

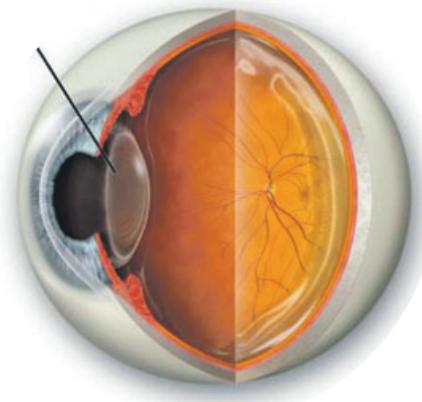
# VS

Vida Salud

DOMINGO 22 DE NOVIEMBRE DE 2015

VISIÓN:

Ya no veo  
como antes,  
¿tendré  
cataratas?



P.05



Por: Ricardo Segura  
Efe

Contamos con tres tecnologías posibles, pero nuestra favorita es una que abre un microporo en la superficie de la piel e infunde la insulina a través de él”, explica.

Todo empezó en una consulta de endocrinología donde una niña de 10 años se negaba a seguir llevando su bomba de insulina porque, según dijo, sus amigas se reían de ella. Fue en ese momento cuando el entonces estudiante de 5° curso de Medicina pensó en lo beneficioso que sería contar con un nuevo sistema para controlar la enfermedad y administrar insulina de una manera más cómoda para el paciente.

La insulina es una hormona segregada por el páncreas que sirve para que el azúcar presente en el torrente sanguíneo entre en las células y estas puedan obtener energía. En las personas con diabetes tipo 1, el páncreas ha dejado de producirla o no lo hace en la cantidad suficiente.

La Organización Mundial de la Salud indica que, por lo general, aunque no siempre, la diabetes tipo 1 “es consecuencia de la destrucción de las células beta del páncreas por un fenómeno autoinmunitario que se acompaña de la presencia de ciertos anticuerpos en la sangre”. Asimismo, esta entidad subraya que los pacientes con este tipo de diabetes necesitan suministrarse insulina durante toda la vida.

#### UN PROYECTO EN VARIAS FASES.

En la actualidad, llevar una bomba de insulina o inyectarse el medicamento varias veces a lo largo del día son las formas de tratar ese tipo de diabetes, pero un equipo formado por cuatro emprendedores (dos médicos y dos ingenieros de telecomunicaciones) se ha propuesto crear algo diferente.

De esta manera nace Medicsen, un proyecto seleccionado por Ashoka (la mayor red interna-

## Controlando la diabetes... desde el celular

➔ Una aplicación para el teléfono móvil, un sensor en forma de reloj y una pegatina colocada en la piel, conforman un nuevo sistema automático para controlar la diabetes tipo 1. El objetivo de sus creadores es que los pacientes puedan llevar una vida normal sin tener que estar siempre pendientes de su enfermedad.

••• CONTINÚA EN PÁGINA 3

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

# VidaSalud

[mariaameliahermosilla@gmail.com](mailto:mariaameliahermosilla@gmail.com)  
9-2169643

**NUTRASALUD**  
Camila Arriagada Palma  
NUTRICIONISTA



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

**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 - La Serena  
Atención con bono FONASA, Cruz Blanca y Colmena

Centro Médico Mar de Piel  
Salud y Belleza en tu espacio

**Dra. Mónica Ariño Mojica**

**PROMOCIÓN DEL MES**  
PLASMA RICO EN PLAQUETAS ROSTRO + OBSEQUIO HIDRATACION CON MASCARA DE COLÁGENO Y ORO \$200.000

Botox  
Acido Hialurónico  
Plasma Rico en Plaquetas  
Hilos Mágicos PDO  
Derma Roller  
Peeling  
Levantamiento de Glúteos

Ernesto Molina N° 1533, Serena Oriente 1  
Fono: 293532 - 92659470  
[www.mardepiel.com](http://www.mardepiel.com) - [mardepiel@gmail.com](mailto: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**  
Magister 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  
"Su salud es nuestra pasión"

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](http://www.dietaproteinada.cl)

BORGÑO 409 PISO 2 COQUIMBO  
CENTRO MEDICO "LOS OLIVOS" - FONO 2-321214  
AV. EL SANTO 1506 - LA SERENA - MIESPACIO CLINICO  
TEL: 051-2529312 CEL +569 68443978

