAGEMENT & ESTETICA
Rejuvenecimiento con factores de crecimiento, Fat Transfer e Incorporación de células madres.

REGENERACION OSTEOARTICULAR
Dolor y deterioro por desgaste, envejecimiento o lesiones deportivas, osteoarticulares, tendinosas, ligamentosas y musculares.

PATOLOGIA CRONICA
Diabetes, Neuropatías, Pie diabético, EPOC, Daño cardiaco
Daño Hepático, Daño Pancreático, Difusión Erectil.

ENFERMEDADES AUTOINMUNES E INFLAMATORIAS
Artritis reumatoide, Lupus, Psoriasis, Alopecia, Esclerosis lateral amiotrófica, Esclerosis multiple

MEDICOS ESPECIALIZADOS POR AREA

www.miespacioclinico-cl.webnode.cl/
whatsapp +56 968443978
contacto@miespacioestetica.cl

Indicación aplicable a evaluación clínica y resultados según protocolo en cada paciente.

La Serena · Santiago · Concepción EN LA SERENA AGENDE SU HORA HOY
Av. El Santo 1506 - Detrás Mall Plaza La Serena contacto@miespacioestetica.cl // +56 9 6844 3978 **051-252-9312** AHORA EN LA REGION

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral

LOS VALLES Centro Médico y Odontológico

"50% descuento en rehabilitación con implantes"

Prof. Dr. Matías I. Letelier M.
Cirujano Dentista U. de Chile
Implantología Oral
Huanhuallí 308 - La Serena
www.doctorletelier.cl
Fono: 051- 2529852

Miembro de la Sociedad de Implantología Oral de Chile - Miembro de la Sociedad de Prótesis de Chile - Miembro del International Team for Implantology.

Protéjase de las altas temperaturas

Por: José María Idrovo
Epidemiólogo / Vanguardia.com

Es común oír en la calle, en la casa o en el trabajo, de día y de noche, debido a las altas temperaturas que se han presentando en las últimas semanas, "con este calor, siento que me voy a derretir", "pero qué es este calor" o "el clima está insoportable".

No es para menos, pues se han registrado altas temperaturas, que en nuestra zona no son tan habituales.

El sistema termorregulador del cuerpo se encarga de mantener la temperatura corporal estable; no obstante, cuando una persona se ve expuesta a ambientes calurosos, se activan diversos mecanismos fisiológicos que eliminan calor con el fin de mantener la temperatura normal del organismo.

Es posible que ante este aumento del calor sienta que ni el ventilador, ni el aire acondicionado, son suficientes para refrescarse.

"Una persona normalmente puede soportar 40°, aunque puede llegar a aguantar casi 50°, pero por cortos periodos de tiempo, pues seguidamente podría presentar mareos o desmayos", aclara Idrovo.

De acuerdo con este epidemiólogo, por los altos grados de temperatura se presenta agotamiento por calor, "consiste en sentir mareos, dolor de cabeza y desmayos. Hay que entender que esto no es el calor por sí mismo, sino también depende de la persona, hay algunos que son más susceptibles, en específico los adultos mayores, ya que no regulan la temperatura y más fácilmente manifiestan estos síntomas".

"Lo que se debe hacer es descansar. Si se está haciendo actividad física al sol, tener pausas frecuentes, buscar ambientes fríos o ventilados, e hidratación, con soluciones salinas o algunas bebidas con estos componentes.

Aseguró el experto que: "Si bien no se puede tener cuidados ante las fuertes temporadas de calor que se viven en los últimos días, nos va a tocar acostumbrarnos. El cambio climático va en aumento y el calor cada vez será mayor. Las personas no podemos hacer mucho, sino cuidar los recursos naturales, pues cada día será más dramático y organizar los horarios de trabajo: tratar de hacerlo cuando no hace tanto calor".

Radiación solar y los riesgos asociados a la piel

Los altos índices de Radiación UV registrados en la zona en la última semanas y la constante exposición de las personas por la temporada estival hacen conveniente conocer su incidencia y los riesgos asociados a la exposición prolongada a los rayos solares. Informarse y tomar las precauciones necesarias hoy pueden evitar el desarrollo a futuro de un cáncer a la piel y otras enfermedades derivadas.



Una de cada cinco personas de 70 años va a padecer al menos un cáncer de piel.

200 personas mueren en Chile al año producto del cáncer de piel.

