



Familias, ¿unión o fuente de conflictos?

EFE/ABIR SULTAN

Una familia, con su pariente en segundo plano y sus hijos, observan juegos pirotécnicos durante las celebraciones del Día de la Independencia en la plaza Rabin en Tel Aviv (Israel).

Por: María Jesús Ribas
EFE

“La función principal de la familia es la de perpetuar la especie mediante la procreación y, una vez cumplido este requisito, permitir y facilitar el desarrollo de los ‘cachorros’ humanos para su acceso al mundo integrándolos en la sociedad y procurándoles educación, salud (alimentación, descanso, abrigo, estabilidad emocional) y bienestar”, señala la psicoanalista Magdalena Salamanca.

“Esto que parece una obviedad

es, en muchos casos, foco de conflicto en las relaciones familiares”, explica a Efe Salamanca (www.magdalenasalamanca.com), que dirige un taller destinado a entender y solucionar los disgustos que surgen en el seno de la llamada “célula básica de la sociedad” y lograr que se mantenga sana y en buena forma.

Pero, según esta conocedora de la mente humana “no todas las familias facilitan o permiten el crecimiento de sus miembros”.

➔ ¿Por qué surgen los roces con los familiares propios o con los parientes de la pareja?, una psicoanalista ofrece algunas claves y soluciones para establecer unas relaciones familiares con armonía.

“Los celos, la envidia, la culpa, el amor excesivo e igualitario, el odio reprimido, así como la no aceptación de las diferencias entre los integrantes de la familia o la imposición de criterios copiados de ejemplos vividos por los progenitores, interrumpen el desarrollo físico e intelectual que cualquier individuo necesita para conquistar su propia vida”, señala Salamanca.

Nuestro grupo y el de nuestros padres

“En ocasiones cuando escuchamos decir ‘mi familia’ la persona se refiere a sus padres, hermanos, tíos o primos, pero ‘mi familia’ es la que uno mismo construye: pareja e hijos. La familia de origen es la familia de los padres, no la propia”, añade.

Las diferencias que se establecen entre las familias de origen de una pareja que ha decidido crear su propia familia, son uno de los mayores conflictos que Salamanca trata en su consulta.

“Tus padres son mucho más invasivos que los míos”, “Mi hermano viene cada cierto tiempo a ver a su sobrino, pero el tuyo ni aparece”, “Si te llama tu madre dejas todo por ir a verla, pero la mía ha estado enferma y no he tenido tiempo de pasar por su casa, entre el trabajo y los niños”, “Vamos a comer a casa de tus padres todos los domingos y a los míos los vemos cada 15 días”.

Para Salamanca estas frases y muchas más, “son algunos ejemplos de cómo la comparación entre las familias de origen es muy habitual en las conversaciones de una pareja, cuando más que de comparar se trataría de diferenciar, ya que cada familia tiene sus costumbres y formas de comportarse. No son unas mejores que otras; simplemente son distintas”.

“Cuando uno decide crear una familia, ha de aprender a tolerar la incertidumbre de no saber cómo será. Nadie puede anticipar o adivinar el futuro de la unidad familiar. Hay que aprender a esperar que la realidad acontezca y, según se produzca, asumirla y hacer lo que uno pueda para resolver, tanto los inconvenientes como las alegrías”, sugiere



EFE/ALAA BADARNEH

Una pareja posa para un selfi durante una boda múltiple en Jericó (Palestina).

esta psicoanalista.

Sumar en vez de restar familiares

Para Salamanca, las familias son la suma de sus miembros, no la resta de algunos de ellos, y “cada integrante de la familia ha de ser un componente semejante, pero diferente al resto, y en esta fórmula está inscrito el éxito y la salud familiar”.

La principal causa de discusión, en las familias de origen,

tiene como trasfondo la no aceptación de las diferencias, aparentemente, entre una familia y la otra, según esta experta.

