

# La linaza: un ingrediente pequeño pero poderoso

Hay personas que usan la linaza de manera medicinal. En estos casos, debes tener cuidado con la cantidad que consumes y las posibles interacciones con otros medicamentos

... CONTINÚA EN PÁGINA 2



## Meditación, autocuidado en vacaciones

**6** La forma de encontrar quietud y lograr estar presente...¿Cuántas de las personas que han viajado a las costas de nuestro país o aquellas que vivimos en estos hermosos lugares, están en "tiempo libre", logramos realmente estar en Vacaciones?

Medidas de  
higiene para  
prevenir el virus  
hanta

5

8

Por: **María José Correa**

La Fete

Durante los últimos años se han comenzado a conocer y a revalorar las propiedades y las ventajas que las semillas pueden aportarles a nuestro cuerpo. Entre ellas, las de lino o linaza pueden ser un ingrediente nutritivo para tus comidas, ya sea que las consumas enteras, molidas o en aceite.

Las semillas de lino o li-

son una fuente importante de los denominados ácidos grasos omega 3, del tipo ácido gama-alfa linoleico, que integran el grupo de las llamadas grasas saludables, porque ayudan a mantener el colesterol bajo control y, de ese modo, a cuidar la salud del corazón. En un estudio publicado en el British Journal of Nutrition en pacientes que tenían el colesterol elevado que recibieron un suplemento de extracto de linaza en 2008, se encontró que a las

fibra, tanto soluble como insoluble, que ayuda a normalizar el tránsito intestinal (y la posibilidad de sufrir de estreñimiento) y estudios en animales realizados en el University of Maryland Medical Center sugieren que podría ayudar a retrasar el crecimiento de algunos tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el cáncer de próstata). Pero los estudios que se han realizado hasta el momento en los humanos han tenido resultados conflictivos y es

refrigerador o nevera una vez molida para que no pierda sus propiedades). Si la prefieres comer entera, entonces sólo aprovecharás algunos de sus beneficios, en particular el de regularizar la función de los intestinos, pero no sacarás partido de los demás.

Hay personas que usan la linaza de manera medicinal. En estos casos, debes tener cuidado con la cantidad que consumas y las posibles interacciones con otros medicamentos o con tu salud ya que,

**➔ A veces, agregar o reemplazar un ingrediente por otro en nuestras comidas es suficiente para volverlas más nutritivas y saludables. ¿Has oído hablar del lino o la linaza? Descubre más detalles sobre los poderes de esta semilla, fácil de incorporar a tus platillos, y también los casos en que debes evitarla.**

naza fueron cultivadas en Babilonia desde el año 3,000 antes de Cristo y ya en el siglo VIII, el rey Carlomagno creía en los grandes beneficios de estas semillas para la salud, tanto que dictó una ley en la que les exigía a sus subordinados que las consumieran. Eso que entonces se conocía de manera intuitiva, ahora está siendo corroborado por la ciencia.

Las semillas de lino o linaza

8 semanas, su colesterol malo (LDL, por sus siglas en inglés) era mucho menor. El mecanismo exacto de cómo lo hace se está investigando.

Los ácidos grasos omega 3 junto con los ácidos grasos omega-6, son conocidos como ácidos grasos esenciales ya que el cuerpo no puede producirlos por sí solo y debe obtenerlos de los alimentos.

Además, la linaza contiene

necesario hacer más investigaciones al respecto.

Y estos son sólo los nutrientes principales de la linaza que la convierten en una alternativa saludable para tus comidas. Eso sí, como las semillas no se descomponen durante la digestión, si quieres aprovechar todos los nutrientes es necesario que la consumas molida (debes molerla en el momento de comerla o conservarla en el

por ejemplo, puede retrasar la coagulación de la sangre (los Institutos nacionales de la Salud lo mencionan entre sus riesgos). Y si bien su consumo es seguro para la mayoría de las personas, no se recomienda para las mujeres embarazadas ni durante la lactancia.

Además, no todos los beneficios que se le atribuyen a estas semillas están probados. La Base Exhaustiva



**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 Clínicas La Serena**

✓ **ORTODONCIA MODERNA Y ESTÉTICA**  
✓ URGENCIAS DENTALES 24 Hrs.  
✓ 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**



de Datos de Medicamentos Naturales (Natural Medicines Comprehensive Database) considera que la linaza es "posiblemente eficaz" para:

Bajar una medida del nivel de azúcar en sangre promedio durante los últimos 3 meses, denominada hemoglobina A1c (pero no el nivel de azúcar en la sangre en ayunas, los niveles de insulina o las grasas en la sangre), en las personas con diabetes de tipo 2.