"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](http://www.pasteur.cl)

**Depilación Láser y Dermatología**

Director Médico **Felipe Guerrero**  
Dermatólogo

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

George Washington #560 - La Serena  
[www.lasermedika.cl](http://www.lasermedika.cl)  
Fono: 2214313

Medicina China

**Nadia Albarrán Meixner**  
Médico Acupunturista

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

**50% DE DESCUENTO A TERCERA EDAD.**

[contacto@qimedicinachina.cl](mailto:contacto@qimedicinachina.cl) | Ramón Ángel Jara 730, La Serena  
+56 9 74989665  
[www.qimedicinachina.cl](http://www.qimedicinachina.cl)

Dra. Jimena Zarama  
Estética & Age Management

**MIESPACIO CLINICO**  
medicina regeneración tisular

- Envejecimiento
- Várices
- Pigmentación
- Flaccidez de tejidos
- Hilos tensores
- Dismorfia facial
- Líneas de expresión

TECNICAS CERTIFICADAS  
Cosecha células madre autólogas  
Botox Allergan®  
Acido hialurónico  
Fat Transfer asistida células madre

Centro Asociado de:  
GLOBALSTEM CELLSGROUP  
REGENERATIVUM Chile

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

La Serena · Santiago · Concepción  
Av. El Santo 1506 - Detras Mall Plaza La Serena  
[contacto@miespacioestetica.cl](mailto:contacto@miespacioestetica.cl) // +56 9 6844 3978  
051 252 9312

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA  
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

**EDGARD QUEVEDO TORRES**  
PSICOLOGO

BALMACEDA 1015 OF. 314  
EDIFICIO FLEMING  
[ps.edgardquevedo@gmail.com](mailto:ps.edgardquevedo@gmail.com)

FONO: 51-2224117  
91006792  
76919674

**Cirugía de la obesidad y de la Diabetes**  
Realizada por un equipo de alta experiencia

Bypass gástrico  
Manga Gástrica  
Plicatura Gástrica  
Cirugía de la Diabetes

**Estadía gratis en Santiago**

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

**AS CLINICA DENTAL**

**Dra. Astrid Sánchez**

FRENILLOS ESTÉTICOS IMPLANTES  
Radiología digitalizada  
Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842  
Sector San Joaquín Teléfono:  
(51) 527889  
+56 9 57313802  
[www.asdental.cl](http://www.asdental.cl)  
[asdental.laserena@gmail.com](mailto: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 Amunategui - 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](http://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**

cional de emprendedores sociales) para formar parte del programa Impacto Salud. Pero Medicsen también ha recibido el reconocimiento de otras instituciones como la Fundación Rafael del Pino.

Eduardo Jorgensen, CEO de Medicsen, explica en qué consiste este dispositivo y cómo va a influir en el día a día de los pacientes diabéticos.

**–Eduardo, ¿cómo funciona Medicsen y cuándo estará disponible?**

–El proyecto consta de varias fases. En la primera, estamos desarrollando un algoritmo con una aplicación para los teléfonos inteligentes que sea capaz de individualizar la terapia para cada paciente en cada momento. No solo tomamos datos de glucosa, como se hace hoy en día, sino que asociamos otros parámetros como temperatura, frecuencia cardíaca, presión arterial, comidas o deporte. De este modo se aporta una idea más general del escenario biológico individual del paciente.

**–¿Qué irá a continuación?**

–En la segunda fase vamos a crear un sistema de análisis, es decir, un reloj que tenga un sensor de glucemia, de presión arterial, de temperatura, etc. Pero nos hemos dado cuenta de que los instrumentos de medición se van perfeccionando cada día más y ya hay cosas muy buenas en el mercado. Por lo tanto, hemos decidido asociarnos con los fabricantes y venderlo junto a nuestro dispositivo. Actualmente, estamos nego-



**Carolina Paniagua (i), presidenta de la Asociación de Diabéticos de Ciudad Rodrigo (Salamanca), muestra el aro de color azul, símbolo de la diabetes, que han portado durante la Marcha de la Transdiabetes, una iniciativa que pretende concienciar a la sociedad sobre esta enfermedad. EFE/Carlos García**

ciando con ellos.

**– ¿Para cuándo estará disponible?**

–A principios de 2016 tendremos operativo el algoritmo, la aplicación y un acuerdo cerrado con la empresa que comercializa los sensores, para poder ofrecer al paciente una herramienta capaz de reemplazar a su diario y que, poco a poco, pueda ir sustituyendo los cálculos que tiene que realizar el propio paciente.