“Pero si escarbamos un poquito en la relación descubrimos que las diferencias que no se aceptan en los demás son las que se dan entre los miembros de la propia pareja, ya sean económicas, culturales o sociales, entre otras”, señala.

Según la experiencia de Salamanca “la manera en que

se abordan habitualmente los conflictos con las familias de origen lleva a un callejón sin salida: el bucle de reproches cada vez es mayor, pasado un tiempo, las reiteradas muestras de disconformidad sobre todo lo que dicen y hacen, llevan a la pareja a constantes peleas sin solución alguna”.

“Una forma más sana de solucionar este tipo de conflictos, que tantos daños causan, es consultar con un especialista que permita desplegar en la

“En ocasiones cuando escuchamos decir “mi familia” la persona se refiere a sus padres, hermanos, tíos o primos, pero `mi familia´ es la que uno mismo construye: pareja e hijos. La familia de origen es la familia de los padres, no la propia”, explica a Efe, la psicoanalista y experta en terapia familiar, Magdalena Salamanca.

“Cuando uno decide crear una familia, ha de aprender a tolerar la incertidumbre de no saber cómo será. Nadie puede anticipar o adivinar el futuro de la unidad familiar. Hay que aprender a esperar que la realidad acontezca y, según se produzca, asumirla y hacer lo que uno pueda para resolver, tanto los inconvenientes como las alegrías”, sugiere esta psicoanalista.

terapia todas las inquietudes individuales para poder gestar en sus miembros un autoconocimiento y una auto-transformación sobre aquello que de manera inconsciente

determina la vida familiar”, aconseja.

“¡Asumir las diferencias ayuda a vivir de una manera gozosa y satisfactoria!”, enfatiza a Efe.

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

CLÍNICA DENTAL

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

ISAPRES - PARTICULARES Y CONVENIOS
PENI 467 / FONOS 2224897-098185237 / LA SERENA

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

URGENCIA 98185237
PRESUPUESTO GRATIS

AS
CLINICA DENTAL

Dra. Astrid Sánchez

Frenillos Estéticos
Implantes
RADIOLOGIA DIGITALIZADA

Avenida Gabriela Mistral 2842
Sector San Joaquín
Teléfono:
(51) 527889
www.asdental.cl

LAS ARAUCARIAS

ODONTOLOGÍA

-Dr. Pablo Lazcano
Odontología Estética Restauradora
-Dra. Marcela Rojas
Odontopediatría
Atención con Anestesia General
-Dr. Rodrigo Klenner
Ortodoncia
-Dra. Angeles Valdivia
Periodoncia
-Dra. Carolina Neira
Endodoncia
-Dr. Dieter Junge
Odontología Integral
-Dr. Darwin Perez
Odontología Integral

• ATENCION NIÑOS TODAS LAS EDADES, PACIENTES ESPECIALES
• ATENCION CON OXIDO NITROSO Y ANESTESIA GENERAL

Tenemos a su disposición todas las especialidades Odontológicas
Av. Gabriel Gonzalez Videla 2026 - La Serena (Frente COPEC)
Fono: 512216512 - cel: 82378392
Visitanos en www.dentalaraucarias.cl

CLINICA DENTAL COQUIMBO

ORTODONCIA
FRENILLOS ESTETICOS
100% INVISIBLES
ODONTOLOGIA INTEGRAL
NIÑOS Y ADULTOS

DR. PABLO VILLAR SIMON
DRA. MARLENE IDE CASANUEVA

WWW.ESTETICAORAL.CL - Fono: 2314 312

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Recupera tu sonrisa con
implantes
Al alcance de todos

FINANCIAMIENTO
Especialista en Implantología Bucomaxilofacial Universidad de Chile
F: 2214017
Huanhuai 495 - La Serena

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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643

LASER: El mejor tratamiento para las estrías



Cualquiera sea la causa, su tratamiento con laser es rápido, sencillo y aprobado por los organismos de salud.