54% de las muertes son hombres mayores de 71 años.

Radiación solares

El sol emite una gran cantidad de radiaciones electromagnéticas de diferente longitud de onda y energía. La atmósfera, capa gaseosa que cubre a la Tierra, absorbe o refleja las radiaciones letales hacia el espacio exterior.

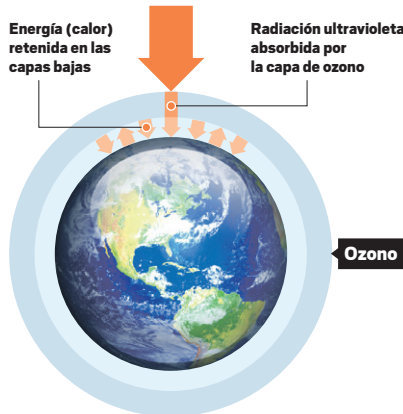
Entre el 50 y el 60% de las radiaciones electromagnéticas solares ingresan al suelo terrestre, entre ellas:

La luz visible
(Permite ver los colores)

La radiación infrarroja
(Sensación térmica)

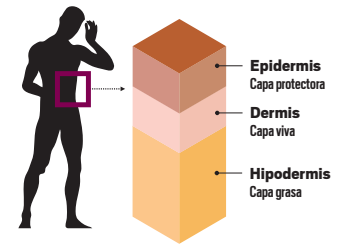
La radiación ultravioleta

RADIACIÓN SOLAR QUE LLEGA A LA TIERRA



¿Qué es la piel?

La piel es el **órgano más extenso** del cuerpo. En el adulto pesa **4 a 5 kg** y tiene una extensión aproximada de 1,8 m². Cumple múltiples funciones, como mantener la forma del cuerpo, proteger de las agresiones externas (**microorganismos, radiación ultravioleta, traumas mecánicos**), regula la pérdida de agua y la temperatura corporal, sirve para establecer relaciones sensoriales con el medio ambiente y tiene su propio sistema inmunológico.



Índice de Radiación Ultravioleta (IUV)

El IUV es una forma sencilla de expresar el riesgo de la exposición a la radiación solar a la cual estará sometida una persona las siguientes 24 horas. Es un valor sin unidad y tiene el límite superior abierto, con una **escala que va del 1 al 11+**. Este indicador muestra la capacidad de la RUV para producir lesiones cutáneas y sirve para generar conciencia en la población y advertir a las personas de la necesidad de adoptar medidas de protección cuando se exponen a radiación ultravioleta.

Factor de radiación y protección recomendada



Riesgo de exposición	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11+
No necesita protección			Necesita protección		Necesita protección extra	
Puede permanecer en el exterior sin riesgo.	Manténgase a la sombra durante las horas centrales del día. Se recomienda el uso de camisa, protección solar y sombrero.		No se exponga al sol. Imprescindible el uso de camisa, protección solar, sombrero, lentes e hidratación.			

Efectos dañinos de la radiación ultravioleta

La sobreexposición a radiación UV produce **daños** a corto y largo plazo en **piel y ojos**.

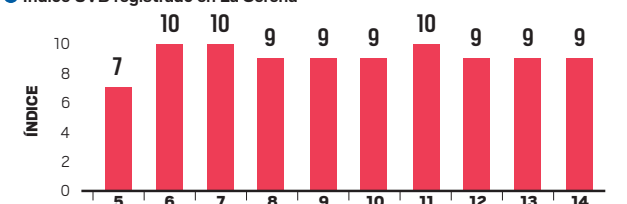
CORTO PLAZO
Queratitis actínica (quemadura corneal).
Eritema (enrojecimiento) o quemadura solar.
Alteraciones del sistema inmune.

LARGO PLAZO
Cataratas.
Fotoenvejecimiento (arrugas prematuras, manchas café).
Cáncer de piel.

El efecto es **acumulativo** a lo largo de la vida.

En toda época del año es más peligroso exponerse en el horario cercano al **mediodía**. Esa es la hora en que hay mayor incidencia de radiación UVB sobre la superficie terrestre.