**–¿El sistema de administración no va a tener agujas?**

– No, no va a tener agujas. Gran parte de nuestro esfuerzo va a ir dedicado, tanto al diseño, como al desarrollo del sistema de administración no invasivo. Contamos con tres

tecnologías posibles, pero nuestra favorita es una que abre un microporo en la superficie de la piel e infunde la insulina a través de él. Esto nos llevará hasta septiembre de 2019.

#### LA INSULINA, EN EL PROPIO PARCHO.

**–¿Dónde se va a almacenar la insulina?**

– En el propio parcho. Va a estar compuesto por una zona con la electrónica y el bluetooth para que se pueda conectar con el reloj, otra zona tendrá el propio sistema de administración y otra irá con el reservorio de insulina.

**– Hoy en día, ¿cómo puede un paciente diabético controlar su enfermedad?**

– Existen dos maneras. La primera es pincharse el dedo, poner una gota de sangre en una tira reactiva y meterla en un glucómetro. La insulina a aplicarse va en función de lo que le ha pautado su doctor en un papel. Después, tiene que volver a realizar la medición para corregir. Este proceso se lleva a cabo varias veces al día.

La segunda manera es llevar un monitor, que se coloca en una zona de la piel en la que no resulte incómoda y se deja conectado entre siete y catorce días. De este modo, el monitor hace una medición continua. Es decir, cada minuto mide cuánta glucemia hay.

Los niveles normales de glucemia (concentración de

glucosa en sangre) están entre 80 y 120 mg/dl. El problema de los pacientes diabéticos es que su glucemia se va, tanto por encima como por debajo de esa horquilla.

**– ¿Cuáles pueden ser las consecuencias?**

– Si tienen una hipoglucemia, es decir, si se quedan por debajo, se pueden desmayar, sufrir mareos o irritabilidad. En cambio, las hiperglucemias, por lo general, no dan problemas agudos sino crónicos, como el deterioro de los vasos sanguíneos, de los nervios, de la retina, de los pies, etc. Esto ocurre porque se va depositando azúcar, ya que hay demasiado en la sangre, y puede llegar a causar amputaciones, ceguera y afectación de los riñones y del corazón.

**– Entonces, ¿considera que actualmente la diabetes no está bien controlada?**

– No lo está, pues hay 65 millones de pacientes diabéticos que utilizan insulina cada día y que demandan una nueva solución. Es decir, la mitad de los pacientes que tienen diabetes en el mundo no están contentos con lo que tenemos ahora.

Cuando algo es incómodo para el paciente, no lo usa bien. Pierde la confianza en la terapia. Además, las soluciones que existen son para la población general, pues ninguna está orientada a grupos específicos o a situaciones concretas de los pacientes.

#### DISPOSITIVO PERSONALIZADO.

**– ¿Por qué Medicsen es diferente?**

– Porque va a ser un dispositivo personalizado para cada paciente en cada momento. Será automático y no invasivo. Pero también es importante la gamificación, ya que la mejor manera de que un paciente esté bien controlado es involucrarle en su terapia en la manera de lo posible y de forma cómoda. No es lo mismo pincharse todos los días que poder tocar un botón en la pantalla del “Smartphone” y olvidarse.

**– ¿Podría decirse que Medicsen es un páncreas artificial?**

– Lo es porque la idea es que el dispositivo sustituya las funciones fisiológicas del páncreas, que consisten básicamente en ajustar la glucemia. Esto se hace con un sistema de administración conectado a un sistema de medición. Cuando hablamos de páncreas artificial, la gente se imagina un órgano, pero el dispositivo consiste en una aplicación para el teléfono inteligente, un reloj y una pegatina.

**– ¿Cómo cree que este dispositivo puede mejorar el día a día de una persona con diabetes?**

– Nuestro objetivo es que el paciente diabético pueda llevar una vida normal, que sea capaz de vivir como el resto de personas sin tener que estar preocupándose constantemente por su enfermedad. Eso pasa por contar con un sistema automatizado y no invasivo.