Bajar el nivel del colesterol, en las personas con el colesterol alto, y reducir en forma significativa el colesterol total y el denominado colesterol "malo" (lipoproteínas de baja densidad o LDL, por sus siglas en inglés), en las personas con niveles normales de colesterol. Pero, no tiene mucho efecto en el colesterol "bueno" (lipoproteínas de alta densidad o HDL, por sus siglas en inglés) ni afecta el nivel de los triglicéridos (aunque la linaza parcialmente desgrasada, sin tanto contenido de ácido alfa linoleico, puede aumentar los triglicéridos).

Mejorar la función de los riñones, en las personas con lupus eritematoso sistémico (LES).

Aliviar los síntomas leves de la menopausia. Aquí, la cantidad es importante:

Los ácidos grasos omega 3 junto con los ácidos grasos omega-6, son conocidos como ácidos grasos esenciales ya que el cuerpo no puede producirlos por sí solo y debe obtenerlos de los alimentos.

tomar 40 gramos de linaza al día parece disminuir los sofocos (calores) y los sudores nocturnos, pero menos de 25 gramos al día no parece funcionar.

Por otro lado, la Asociación Americana contra el Cáncer, en su sitio de Internet, menciona que hay que tener precaución con los productos que se venden como suplementos ya que, a diferencia de las compañías que fabrican medicamentos, las que fabrican los suplementos no tienen que comprobar que son seguros y/o efectivos,

ni que previenen, tratan o curan ninguna enfermedad. También dice que muchos productos no contienen la cantidad de la hierba o la sustancia o ingredientes que mencionan en la etiqueta (que puede variar de lote a lote) y que pueden contener contaminantes, a pesar de que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) trató de cambiar las regulaciones en 2007. Y pueden interactuar no sólo con otras medicinas y otras hierbas, sino hasta con alimentos. Y por estas razones, la información con la que contamos es incompleta.

Es fácil pensar que el lino es como un alimento mágico, pero lamentablemente, por el momento no existe tal cosa. De nada vale agregar una porción de semillas a tu dieta si no sigues un plan alimenticio balanceado y un estilo de vida saludable.

Claro que los cambios no se consiguen de un día para el otro sino que se van logrando con el tiempo, y lo ideal es ir agregando nuevos nutrientes a tus comidas y reemplazar alimentos menos saludables por otros que sean más nutritivos. En este sentido, las semillas de lino pueden ser tu gran aliado para comenzar.

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

ESTADOS UNIDOS - AUSTRALIA - MEXICO - ESPAÑA - CHINA - RUPUNAS - ARGENTINA - JAPON - COLOMBIA - 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 múltiple

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 W REGION

# 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 Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile  
96221086  
42790558

## 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.

Por: **María Eugenia Escudero / Nutricionista**  
Universidad Católica del Norte / Coquimbo

Cuando comienza el verano se presentan diversos cambios en el medio ambiente, como el aumento de temperatura. Además, no debemos olvidar que estamos enfrentándonos a un cambio climático, lo que ha significado que para la zona costera, donde la oscilación de la temperatura es menor que en las zonas cordilleranas, se ha comprobado que existe en promedio un aumento de 1,5 grados superior a lo normal.

➔ Este aumento de la temperatura ambiente no solo trae consecuencias a nivel corporal sino que también los alimentos se ven afectados, tanto por una perecibilidad más temprana como por un aumento de vectores como insectos o roedores, que pueden contaminarlos y así afectar a su inocuidad.

¿Cómo el aumento de temperatura podría afectar a la descomposición de un alimento? La respuesta es sencilla: con el incremento de la temperatura, la mayoría de los microorganismos patógenos que pueden afectar a nuestra salud a través de lo que comemos, proliferan o se desarrollan a temperaturas más elevadas del ambiente, al igual que aquellos microorganismos deteriorantes para el alimento. Es por esto que un buen almacenamiento y una buena higiene son fundamentales para evitar las enfermedades de transmisión alimentaria.