Índice UVB registrado en La Serena



Consultar el Índice UV www.meteochile.cl

Ozono

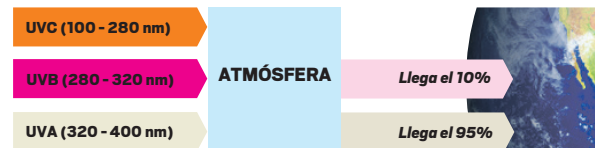
Es un delgado **escudo de gas que rodea la Tierra** que absorbe gran parte de la RUV. Está conformado por **3 moléculas de oxígeno**.

Se produce en la estratosfera a 50 Km de la superficie de la Tierra y los vientos estratosféricos lo desplazan hasta **concentrarse** a una altura **entre los 15 y 30 Km sobre la superficie de la Tierra**, su concentración es muy baja y corresponde al 0,01% del aire atmosférico.

Uno o dos días al año se produce, durante la primavera antártica (fines de octubre o primeros días de noviembre), una disminución brusca y transitoria de su concentración. Esto se denomina el **"hoyo de ozono"** y alcanza el extremo sur del continente sudamericano. Así los habitantes de ciudades australes se ven expuestos a una sobreexposición aguda de radiación ultravioleta, con el riesgo de presentar quemaduras solares.

Radiación ultravioleta

La radiación ultravioleta es aquella radiación solar que se ubica en el intervalo de 100 a 400 nanómetros (nm) de longitud de onda y se divide según su energía y grado de penetración en la piel:



Cuando la luz solar atraviesa la atmósfera, el **ozono, el vapor de agua, el oxígeno y el dióxido de carbono absorben toda la UVC**, gran parte de la **UVB (+90%)** y una pequeña parte de **UVA (5%)**.

Características

RADIACIÓN UVB

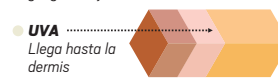
- Corresponde al 5% de la radiación UV de la superficie terrestre.
- Radiación de alta energía.
- No pasa por el vidrio.
- Se concentra especialmente en las horas del mediodía (aumenta hasta 150 veces en relación a las horas extremas del día).
- Es más intensa en primavera y verano.
- Es más intensa en las cercanías del Ecuador.
- Por cada 1.000 metros de altitud aumenta entre un 10 y 12%.



La radiación ultravioleta es el **factor de riesgo más importante** en el desarrollo del **CÁNCER DE PIEL**.

RADIACIÓN UVA

- Corresponde al 95% de la UV de la superficie terrestre.
- Energía 1.000 veces menos potente que la UVB.
- Atraviesa el vidrio.
- Se mantiene constante desde que el Sol sale hasta que se pone; al mediodía.
- Aumenta hasta 4 veces en relación a las horas extremas del día.
- No tiene grandes variaciones en diferentes estaciones del año, ubicación geográfica y altitud.



Las alteraciones del ADN secundarias a la radiación UV son el proceso de iniciación del **CÁNCER DE PIEL**.

Centro Médico Mar de Piel
Salud y belleza en manos expertas.

Dra. Mónica Ariño Mojica
Medicina Estética Anti Age

Rejuvenecimiento Facial:
Hilos Tensores - Hilos Productores de Colágeno - Botox - Acido Hialurónico
Rinomodulación - Surcos Nasogeneanos - Delineado de Labios - PRP
Terapias Biorreguladoras.
Cosmetología - Spa - Foto Depilación IPL - Tratamientos Corporales.

Ernesto Molina N° 1533, Serena Oriente 1
Fono: 293532 - 92659470 - www.mardepiel.com - mardepiel@gmail.com

CENTRO MEDICO Los Perales

FISIATRIA

Dra. Jessica Miranda Muñiz
(Universidad de Chile)

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

Los Perales 826 - Fono: 051 2 528459 - La Serena

Psicóloga

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

Fonasa - Particulares

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

Bella Serena
Alta calidad es estética integral

Tratamientos Reductivos únicos en La Serena.

Cabina de Infrarrojo 1 prueba gratis.