Por: Dra Alisa

## A la hora de hacer ejercicio para perder peso, ¿menos es más?

**→ ¿Cuánto ejercicio es suficiente para perder peso? Según un estudio reciente, hacer menos cantidad de actividad física por día puede representar más pérdida de peso. De ser así, la idea de aprovechar cada ratito que puedas para ponerte en movimiento y hacerlo con muchas ganas, puede ayudarte a lograr tu objetivo. ¿Te animas?**



Si quieres perder el exceso de peso pero no logras hacer ejercicio todos los días, he aquí un hallazgo que te va a interesar, pues un nuevo estudio ha encontrado que hacer menos actividad física puede hacer que pierdas más peso cuando te esfuerzas un poco más.

En detalle, un grupo de investigadores, analizó a 60 hombres daneses que tenían sobrepeso pero su estado físico en general era saludable. Los dividió en dos grupos y les pidió que hicieran ejercicios por 30 o 60 minutos al día, mientras usaban un monitor del ritmo cardíaco y un contador de calorías.

En ambos casos, las sesiones de entrenamiento estaban diseñadas para generar una sudoración ligera, pero se esperaba que los participantes aumentaran la intensidad y

se esforzaran más tres veces por semana.

Al finalizar el estudio, los científicos comprobaron que los hombres que hacían 30 minutos de ejercicio al día habían perdido un promedio de 3.6 kilos (8 libras) en tres meses, mientras que los participantes que ejercitaban una hora diaria habían perdido 2.7 kilos (6 libras), en promedio.

Sobre estos hallazgos, que fueron publicados en una edición en línea de la revista American Journal of Physiology, los investigadores comentaron que quienes hacían media hora de ejercicios quemaron más calorías de las que debían, en relación al programa de entrenamiento asignado, posiblemente por-

que hacer sólo 30 minutos de ejercicio les dejaba el deseo y la energía de hacer más actividad tras sus sesiones obligatorias.

Por su parte, los hombres que hacían ejercicio durante una hora completa en lugar de media hora no obtuvieron ninguna pérdida adicional ni del peso ni de la grasa corporal, posiblemente porque es posible de que luego de las sesiones comían más y, que por lo tanto, perdían un poco menos de peso de lo esperado.

¿Cuánto ejercitas tú por día? ¿Te cuesta establecer una rutina? Pues ¡ya no tienes excusas! Unos 30 minutos diarios podrían ser suficientes si pones todo tu empeño y tus ganas. Descubre cómo hacerlo, no sólo para perder el exceso de

peso sino también para mantener un buen estado de salud en general. Recuerda que se ha comprobado que, entre otros beneficios, hacer ejercicio de manera regular ayuda a tener un corazón sano y a mantener la presión arterial y el colesterol a raya, también permite que tus músculos y tus huesos se fortalezcan y, como si eso fuera poco, también puede ser útil para reducir el estrés y descansar mejor.

Aprovecha cada momento para ponerte en acción. Hasta subir y bajar escaleras puede ser un buen ejercicio. Más aún, hay estudios que indican que hasta 15 minutos de ejercicio al día son suficientes para mejorar tu salud y pueden equivaler hasta tres años más de vida. Y si no sabes por dónde empezar, convierte una caminata en una sesión de ejercicios. Ten siempre presente lo que te motiva a ejercitarte e inspírate cada día con esa idea.

Por: UCN

# Kioscos saludables y su impacto en el SIMCE



Edgardo Cortés, jefe de carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Católica del Norte.

➔ Llama atención que en los resultados del SIMCE 2014 para la región de Coquimbo, el indicador de desarrollo personal y social “hábitos de vida saludable” señala que un 81 % de los estudiantes de 4<sup>a</sup> básico percibe un nivel alto de hábitos de vida saludable, y esta cifra aumenta a 89% en 6<sup>a</sup> básico.

En Chile, las tasas de sobrepeso y obesidad preocupan cada vez más a las autoridades, siendo las estrategias de prevención y promoción de salud un gran apoyo para revertir las actuales estadísticas. Pero lo más importante es que con el aumento del poder adquisitivo de los estudiantes, se hace necesario contar con ambientes más saludables y poder mejorar el acceso a una alimentación más equilibrada al interior del colegio.

Así lo asegura Edgardo Cortés, jefe de carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Católica del Norte.



Una de las estrategias que pretende ser un gran referente en este sentido, agrega el académico, es la nueva ley de etiquetado nutricional, más conocida como Ley 20.606, que entrará en vigencia en junio del próximo año y cuya función es optimizar la oferta de alimentos saludables en los kioscos escolares y a su vez entregar mejores condiciones sanitarias de la venta de estos productos.