Por: Centro Láser

La pérdida de colágeno y elasticidad de la piel causa estrías, líneas de expresión, pérdida del tono de la piel y arrugas. Cuando hay una pérdida de elasticidad y colágeno por estiramiento excesivo de la piel, aparecen las estrías o grietas antiestéticas frecuentemente presentes en diferentes zonas del cuerpo, como piernas, abdomen, brazos, glúteos y mamas. Son el resultado de los cambios bruscos y

El laser actúa en las capas profundas de la piel, para que se forme nuevo colágeno. Los primeros días se presenta enrojecimiento, picazón e hinchazón. Se necesita 4 a 6

repentinos de peso, ya sea pérdida o aumento, y más frecuentemente por el embarazo. La piel se estira para acomodar el aumento en el volumen del cuerpo y si bien es muy elástica, puede tolerar el estiramiento sólo por un periodo corto de tiempo. Excedido su límite, se rompen capas profundas de colágeno y fibras elásticas que se evidencian en la superficie como grietas o estrías. Es más frecuente en mujeres pero también se ve en hombres, como es el caso de los fisicoculturistas. En este caso la piel se estira

por aumento de volumen de los músculos. Influyen en su ocurrencia factores hereditarios, hormonales, raciales y calidad de piel. Cualquiera sea la causa, su tratamiento con laser es rápido, sencillo y aprobado por los organismos de salud. Es un procedimiento no quirúrgico, indoloro, que no requiere reposo ni muchas sesiones. Se usa para estrías nuevas o antiguas y en cualquier color de piel. Sólo que en pieles oscuras previamente se debe hacer un test y solo continuar si la respuesta es favorable. Así


mismo, las estrías se tratan de diferente forma según su antigüedad y eso se sabe por su color, en que las rojas son nuevas y las blancas más antiguas.

El laser actúa en las capas profundas de la piel, para que se forme nuevo colágeno. Los primeros días se presenta enrojecimiento, picazón e hinchazón. Se necesita 4 a 6 sesiones para ver resultados. Entre más viejas sean las estrías más tratamientos se requieren. Siempre es más fácil tratar estrías y cicatrices recientes y los resultados son mejores. Como efectos



secundarios raramente pueden aparecer ampollas, cicatrices, enrojecimiento prolongado, o aclaramiento u oscurecimiento del color de la piel. Los casos de infección son extremadamente raros. Otros tratamientos como la microdermoabrasión y cremas de Acido Alfa Hidroxidos (AHA), no son tan efectivos. Pero lo más importante es confiar en un profesional con experiencia.

CENTRO LASER
Cirugía Dermatofacial
Huanhualí 735 La Serena
51 222 3962

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

Huanhualí 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.

Psicóloga

María Cecilia González

Magíster en Psicología Clínica Infante Juvenil Universidad Adolfo Ibáñez
 Instituto Chileno de Psicoanálisis ICHPA.

Fonasa - Particulares

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

CENTRO TERAPEUTICO CLINICA DEL ESTRES

Acupuntura, Quiropraxia y Masajes para controlar emociones, ansiedad y estres, reducir dolores fisicos cronicos y agudos, regular sueño y vigilia, control del sobrepeso, Regulación Integral.

- Médico Psiquiatra **Casandra Parvez.**
- Acupunturista **Alejandro Valdés B.**
 Acreditado por Ministerio de Salud N°23417
- Terapeuta **Claudia Brown.**
 Piedras calientes, Sanación con símbolos y Agua, Drenaje
- Psicólogos clínicos



Henry Ford 877, La Serena - Tel: 051.2211871 Cel: 66890550
 mail: acupunturaserena@gmail.com - web: acupunturalaserena.jimdo.com

María Elena Souyet L.