Dirección San Andrés 1501, El Milagro II,
La Serena - Fonos: 51-2290408 y 51-2296814
A la altura del Banco Santander "Cerro Grande"

DR. JORGE RAMIREZ GOVEA

Dieta Proteinada

OBESIDAD, SOBREPESO Y ENFERMEDADES ASOCIADAS
DIETA PROTEINADA MÉTODO SUICO

www.dietaproteinada.cl

BORGONO 409 PISO 2 COQUIMBO
CENTRO MEDICO "LOS OLIVOS" - FONO 2-321214

TRATAMIENTO FARMACOLOGICO Y DIETETICO DE LA OBESIDAD

"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

Cuidados de los niños en la piscina

1 Supervisión adulta

Los niños deben bañarse siempre en presencia de algún adulto que los vigile. Por más que creamos que se las pueden apañar solos, hasta que sean mayores no tendrán la madurez necesaria para entender todos los riesgos que entraña el agua. Si en algún momento perdiéramos a un niño de vista, lo primero que hay que hacer es supervisar el agua por completo. A veces se pierden, se van con otros amiguitos a dar una vuelta... Pero antes de nada hay que comprobar la piscina.

2 Aprender a nadar

Existen cursos de natación para niños desde las edades más tempranas. Es conveniente que se familiaricen cuanto antes con el agua para evitar la aparición del miedo al agua, así como para que adquieran nociones para desenvolverse correctamente en el medio acuático.

3 Uso de flotadores

Los niños deben ir correctamente equipados con una tabla, chaleco flotador o manguitos homologados y que se adecuen a su volumen. No debemos equivocar la función de estos artilugios. Su uso no debe tomarse como medida de seguridad. No son más que un refuerzo para que ellos se sientan más seguros frente al agua y no tengan miedo, lo cual es diferente.

4 Los juguetes

Es lógico que los niños quieran llevar juguetes al agua. Hay que cerciorarse de que los juguetes sean aptos para sumergirlos y evitar que estén en el agua si los niños no están en la piscina. Así evitaremos que los niños quieran lanzarse a por ellos. Hay que evitar los juegos bruscos y peligrosos, ya que pueden hacerse daño sin querer.

5 El entorno de la piscina

Los bordillos, trampolines, toboganes y escaleras de las piscinas pueden ser muy resbaladizos en caso de estar mojados. Es conveniente enseñar a los niños que tienen que ir con cuidado y llevar puestas las chanclas.

Riesgo de asfixia por inmersión Disfrutar de la piscina en forma segura

Cada año en nuestro país un número importante de niños pierde la vida en piscinas, playas y ríos. El ahogamiento tiene un alto índice de mortalidad cuando no se actúa a tiempo, es decir en los primeros 10 minutos; de ahí la necesidad que cada persona sepa qué hacer ante una emergencia de ese tipo.

85% de los casos son accidentales. Sólo en una minoría obedecen a una causa secundaria o predisponente.

60% de los niños que sobreviven a este tipo de accidente terminan con **daño neurológico**.

➔ Causas y perfil de este tipo de accidentes

En Chile la mayor cantidad de accidentes de este tipo ocurre entre los días **viernes y domingo**, entre las **16:00 y 18:00 horas**, período en que se estima que los padres o cuidadores están más cansados y distraídos.

1 a 10 años

es el rango de edad de la mayoría de las víctimas.

Cuando los niños juegan en los sectores aledaños a la piscina, en algún momento de descuido pueden tropezar y sufrir una caída.

Para los pequeños el agua representa un medio llamativo y lúdico por el que se sienten atraídos. En estos juegos pueden caer a la piscina.

Al intentar sacar o tirar algún objeto desde la piscina, el peso del mismo o la fuerza ejercida puede lanzar a los niños a la piscina.



Todas las piscinas son riesgosas, basta que una tenga cinco centímetros de agua para que ya pase a ser un riesgo ante un niño pequeño, por lo tanto la medida más importante es la **supervisión de los adultos**.

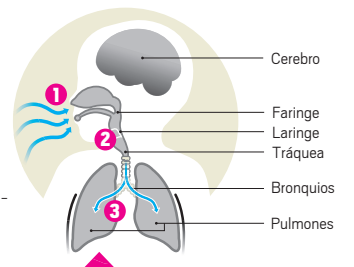
No deje en la piscina **juguetes de agua y flotadores** que pudieran atraer a niños al agua.

➔ La asfixia

1 Debido a la sumersión inicial se produce **aspiración de agua** a los pulmones.

2 Esto genera un reflejo protector que cierra la vía aérea (laringoespasmos). La víctima traga abundante agua en forma voluntaria e involuntaria. Si el período de sumersión se prolonga hay una gran disminución del oxígeno en los órganos (**hipoxia**), especialmente en el cerebro.

3 Finalmente, debido a la misma hipoxia, el laringoespasmos protector cede y se produce entrada masiva de agua a los pulmones.