En comparación con lo anterior, prosigue Cortés, llama atención que en los resultados del SIMCE 2014 para la región de Coquimbo, el indicador de desarrollo personal y social “hábitos de vida saludable” señala que un 81% de los estudiantes de 4<sup>a</sup> básico percibe un nivel alto de hábitos de vida saludable, y esta cifra aumenta a 89% en 6<sup>a</sup> básico.

“Creemos que una de los pilares para mejorar las estadísticas de mal nutrición por exceso es empoderarnos de la aplicación de la nueva ley de etiquetado nutricional.

Pero para generar un cambio en la población necesitamos que las percepciones cambien. Es por esto que debemos abogar por que cada colegio cuente con un profesional experto en el tema y quienes deben cumplir esta función son las o los nutricionistas”, subraya el profesional.

**“Creemos que una de los pilares para mejorar las estadísticas de mal nutrición por exceso es empoderarnos de la aplicación de la nueva ley de etiquetado nutricional.”**

En esta misma línea, destaca que la carrera de Nutrición y Dietética de la UCN está desarrollando una investigación que en su primera etapa procurará obtener un diagnóstico de la situación actual de los kioscos escolares, considerando:

- Tipo de productos a la venta, en cuanto a calidad y cantidad.
- Cumplimiento de la normativa sanitaria.
- Forma de promocionan sus productos.
- Oferta de alimentos no indicados para escolares.
- Disposición a asumir la aplicación de la ley del nuevo etiquetado nutricional.

En una segunda etapa, adelanta Edgardo Cortés, este mismo estudio contempla medir el impacto de la aplicación de la Ley 20.606 en los kioscos escolares, poder contar con un modelo de kiosco integral para la región de Coquimbo y, finalmente, “apoyar en la transformación de los kioscos escolares, de modo de que sean espacios de encuentro saludables”.

REGENESTEM Chile

medicina regenerativa oral

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

---

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

---

**MEDICINA AGE MANAGEMENT & ESTÉTICA**

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.

---

**PAATOLOGIA CRONICA**

Diabetes, Neuropatías, Pie diabético, EPOC, Daño cardiaco Daño Hepatico, Daño Pancreatico, Difusión Erectil.

---

**ENFERMEDADES AUTOINMUNES E INFLAMATORIAS**

Artritis reumatoide, Lupus, Psoriasis, Alopecia, Esclerosis lateral amiotrófica, Esclerosis multiple

---

MEDICOS ESPECIALIZADOS POR AREA

www.miespacioclinico.cl webcode.cl  
whatsapp +56 968443378  
contacto@miespacioestetica.cl

---

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

La Serena · Santiago · Concepción

Av. El Sarmiento 1506 - Detrás Mall Plaza La Serena

contacto@miespacioestetica.cl | +56 9 6844 3978

EN LA SERENA  
AGENDE SU HORA HOY

**051-252-9312**

¡ACORDE A LA A RESERVA!

## 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  
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.

CLÍNICA DENTAL

**AV Alberto Ventura**

www.avclinicadental.cl

REHABILITACIÓN ORAL - PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE - IMPLANTOLOGÍA

VUELVE A SONREÍR

22 14 017

Huanhuallí # 495 • La Serena

Por: Dra Alisa

# Ya no veo como antes, ¿tendré cataratas?

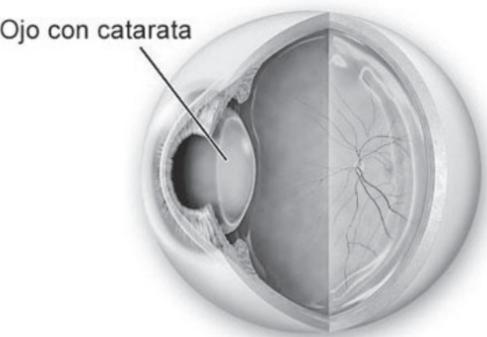
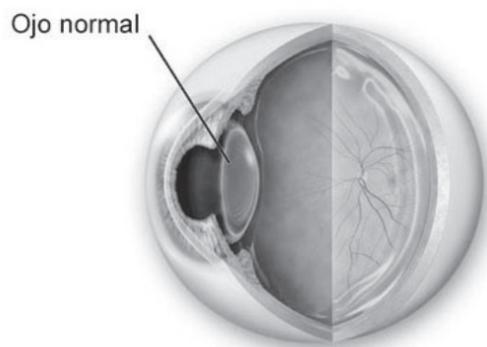
¡Qué importante es la vista! Cierra los ojos y trata de hacer cualquiera de las tareas diarias, por sencilla que sea. Te darás cuenta de lo que tenemos y a veces ignoramos o descuidamos: ¡una visión a toda prueba! La edad, los hábitos y hasta ciertas enfermedades van dañando con el tiempo nuestra capacidad de ver a un 100% y contribuyen a la formación de cataratas, por eso se te va dificultando el enhebrar una aguja, leer o conducir.