PSICÓLOGA CLÍNICA

Pontificia Universidad Católica de Chile

Magíster 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



Verónica Abbott

TERAPIA DE PAREJA
 SEXOLOGÍA CLÍNICA
 EDUCACIÓN SEXUAL
 ORIENTACIÓN FAMILIAR
 Y COACHING
 EDUCACIONAL

Roosevelt 878 - La Serena
 Fono: 2213608 Cel: 52312070
 www.parentalis.cl

Clínica Psiquiátrica y de Salud Mental

REFUGIO DEL ELQUI

www.clinicarefugiodelqu.cl

- Evaluaciones psiquiátricas para internación en 24 horas.
- Sesiones familiares realizadas por equipo multidisciplinario.
- Test de drogas con resultados inmediatos.
- 6000 metros cuadrados de Áreas Verdes, emplazados en el valle del Elqui.
- Depresión, Bipolaridad, Trastornos de Personalidad, Adicciones y Trastornos Alimenticios.

Condominio Las Campinas Sitio 13, ALTOVALSOL, La Serena

Administración: 74774480 Enfermería: 74774481 - 051-2211781
Consulta: 98865436 - 051 2215825



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

Por: UCN

Cada 31 de mayo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y sus asociados celebran el Día Mundial Sin Tabaco, con el fin de destacar los riesgos para la salud asociados a su consumo y promover la aplicación de políticas públicas eficaces para reducirlo.

El tabaco es una de las mayores amenazas para la salud pública ya que mata a casi 6 millones de personas al año, donde más de 600.000 son no fumadores expuestos al humo ajeno.

Cada seis segundos, aproximadamente, muere una persona a causa del consumo de cigarrillos, lo que representa una de cada 10 defunciones de adultos, e incluso hasta la mitad de los consumidores actuales podrían morir por una enfermedad relacionada con el tabaco.

Lamentablemente, en Chile, el panorama no es diferente. De acuerdo a cifras entregadas por la OMS, nuestro país figura entre los cinco países del mundo con mayor prevalencia en consumo de tabaco en mayores de 15 años alcanzado un 37,7% y situándose después de Grecia, Bosnia, Rusia y Bulgaria.

Según lo que detalló el Dr. Luis Soto Germani, médico broncopulmonar, socio titular



Día Mundial Sin Tabaco: Una larga e intensa lucha contra el consumo de cigarrillos

→ **Acciones médicas y políticas de Estado son parte de las estrategias que se deberían utilizar para combatir el consumo de tabaco en la población.**

de la Sociedad Nacional de Enfermedades Respiratorias, especialista del Servicio de Medicina del Hospital San Pablo de Coquimbo y docente de la Universidad Católica del Norte, "la prevalencia de taba-

quismo en Chile, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud 2009 - 2010, es de 40,6% con un 44,2% en varones y 37,1% en mujeres, siendo la más alta en América. Esta prevalencia es mayor en la población de 15 a 44 años fluctuando entre un 46 a 49%".

El especialista UCN además hizo hincapié en "la alta prevalencia de tabaquismo en la población escolar, estimándose ésta, en estudiantes de octavo a cuarto medio, en algo más del doble que en Estados Unidos".

Pero, ¿por qué es tan dañino el tabaco? En primer término, hay que considerar que el tabaquismo es una enfermedad adictiva causada por la nicotina, cuya combustión libera más de 4.000.000 compuestos tóxicos, siendo 40 de éstos cancerígenos.

El Dr. Soto explicó que "la nicotina es la responsable de la sensación de recompensa que resulta por la liberación, en el sistema nervioso central, de

una sustancia que se denomina dopamina. Un individuo que fuma diariamente y tiene una adicción al tabaco, sin embargo, existen distintos grados de adicción, la cual depende del número de cigarrillos fumados en el día y horario del primer cigarrillo. Mientras más cigarrillos se fuman y mientras menos tiempo pasa desde que la persona despierta y fuma su primer cigarrillo es más adicta".