Si hay un niño que no aparece, **busque primero en la piscina**. Cada segundo cuenta para evitar una muerte o un niño con daño cerebral.

5 minutos es el **tiempo límite** de permanencia de un menor bajo el agua, luego las expectativas de vida **disminuyen** significativamente.

Si la piscina cuenta con una salida de drenaje única, instale un **sistema de seguridad** que evite la succión y pueda atrapar a un niño en el fondo.

➔ ¿Cómo actuar ante una emergencia?

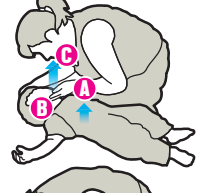
Frente a un caso de asfixia por inmersión, lo más importante es la administración **inmediata de reanimación cardiopulmonar** básica; ventilación boca a boca y masaje cardíaco, si es necesario.

1 Diagnóstico de conciencia

Estimular a la persona táctil y auditivamente, tomándola suavemente de los hombros y preguntándole si se encuentra bien. En caso de no contestar, girarla. **Solicitar a otra persona que busque ayuda**, usted permanezca atendiendo a la víctima.

2 Con la cabeza en hiperextensión, realizar el M.E.S.

- A MIRO**
Si la víctima expande el tórax.
 - B ESCUCHO**
Si la víctima emite ruidos respiratorios.
 - C SIENTO**
El aire exhalado por la víctima en mis mejillas.
- Si no existen ninguna de las tres reacciones se debe proceder a dar **"respiración boca a boca"**.



3 Insuflaciones boca a boca

Pinzar la nariz, sellar la boca del paciente con la boca del socorrista y exhalar. Entre las insuflaciones, retirarse y despinzar la nariz para que salga el aire.



4 Si la víctima no presenta pulso se está frente a un diagnóstico de **paro cardiopulmonar**. Ante esta situación se deben realizar **compresiones torácicas**, de acuerdo a la tabla adjunta.

➔ Frecuencia insuflaciones / compresiones

Adulto (8 años o más)	Niño (1 a 8 años)	Lactante (0 a 1 año)
15 compresiones x 2 insuflaciones	5 compresiones x 2 insuflaciones	5 compresiones x 1 insuflación
4 ciclos	10 ciclos	10 ciclos
2 manos	1 mano	2 dedos

Si hay pulso y no hay respiración, continúe dando respiración de salvamento hasta que se restablezca o se logre asistencia médica y **NO inicie las compresiones sobre el pecho** porque es innecesario, el corazón de la víctima está latiendo. Si se restablece la respiración y tiene pulso, mantenga la vía aérea despejada. **Si la víctima no tiene pulso ni respiración comience nuevamente las maniobras de reanimación.**

➔ Medidas de protección y prevención

Antideslizante

El borde de la piscina puede ser uno de los lugares más riesgosos, por lo que los antideslizantes cobran vital importancia como medida básica para evitar resbalones y caídas. Existen pinturas texturizadas y cintas adhesivas, sin embargo, las baldosas antideslizantes son las más efectivas y recomendadas.

Vallas protectoras

Instalar rejas protectoras alrededor de la piscina sigue siendo una de las medidas más efectivas para prevenir que niños pequeños se acerquen al agua sin supervisión de un adulto. Deben ser instaladas en todo el perímetro con una altura superior a 1,50 metro y no más de 8 cm entre barras para que no la puedan escalar ni traspasar por ningún punto. Existe una gran variedad de materiales de vallas para piscinas, como acrílico, aluminio, acero, entre otros.

Alarma sonora

Son equipos electrónicos diseñados para detectar las ondas (movimiento y volumen) que se producen cuando cae una persona al agua.

Redes y cubiertas para piscinas

Son cubiertas sintéticas que se elaboran en material altamente resistente y que se instalan con un sistema de fijación manual, el que para los pequeños resulta muy complejo de abrir y soltar.



No **"bajar la guardia"** por el hecho de que sus hijos o niños a su cuidado sepan nadar, no es suficiente ante un accidente en el agua, producto de calambres, golpes o caídas. **Siempre debe vigilarse a los niños en la piscina.**

➔ Paseos escolares

Para que el paseo de curso de fin de año resulte exitoso es necesario tomar las siguientes precauciones:

EL LUGAR
Las piscinas que cuenten con **toboganes** deberán informar, a través de carteles sus restricciones de uso e indicación del tipo de usuario para el que fueron diseñados.