## ¿Sabes qué es una catarata?

La catarata ocurre cuando el cristalino del ojo se vuelve opaco. El cristalino, que es normalmente transparente y está formado mayormente por agua y proteína, se encuentra detrás de la pupila (el orificio circular en el centro del iris) y del iris (es la membrana circular de color azul, verde, gris o marrón (café) que rodea a la pupila), y su función es ayudar a enfocar la luz y la imagen en la retina (que es un tejido sensible a la luz que se encuentra en la superficie interior del ojo). La retina envía la imagen al cerebro en forma de señales nerviosas. La catarata puede ocurrir en uno de los ojos o en los dos, pero no se pasa de un ojo a otro.

## Cuestión de edad...

Generalmente, las cataratas tienen que ver con la edad. A los 80 años, la mayoría de las personas padecen de cataratas o ya se han operado de ellas. Cuando la catarata es causada por la edad, puede



Cristalino claro y normal



Cristalino opaco producido por una catarata



➔ **¿Has notado que se te nubla la visión, y se te dificulta leer, coser o conducir un auto, sobre todo de noche? Es posible que tengas cataratas. Pero no te asustes: el remedio definitivo suele ser una cirugía muy sencilla.**

desarrollarse de dos formas: la proteína al acumularse reduce la agudeza de la imagen que llega a la retina, o el cristalino cambia poco a poco a un color marrón (café) amarillento, dándole a la visión un tinte oscuro.

El cristalino está formado por agua y proteína. En el primer caso, cuando la proteína se acumula, se opaca el cristalino y se reduce la luz que llega a la retina, causando visión borrosa. La mayoría de las

cataratas relacionadas con la edad se producen de este modo. Si la catarata es pequeña afecta sólo una pequeña parte del cristalino, y es posible que al principio no notes cambios en tu visión. Pero como tiende a crecer lentamente, la visión va empeorando poco a poco. Con el tiempo, el área nublada va aumentando de tamaño y la visión se torna borrosa.

En el segundo caso, la catarata causa que, con la edad, el cristalino tome un color

marrón amarillento. Al principio, no causa problemas en la visión, pero con el tiempo la lectura y otras actividades se hacen más difíciles. La decoloración del cristalino no afecta la agudeza de la imagen transmitida a la retina, pero cuando la catarata está muy avanzada se pueden confundir ciertos colores y se dificultan muchas actividades cotidianas.

## Ten en cuenta los factores de riesgo

Aunque el riesgo de las cataratas aumenta a medida que envejeces, hay otros factores que debes considerar:

Algunas enfermedades, como la diabetes.

Tu estilo de vida (si fumas o bebes alcohol, tienes más

riesgos).

Factores ambientales, como la exposición prolongada a los rayos ultravioleta.

Lesión física o química en el ojo.

Cuando las cataratas llegan, ¡se hacen sentir!

Estos son los síntomas más comunes que irán aumentando en intensidad con el paso del tiempo:

Visión nublada o borrosa y mala visión nocturna.

Resplandor en la vista. Los faroles, las lámparas o la luz solar parecen demasiado brillantes o se ve un halo alrededor de las luces.

Visión doble o imágenes múltiples en el ojo.

Necesidad frecuente de cambiar la graduación de las gafas, lentes o anteojos.

Cuando se presentan uno o varios síntomas, es hora de acudir al especialista (oftalmólogo) para una revisión de tus ojos. Hay varios exámenes que ayudan a determinar si los problemas con tu visión o tu vista se deben a una catarata. Estos son:

Prueba de la agudeza visual. Se mide la visión a varias distancias.