Frente a la gran variedad y disponibilidad de frutas y verduras que se encuentran en esta temporada, en la cual podemos potenciar una alimentación saludable realizando una infinidad de preparaciones culinarias como jugos y ensaladas, es importante además conocer el correcto almacenamiento, para protegernos ante una posible enfermedad.

Es por esto que frutas como ciruelas, cerezas, damascos, duraznos, frutillas y uvas deben idealmente almacenarse limpias y refrigeradas. Lo mismo vale para berenjenas, zapallos italianos, espárragos, pepinos, etc. Para ello es importante que se disponga de un lugar dentro del refrigera-



## En época de calor, tengamos en cuenta estos cuidados con los alimentos

➔ Aquellos alimentos como carnes y pescados deben estar siempre refrigerados o congelados, y deben ser extraídos al momento de cocinarlos.

dor, ojalá en la parte baja, en donde no estén en contacto con alimentos que ya se encuentran cocidos y listos para su consumo. También se recomienda revisar frecuentemente el estado de estos productos, ya que si presentan pudrición, se deben eliminar de inmediato.

Frutas y verduras como melones, sandías, limones, cebollas y papas se deben almacenar en lugares frescos y libres de humedad en donde también se encuentren protegidos de vectores.

Aquellos alimentos como carnes y pescados deben estar siempre refrigerados o congelados, y deben ser extraídos al momento de cocinarlos.

No debemos olvidar que una buena higiene, además del correcto almacenamiento, va relacionada con las buenas prácticas de limpieza que debemos tener siempre en cuenta, como el lavado de manos frecuente y cada vez que se tenga contacto con diferentes alimentos, el uso de tablas para cortar y utensilios limpios, la basura debe ser almacenada en lugares cerrados y alejada de los alimentos

**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  
Rinomodelación - 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**

**BORGÑO 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](http://www.pasteur.cl)

VERANO SEGURO:

# Medidas de higiene para prevenir el virus hanta

Por: Sodexo

Servicios que mejoran la Calidad de Vida de las personas

Con el inicio de las vacaciones las opciones de ir de camping o de paseo al campo, aparecen como algunas de las actividades más realizadas por los chilenos. Por esta razón, no es de extrañar que el 70% de los contagios del virus hanta se produzcan entre los meses de noviembre y marzo, en zonas cubiertas por malezas y arbustos; y en la cercanía de cursos o fuentes de agua. El contagio de este virus, que ataca principalmente los pulmones, se genera a través del contacto o aspiración de aire contaminado por fecas, orina o saliva del denominado "ratón colilargo".

Para evitar exponerse a los peligros de este virus y disfrutar de la naturaleza en forma segura, la Red de Expertos de Sodexo-empresa líder en la integración de Servicios de Calidad de Vida- recomienda intensificar las medidas de higiene tanto en camping, cabañas, y en general, en todos aquellos espacios expuestos a matorrales y que hayan estado cerrados durante el año.

## Prevenir antes que curar

**1** Prevención y evitar conductas de riesgo son las principales recomendaciones de la Red de Expertos de Sodexo. Al respecto sugieren:

**2** Acampar en lugares habilitados y con carpas en buen estado: Antes de salir de camping hay que revisar que la carpa no tenga orificios, que los cierres funcionen bien y además considerar llevar una protección de piso adicional a la carpa. En cuanto a los lugares de camping, siempre deben ser habilitados y la carpa debe instalarse en espacios libres de matorrales, malezas y basura.

➔ Usar carpas con piso, mantener la basura cubierta, ventilar por 2 horas cabañas que han estado cerradas durante el año, no internarse en matorrales, guardar alimentos en recipientes sellados; y limpiar utensilios y superficies con una solución desinfectante, son sólo parte de las medidas que los veraneantes deben tomar para evitar el contagio de este virus.



**3** Ventilar y desinfectar cabañas: Si el lugar escogido para vacacionar es una cabaña en el campo, al momento de llegar se recomienda el uso de mascarilla y ventilarla al menos por 2 horas antes de instalarse. Además, se sugiere desinfectar con cloro los pisos, utensilios y las superficies. Lo ideal es mezclar media taza de cloro en un litro de agua.

**4** Evitar paseos por senderos y zonas de matorrales no habilitadas.

**5** Lavarse las manos: Antes y después de cualquier actividad se deben lavar las manos con abundante agua y jabón, especialmente, antes de la preparación y consumo de alimentos.