Enfermedades Asociadas

Entre los principales síntomas que presentan los pacientes consumidores de tabaco se encuentran la expectoración crónica, tos, disnea (sensación de falta de aire), predisposición a enfermedades infecciosas del tracto respiratorio y agravamiento de patologías respiratorias como el asma.

"El tabaquismo es la causa de múltiples enfermedades", advirtió el Dr. Soto y agregó que "es el principal factor de riesgo

Enfermedades asociadas al consumo de tabaco

- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica
- Cáncer
- Enfermedades cardiovasculares
- Agravante de enfermedades respiratorias

37,1%

de las mujeres fuma. Las chilenas entre 13 y 15 años son las que más fuman en el mundo (Tabaco Word Atlas 2012) mientras que las adultas son las peores de América.

55,4%

de los jóvenes sale fumando del colegio (CONACE 2009) mientras que el 32% de los escolares ya fuma en 8° básico (CONACE 2009).

de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), también es un importante agravante del asma y de enfermedades respiratorias infecciosas así como de enfermedades cardiovasculares."

El cáncer es otra grave enfermedad causada por el consumo de tabaco. "Se estima que el 30% de todos los cánceres son debidos a esta adicción. Es el principal factor de riesgo del cáncer de pulmón, laringe, boca, esófago, asociándose también al cáncer gástrico, de colon, vejiga, cérvico uterino y páncreas", señaló el Dr. Soto.

En el caso de las madres fumadoras, "el tabaco se asocia a una mayor mortalidad neonatal y éstas tienen mayor riesgo de sufrir abortos, los bebés nacen con menor peso y pueden tener un menor coeficiente intelectual que aquellos hijos de madres no fumadoras".

Combatir la adicción

Para el especialista del Servicio de Medicina del Hospital San Pablo de Coquimbo, la adicción al tabaco debería combatirse desde dos áreas, una médica y otra relacionada con políticas de Estado.

"Mediante la acción médica se debe aconsejar a todo paciente fumador que deje el hábito tabáquico explicándole los riesgos a los que se expone y ofreciéndoles la mejores terapias farmacológicas y psicológicas para lograr la abstinencia", recomendó el Dr. Soto.

Por otro lado, el médico broncopulmonar sostuvo que se deberían implementar "políticas de Estado que desmotiven el consumo de tabaco, entre estas, restricción al máximo de lugares en los que se pueda fumar; aumento de impuestos al tabaco, que ha demostrado ser una medida muy efectiva, y proveer a los sistemas de salud pública los recursos necesarios para adquirir los medicamentos antitabáquicos y formar grupos de profesionales multidisciplinarios para enfrentar el combate de este flagelo".



"Usted puede decirle adiós a sus lentes"

Cirugía Refractiva Lasik

CENTRO OFTALMOLOGICO LASIK IV REGION

Clínica Elqui
Av. El Santo 1475,
La Serena.

51 - 2 563 019
51 - 2 563 020

www.pasteur.cl

Depilación Láser y Dermatología

Director Médico **Felipe Guerrero**
Dermatólogo

Depilación Laser Alexandrita
Botox - Hialurónico
Nutricionista
Celulitis - Flacidez

George Washington #560 - La Serena
www.lasermedika.cl
Fono: 2214313

Dr. Hector Valladares
Médico Cirujano
Hospital Clínico Universidad de Chile

MIESPACIO CLINICO
medicina regeneración tisular

- By Pass Gastrico
- Sleevey Gastroctomy
- Endocirugia
- Cirugía de diabetes

Centro Asociado de:
GLOBALSTEM CELLSGROUP
REGENESTEM Chile

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

Ahora en La Serena

La Serena · Santiago · Concepción EN LA SERENA
contacto@miespacioestetica.cl AGENDE SU HORA HOY
051-252 9312

Dile adiós a las arañitas vasculares, rosácea, puntos Rubi, acrocordones (lunares de carne), verrugas, queratosis seborreica con:

SPIDER
CORTE-TERMOCOAGULADOR VASCULAR

Dra. Francisca Espinosa R.

www.dermatoestetica.cl - contacto@dermatoestetica.cl - Facebook: dermatoestetica
Avenida Estadio 1978, Megadent 2do piso, La Serena. Tel: 51 2561783
Medicina Estética La Serena - Coquimbo

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 Pantorillas.
- 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

Clínica Elqui 2563011-2563029
Megasalud 2337400 / Centro Prosalud 2428215 / Financiamiento

Por: MiEspacio

La importancia de un peso saludable y la dieta

Alcanzar un peso saludable y mantenerlo es importante para la salud en general y puede ayudarte a prevenir y controlar muchas enfermedades y condiciones. Si tienes sobrepeso u obesidad, existe más riesgo de que desarrolles problemas de salud serios, incluyendo enfermedades cardíacas, problemas de hipertensión, diabetes de tipo 2, cálculos biliares, problemas de respiración y ciertos tipos de cáncer. Por eso es tan importante mantener un peso saludable: te ayuda a reducir el riesgo de desarrollar estos problemas, te ayuda a sentirte bien contigo mismo y te da más energía para disfrutar de la vida.

¿Qué es el sobrepeso y la obesidad?

El sobrepeso consiste en tener un peso corporal extra de músculo, hueso, grasa y/o agua. La obesidad es tener una cantidad alta de grasa corporal extra. El índice de masa corporal (IMC) es útil para calcular el sobrepeso y la obesidad. Consulta con especialista en cuidados y salud si te preocupa tu IMC.

¿Qué factores influyen en un peso saludable?

Doctor Valladares de Clínica MiEspacio explica, Muchos factores pueden influir en el peso de una persona. Estos factores incluyen el ambiente, la familia, la historia y la genética, el metabolismo (la forma en la que tu cuerpo transforma la comida y el oxígeno en energía), el comportamiento o los hábitos.

Equilibrio energético

El equilibrio energético es importante para mantener un peso saludable. El total de energía o de calorías que obtienes de comer y de beber (la energía entrante) tiene que estar equilibrado con la energía que tu cuerpo utiliza para cosas como respirar, hacer la digestión o estar físicamente activo (la energía saliente):

- La misma cantidad de energía entrante y de energía saliente en un tiempo determinado =

el peso se mantiene (equilibrio energético)

- Más energía entrante que energía saliente en un tiempo determinado = se gana peso

- Más energía saliente que energía entrante en un tiempo determinado = se pierde peso

Para mantener un peso saludable, tu energía saliente y entrante no tiene que estar equilibrada exactamente cada día. Es un equilibrio con el tiempo lo que te ayuda a mantener un peso saludable.

Puedes alcanzar un peso saludable y mantenerlo si:

- Sigues una dieta saludable. Si tienes sobrepeso u obesidad, reduce tu consumo diario unas 500 calorías para perder peso.

- Eres físicamente activo.

- Limitas el tiempo que pasas siendo físicamente inactivo.

Ahora... Si estás muy excedido de peso y no puede bajar de peso con una dieta saludable y ejercicios, la cirugía puede ser una opción para usted. La cirugía bariátrica o cirugía de la obesidad comprende diferentes procedimientos, todos ellos con el propósito de restringir la cantidad de alimentos que una persona puede ingerir y, en consecuencia, reducir el peso corporal.

¿Cuándo se indica la cirugía bariátrica?

La cirugía bariátrica está indicada en personas con un Índice de Masa Corporal (IMC) superior a 40 o a 35 si existen enfermedades asociadas. Sin embargo, de la evaluación por un equipo multidisciplinario de especialistas pueden surgir otro tipo de indicaciones quirúrgicas.

¿Cuántos tipos de cirugía bariátrica existen?