Examen con dilatación de la pupila. El oftalmólogo (el médico especializado en los ojos) te dilata la pupila, y usa una lupa especial para examinar la retina y el nervio óptico, para examinarlos en detalle y evaluar si hay problemas.

Tonometría. Se mide la presión dentro del ojo.

Al inicio de la catarata, puede mejorarse la visión con

lentes nuevos, usando lentes más brillantes, lentes para el sol o una lupa. Si la visión no mejora, la cirugía es el único tratamiento efectivo.

## La cirugía: ¿cuándo es necesaria?

Es necesaria si la pérdida de la visión interfiere con las actividades normales, como conducir, leer o mirar la televisión, o cuando impide el examen o el tratamiento de otro problema ocular, como la degeneración macular o la retinopatía diabética. Generalmente, la catarata no causa daños a largo plazo para el ojo ni aplazarla empeora la catarata. Consiste básicamente en remover el cristalino opaco y reemplazarlo por un lente artificial, llamado lente intraocular.

Así que si tienes problemas de visión en tus actividades diarias y sospechas que podrían deberse a cataratas, ve al especialista para determinar o definir qué es. Si son cataratas, tal vez no necesites cirugía, pero si tu oftalmólogo te sugiere la cirugía, recuerda que la operación es sencilla, habitualmente segura en manos de un cirujano calificado y con experiencia, y muy efectiva. Se usa anestesia local o gotas anestésicas, toma poco tiempo y no requiere hospitalización. Y algo más: en el 90% de los casos, el paciente tiene una mejoría significativa en su visión. Y, como siempre digo, si tienes dudas, pide una segunda opinión.

**IS**  
**imagensALUD**  
*Pasión por Mejorar*

**IMAGENOLOGIA**

- RADIOGRAFÍA DIGITAL
- MAMOGRAFÍA DIGITAL
- SCANNER MULTICORTE
- RESONANCIA MAGNÉTICA NUCLEAR
- ECOTOMOGRAFÍA DOPPLER COLOR

COQUIMBO  
**051-2322831** Venta de Bonos Electrónicos  
LA SERENA 051-2490644

FONASA / ISAPRES / PARTICULARES / CONVENIOS

**Centro**  
*Vive Mejor*  
**CENTRO de TRATAMIENTO de la OBESIDAD**  
*Expertos ayudándote en el camino para vivir mejor*

**Cirugía Bariátrica y Metabólica**

Cirujano Bariátrico: Dr. Ramón Díaz    Nutricionistas: Claudia Muñoz,  
Médico Nutriólogo: Dra. Ana Ledesma    Macarena Opazo, Karla Olivares  
Psicólogo: Francisco Pérez    Kinesióloga: Melissa Abdala

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

**N&S** Centro Dental  
**Clínicas** La Serena

**URGENCIAS DENTALES**

- ✓ ESTÉTICA DENTAL
- ✓ BLANQUEAMIENTO DENTAL
- ✓ PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE
- ✓ ORTODONCIA
- ✓ PERIODONCIA
- ✓ ODONTOPEDIATRIA
- ✓ CIRUGÍA BUCAL
- ✓ RADIOLOGÍA DENTAL
- ✓ ENDODONCIA

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

**CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES**



CONVIVENCIA ESCOLAR

# Autocuidado y Autoestima

Por: Pilar Baeza Carvajal

A veces nos olvidamos de enseñarles a los niños a cuidarse y a ser nutritivos consigo mismos. Tratarse bien es un componente esencial de una buena salud mental y ello implica no solo decirse cosas positivas, sino realizar acciones concretas para un buen desarrollo, como hacer ejercicio físico, intentar mejorar en áreas de su interés, buscar contacto con personas queridas y para disfrutar, también es significativo para el auto cuidado.

Es importante realizar con el niño o niña actividades percibidas como gratificantes y enseñarles tantas otras manifestaciones que denotan preocupación por sí mismo. Los niños han "introyectado" muchas veces la idea, que preocuparse de sí mismo es malo y es ser egoísta. Oaklander (2006) sostiene que estos mensajes erróneos que ella llama "introyectos" acompañan a los

➔ **Por diferentes razones los padres postergan sus necesidades y cuidado personal. De esta manera, le están dando al niño-ña el mensaje de que el cuidado personal no es tan importante.**

niños durante toda la vida y son un componente esencial que afecta la salud mental.