**6** Consumo de agua: Sólo beber agua embotellada, hervida o potable. En caso de consumir agua de arroyos o canales, ésta debe ser desinfectada con cloro, al igual que las frutas y verduras. La mezcla es de 5 gotas de cloro en 1 litro de agua, y debe dejarse reposar por 20 minutos antes de consumir.

**7** Mantenimiento de alimentos: Toda la comida debe guardarse en envases herméticos para evitar el contacto directo con los roedores.

**8** Eliminación de desechos: Diariamente hay que botar la basura en recipientes con tapa o enterrarla a 50 centímetros de profundidad y 50 metros de distancia del lugar donde se está instalado.

En resumen, mantener a la familia protegida contra el virus del hanta, depende de ser extremadamente cuidadoso con las medidas de limpieza, ya sea dentro o fuera de la casa o carpa. Prevenir está en sus manos.

**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.nutricionentretenida.cl  
CONSULTAS: Fonos 2 663125 - 2 662466 - 94943746

**Ayikewin**

Yolanda Ortiz Rojas  
Kinesióloga  
Especialista en Reeducción 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

CIENCIA

# Meditación, autocuidado en vacaciones

➔ La forma de encontrar quietud y lograr estar presente.

Por: **Pilar Baeza Carvajal**

circulosintegrativos@gmail.com

/ +56 975200430 (wsp)

¿Cuántas de las personas que han viajado a las costas de nuestro país o aquellas que vivimos en estos hermosos lugares, están en "tiempo libre", logramos realmente estar en Vacaciones?

Pienso que somos un país afortunado en clima y contamos mayormente con espacios naturales que favorecen el bienestar personal y familiar, para ayudarnos a estar en tranquilidad. Aunque también sabemos que vacaciones es sinónimo de conglomeración

de personas y tráfico... buscamos paz.

Los investigadores de la Universidad de California, plantel Los Angeles (UCLA) reclutaron (en varios lugares donde se practica la meditación) a 49 personas que meditaban desde hacía 20 años, al menos, y tomaron resonancias magnéticas de sus cerebros. Por otro lado, de una base de datos de resonancias, se eligió a otros 16 individuos del mismo sexo, edad y que fueran zurdos o diestros al igual que los meditadores. El resultado más impresionante del estudio fue observar que, entre más tiempo llevaba el individuo con esta práctica, más relaciones neuronales generaba y que esto era muy notorio contra los sujetos que nunca habían practicado la meditación. Las áreas en las que más neuronas se habían generado tienen que ver con las funciones mentales del

cerebro: pensamiento, memoria, juicio y decisión.

Entonces ¿cómo puedo meditar para lograr estar en un estado de paz?

Primero que todo, meditar es estar en contacto directo con mi YO, así mismo lo dice la Religión Católica - cada persona tiene una iglesia dentro - bueno, con el tiempo llegué a unir cabos y logré interpretarlo de esta manera. Mi Yo, es quien tiene todas las respuestas a todas mis interrogantes, pero para escucharlo debemos estar en paz y armonía. Lo que me lleva simplemente a estar... cuando estoy totalmente presente en cualquier actividad, estoy en estado de meditación.

## Ejercicio:

Para complementar este momento, disponte cómodamente a escuchar el sonido del mar o si estas en otro espacio

puedes seleccionar esta música: -[https://www.youtube.com/watch?v=gitKf\\_KDLOA](https://www.youtube.com/watch?v=gitKf_KDLOA)

-Puedes meditar caminando, si es así, camina en un lugar en donde te sientas feliz y deja que tus pensamientos se desvanezcan. Disfruta simplemente de estar presente en lo que estás haciendo, quiero decir, concentrado en aquello que es caminar...

-Si deseas hacerlo sentado, siéntate en una postura en la cual te sientas cómodo, incluso lo puedes hacer sentado en una silla. Luego escucha tu cuerpo completamente comenzando desde los pies a la cabeza, siente tu respiración y lo más importante disfruta de estar contigo mismo, de a poco los pensamientos se irán disolviendo hasta que llegues a un estado quietud, estar concentrado y en estado de meditación.



**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

URGENCIA 98185237  
PRESUPUESTO GRATIS

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

**Dra. Astrid Sánchez**

**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.laboratoriocanovas.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