Toda piscina deberá tener **personal entrenado para la vigilancia y salvamento** de los bañistas en un número no inferior a 1 salvavidas por cada piscina de adulto.

LOS USUARIOS



Respetar las indicaciones de seguridad y prevención de riesgo que entrega el **salvavidas** a cargo de la piscina.

No realizar **juegos bruscos**, ni piqueros, ni empujones desde el borde de la piscina.

No **consumir alimentos** inmediatamente antes de entrar al agua.

ORTODONCIA MODERNA
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!

THOMAS JEFFERSON 1550 (Huanhualí / Larrain Alcalde)
FONO : (051) 2524385
www.ortodonciamoderna.cl

Lo más nuevo en tecnología

Odontología Avanzada Sonríe

UNA SOLUCIÓN AVANZADA A SU SONRISA
Profesionales, tecnología y atención personalizada

Servicios:

- Diseño de sonrisas.
- Extracciones dentales sin dolor.
- Tratamiento de conducto.
- Implantes de titanio y coronas cerámicas.
- Tapaduras.
- Placas fijas y removibles.
- Frenillos metálicos e invisibles.

ATENCIÓN ESPECIAL AL ADULTO MAYOR

COQUIMBO: Aldunate 1459, oficina 10. Fono: 051-2549136 051-2324323

LA SERENA: Amunátegui 1115, oficina 305. Portal Amunátegui. Fono: 051-2350720

www.odontologiaavanzadasonrie.cl
odavanzadas@gmail.com

NUTRASALUD
Centro de Salud y Nutrición Integral

Camila Arriagada Palma
NUTRICIONISTA

Angie Segovia
KINESIÓLOGA

Marcos Valenzuela
PSICÓLOGO

Juan Antonio Rios SUR 551 - (A pasos de Balmaceda y Huanhualí)
www.nutricionentrenida.cl
CONSULTAS: Fonos 2 663125 - 2 662466 - 94943746

Ayikewin

Yolanda Ortiz Rojas
Kinesióloga
Especialista en Reeducación Pelviperineal

Incontinencia de Orina y constipación en niños y adultos. Disfunciones sexuales femeninas. Tratamiento del dolor crónico Pelviano. Dolores Lumbares, Pubalgias y edema de las extremidades inferiores en embarazadas. Talleres de preparación corporal para el parto. Gimnasia Pre y Post Natal.

Punta de Teatinos #454, La Serena | +51 2548851

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: (051) 2224117 - 57036505 - La Serena
Atención con bono FONASA, Cruz Blanca y Colmena

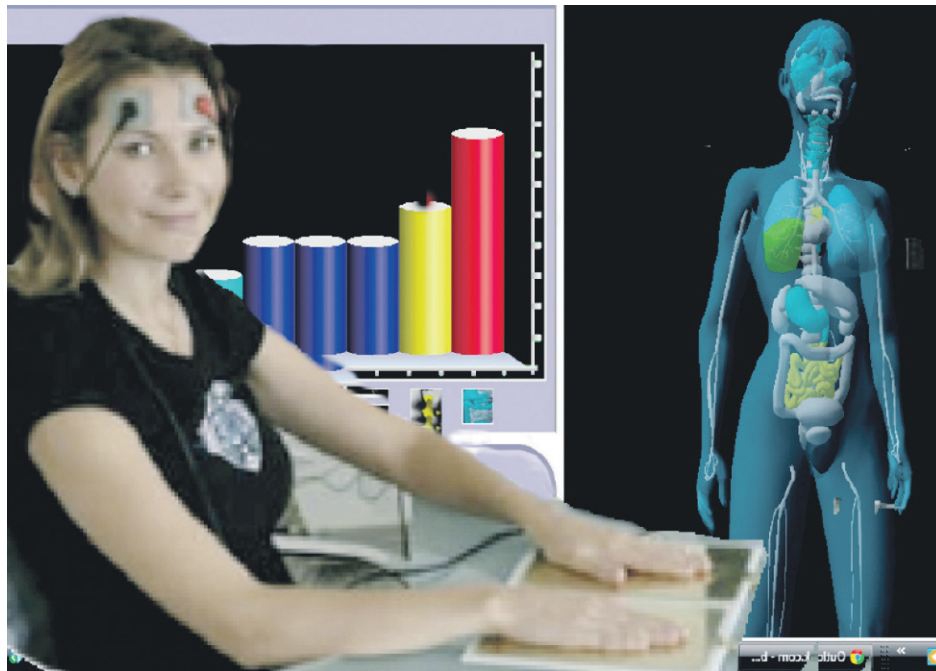
EN LA SERENA

Centro de Terapias Complementarias de Salud al servicio de las personas

➔ La estrategia de Terapias de Luz consiste en ir monitoreando la recuperación de cada paciente con el mismo equipo de diagnóstico pudiendo observar claramente los cambios en el estado de salud de las personas