Muchas veces la falta de autocuidado, se suma a una actitud de autocritica que los lleva a rechazar partes de sí mismo. Oaklander (2006) sostiene que la "aceptación de todas las partes de uno mismo, aun las más odiosas, son un componente vital de un desarrollo sano y no deteriorado". Los mensajes erróneos se quedan incrustados en las creencias de que el niño se forma de sí mismo. El rechazo de algunas partes lleva a la fragmentación, a aborrecer



partes de sí mismo y decirse mensajes negativos como "soy malo" o "soy tonto".

Un niño con una buena autoestima reconoce y acepta sus limitaciones, sin sobrevalorarse en ellas, lo que solo es posible gracias a que se ha sentido bien tratado. Integrar todas las partes de sí mismo le permitirá adquirir la capacidad de darse un buen trato, a cuidarse y a intentar realizar

cosas y enfrentar nuevos desafíos porque tiene confianza en sus habilidades. Un Niño que puede cuidar de sí mismo sabe pedir ayuda cuando la necesita, dado que es capaz de evaluar que la situación supera los recursos con los que cuenta y se verá enfrentado a menos consecuencias frustrantes y dolorosas. Una buena red de apoyo es para niños y adultos fundamen-

tal para un desarrollo sano, siendo una de sus características en entregar el apoyo y sus recursos necesarios en momentos que son vividos como difíciles o de crisis. En relación a esta red de apoyo quienes pueden darle al niño un mejor sostén, es su familia consanguínea o a los que el niño siente que son partes de su núcleo afectivo. Cuidar la autoestima como

padres, apoderados o tutores, es la acción que llevamos los adultos sobre el autocuidado, como por ejemplo: ir a los controles médicos, hacer gimnasia, dejarse espacio para el cuidado personal, destinar algunos recursos para la diversión y cuidar de la alimentación. Estas conductas son poderosos mensajes para los niños de que el auto cuidado es importante, sobre todo si Ud expresa emociones positivas al respecto como "¡lo pasé increíble!". El masoquismo paterno y materno es un modelo negativo para que el niño aprenda a autocuidarse. Les dejo una pequeña actividad en donde podrán autoevaluarse:

- ¿Qué me hace sentir bien?
- Piense en dos actividades que cuando las realiza le producen sensación de bienestar.
- Evalúe cuánto tiempo se da para realizar estas actividades.
- Hágase un propósito en relación a ellas.
- Comparta con su hijo o hija lo bien que se siente realizando estas actividades.

**CLÍNICA DENTAL**  
**Dr. Miguel Jacob Jure**  
 Odontología General - Cirugía  
 Prótesis Fija y Removible  
 Endodoncia - Radiografías  
 Blanqueamiento  
**URGENCIA 98185237**  
**PRESUPUESTO GRATIS**  
 ISAPRES - PARTICULARES Y CONVENIOS  
**PENI 467 / FONOS 2224897-098185237 / LA SERENA**

---

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

**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

<b>CIRUGIA ESTÉTICA</b>	<b>CIRUGIA RECONSTRUCTIVA</b>
- Implante Mamario.	- Quemados y sus secuelas
- Reducción y Levantamiento Mamario.	- Reconstrucción mamaria
- Ginecomastia.	- Reconstrucción de defectos faciales, tronco y extremidades
- Abdominoplastia /Lipoescultura.	- Cáncer de piel.
- Lifting de brazos y muslos.	- Heridas y Cicatrices
- Implante de Pantorrillas.	
- Blefaroplastia / Otoplastia/Rinoplastia.	
- Implante de Mentón.	
- Bolas de Bichat	

**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**  
 Otorrinaringólogo y  
 Cirugía Plástica Nasal.  
 Botox y relleno facial

**Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena**

**Dr. Marcos Berry**  
**Cirugía de Obesidad**  
 Manga gástrica  
 Bypass gástrico  
 Balón gástrico  
 Cirugía para Diabetes  
**www.marcosberry.com**  
 Av. Estadio 1978 2do piso, Megadent  
 Teléfono: (562) 2561783

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

**www.odontologiaavanzadasonrie.cl**  
**odavanzadas@gmail.com**

**CENTRO LASER**  
 OFTALMOLOGIA  
 CIRUGIA DERMATOFACIAL

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

**(51) 222 3962**  
**HUANHUALÍ 735 - LA SERENA**

**ORTODONCIA MODERNA**  
 PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

**¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION !**

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

Lo más nuevo en tecnología