En la actualidad se realizan distintos tipos de cirugía para tratar la obesidad. Entre ellos, bypass gástrico, gastrectomía en manga, banda gástrica ajustable y balón gástrico.

Bypass gástrico

Es la cirugía de la obesidad más frecuente en Chile y en



el mundo, un procedimiento mixto que permite bajar de peso mediante la restricción de la ingesta de alimentos y la disminución de su absorción. Con esta intervención la baja de peso está inducida por la formación de una pequeña bolsa gástrica (15 a 20 ml) que restringe la entrada de alimento y por mala absorción secundaria a la exclusión de una porción del intestino delgado.

Tiene una alta efectividad, con pérdida del 60 a 70% del exceso de peso en un año, y una mejoría importante de las enfermedades asociadas -especialmente diabetes mellitus tipo 2. En efecto, investigaciones recientes realizadas en diferentes centros del mundo, y también en la UC, demuestran que cerca de un 90% de los pacientes diabéticos obesos que se someten a bypass gástrico se curan completamente de esta patología al volver a tener niveles de glicemia plasmáticos normales sin necesidad de

medicamentos orales o inyecciones de insulina.

El bypass gástrico se puede realizar por vía laparoscópica o abierta. Los pacientes operados con la primera técnica requieren una hospitalización de aproximadamente tres a cuatro días y un reposo que no supera las dos semanas. Es decir, en 15 días puede reiniciar su actividad laboral normal e incluso una actividad física controlada.

Gastrectomía en manga

Esta intervención es de naturaleza restrictiva e implica la resección de un segmento del estómago dejando una manga o tubo con capacidad de 100 a 200 ml. De esta forma la ingesta de alimentos es significativamente menor y no se altera el tránsito intestinal.

Tiene una efectividad y mejoría de enfermedades relacionadas similar al bypass.

Banda gástrica

ajustable

Consiste en la colocación de una banda en la parte superior del estómago que lo divide en dos porciones. Al ser la sección superior mucho más pequeña que la inferior, disminuye la capacidad de ingesta en cada comida haciendo que el paciente se sienta satisfecho más rápidamente.

El paso del alimento del estómago superior al inferior se determina de acuerdo a las características del paciente. El ajuste se hace mediante un reservorio que se coloca debajo de la piel, a través del cual es posible llenar o quitar líquido a la banda, produciendo restricción o aumento en la velocidad del paso de los alimentos al reservorio inferior del estómago. Los primeros ajustes se realizan a las seis u ocho semanas después de la intervención.

Este es un procedimiento de muy bajo riesgo quirúrgico y se efectúa habitualmente por

vía laparoscópica. Consigue una baja de peso lenta, perdiéndose un 50% del exceso de peso en los tres primeros años en un número importante de pacientes. No es una pérdida tan importante como en la derivación gástrica (bypass), pero perfectamente puede ser suficiente para muchos pacientes.

Balón intragástrico

Es un tratamiento endoscópico que consiste en la colocación de un globo de silicona que se infla entre 400 y 700 ml con suero fisiológico, ocupando una parte importante de la capacidad gástrica. Se genera una mayor saciedad con menos alimento lo que conlleva la baja de peso.

Es un procedimiento recomendado para aquellas personas con exceso de peso menor, para pacientes con indicación de cirugía pero que, por alguna razón, no pueden o no desean operarse y para pacientes muy obesos, como preparación para su intervención definitiva. Es una solución transitoria, ya que no se aconseja que el paciente tenga el balón por más de seis meses en su estómago. Su éxito depende directamente de la capacidad que tenga la persona de cambiar sus hábitos alimenticios y de incorporar el ejercicio en su vida.