Por: **Terapia de Luz**

www.terapiasdeluz.cl



En La Serena un Centro de Terapias Complementarias de Salud al servicio de las personas para recuperar su estado de salud y también apoyar el desarrollo

espiritual. "Se entenderá por Prácticas Médicas Alternativas a todas aquellas actividades que se lleven a cabo con el propósito de recuperar, mantener e

incrementar el estado de salud físico y mental de las personas, mediante procedimientos diferentes a los propios de la medicina oficial, que se ejerzan de modo

coadyuvante o auxiliar de la anterior". (Artículo 1. Decreto 42 del Ministerio de Salud) Terapias de Luz en un Centro dedicado al diagnóstico y tratamiento de

enfermedades que afectan a la salud del ser humano.

Cuenta con Equipos de Alta tecnología, certificados por la FDA de EEUU para realizar un completo diagnóstico preventivo de salud.

Una vez hecho el diagnóstico y según sea el caso, se puede aplicar Terapia de Biomagnetismo; efectiva técnica que permite eliminar virus, bacterias, hongos y parásitos que afectan la salud, Terapia Floral, Reiki o liberación de emociones, destinadas a recuperar el equilibrio emocional Electroacupuntura, potente técnica utilizada para tratar problemas musculares, dolor articular o dolores crónicos y Masaje Terapéutico para bajar el estrés y descontracturación muscular

La estrategia de Terapias de Luz consiste en ir monitoreando la recuperación de

cada paciente con el mismo equipo de diagnóstico pudiendo observar claramente los cambios en el estado de salud de las personas obteniendo una comprobación científica del efecto obtenido a través de las Terapias.

Además de tratar problemas de salud Terapias de Luz se dedica también a apoyar el desarrollo espiritual y de automaestría en las personas a través de diversos cursos que se imparten en el Centro de Terapias.

También cuentan con un moderno equipo importado de EEUU, con el cual se puede fotografiar el Aura, también llamado Campo bioenergético de las personas.

Más información fonos: 051-2669795 / 50132262

www.terapiasdeluz.cl

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Láser Medika

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

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

CLÍNICA DENTAL

Dr. Miguel Jacob Jure
Odontología General - Cirugía
Prótesis Fija y Removible
Endodoncia - Radiografías
Blanqueamiento

ISAPRES - PARTICULARES Y CONVENIOS
PENI 467 / FONOS 2 224897-098185237 / LA SERENA

MEDICINA INTERNA **Dr. Felix Jacob Jure**
FONASA - PARTICULARES
FONO: 2 212076

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

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

FONO: 51-2224117
91006792
76919674

MODERNO EXAMEN DE SALUD

Conozca en 3 minutos como está su salud en forma integral con esta moderna tecnología no invasiva, que le informa sobre el estado de salud de los principales órganos y sistemas

Permite prevenir enfermedades antes de su formación

www.terapiasdeluz.cl
(051)2669795 - 50132262

AS
CLINICA DENTAL

FRENILLOS ESTÉTICOS IMPLANTES
Radiología digitalizada
Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842
Sector San Joaquín Teléfono:
(51) 527889 / +56 9 57313802

Av. Irarrázabal 4888 Stgo.
Of. 203-204-206
2 27521434 / +56 9 90002359

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

Dr. Juan Pablo Del Villar Urriolagoitia

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

■ Balmaceda N° 1115, La Serena - Oficina 408
Edificio Portal Amunátegui - Fono: 2 578700
■ Henríquez N° 404, Coquimbo, Piso 2, Oficina 3
Fono: 2 - 316683

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 2225236 - Fax 225263.
DENTIMED Balmaceda 985, Of.208. Fono 2211496
www.laboratoriodracanovas.cl

Domicilios - Urgencias

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