En Clínica MIESPACIO, La Serena, podrás encontrar Especialistas en Cirugía Bariátrica, Regenerativa, Plástica y Estéticas. Doctor Hector Valladares Cirugía Digestiva, Bariátrica Hospital Clínico Universidad de Chile 051-2529312

ACUPUNTURA
MEDICINA CHINA
LUMBAGO, DEPRESIÓN, INSOMNIO, ESTRES, ANSIEDAD, COLON IRRITABLE, ASMA, ARTRITIS, FIBROMIALGIA, CEFALEA, PARÁLISIS, NEURALGIA, LESIONES DEPORTIVAS, TRASTORNOS MENSTRUALES Y DE FERTILIDAD FEMENINA Y MASCULINA, ETC.

Nadia Albarrán Meixner.
Médico (Nº Reg: 63321)

Ramon Angel Jara 730, La Serena.
dra.albarran@gmail.com - CEL: 7 498 9665

NUEVO Centro de Estudio Apnea del Sueño

Dormirse en cualquier lugar puede ser mortal

NUEVO Centro de Estudio Apnea del Sueño
CEMENTERIO

- Polisomnografía
- Examen clínico e imágenes
- Cirugía Maxilo Facial
- Cirugía Otorrino
- Procedimientos

CLINICA Elqui
RED CLINICAS Regionales

(51) 2563081 / (51) 2563000
Avenida El Santo 1475 LA SERENA

www.clinicaelqui.cl
Clínica Elqui

N&S Clínicas Centro Dental La Serena

Urgencias Dentales
Estética Dental - Blanqueamientos
Prótesis Fija y Removible
Endodoncia - Periodoncia
Odontopediatría - Cirugía Bucal
Radiología Dental

Piso 2, Oficina 24
www.nysclinicas.cl

51-2214391

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
 Ahora atención con bono FONASA y Cruz Blanca

Dra. Jimena Zarama
 Estética & Age Management

MIESPACIO CLINICO
 medicina regeneración tisular

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

Envejecimiento
 Várices
 Heridas ulcerosas
 Pigmentación
 Flaccidez de tejidos
 Dismorfia facial
 Líneas de expresión

Centro Asociado de:
GLOBALSTEM CELLSGROUP
 REGENESTEM Chile®

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

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

Dr. Alberto Balut Kong
 Otorrinlaringólogo 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

Dieta del Genotipo - Auriculoterapia - Niños y Adultos

Camila Arriagada Palma
 NUTRICIONISTA



Balmaceda 1015 - Edif. Fleming
 Consultas 321 - La Serena
www.nutricionentrenida.cl
 CONSULTAS: Fonos **2 224117 - 94943746**

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

Kinesióloga
 Annamaria Camello C.
 Fono: (51) 2211111
 (09) 77763707

Ortodoncista
 María Catalina Juliá G.
 Fono: (51) 2223627
 (51) 2221320

Nutricionista
 Nicole Reinking E.
 Fono: (51) 2211111
 (09) 82955080

Medicina Estética
 Patricia Céspedes D.
www.clinicaestetica.patriciacespedes.cl
 Fono (51) 2664748

Centro Integral

Abraham Lincoln #1627 esquina California

LABORATORIO CLINICO XIMA

NUEVA DIRECCION LABORATORIO CENTRAL
 CALIFORNIA 878, POB. ROMERAL
 LA SERENA
 FONO: 2 244758

RECINTO ENI
 Fono/Fax: 2248769
 Venta Bonos Electrónicos
 FONASA e ISAPRES

CENTRO MÉDICO OSSIS
 Almirante Allard 401
 Fono 2673930
 La Serena

CENTRO MÉDICO MÁS SALUD
 Larrain Alcalde 1085 - Depto. 102
 Fono: 224552 - La Serena
 Venta Bonos Electrónicos
 FONASA e ISAPRES

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

VIVIR PLENAMENTE ES POSIBLE

Cirugía laparoscópica de la obesidad y de la diabetes a tu alcance, realizada por un equipo de alta experiencia

- Bypass gástrico
- Plicatura gástrica laparoscópica
- Gastrectomía en manga
- Cirugía de la diabetes

Dr. Alberto Maldonado Fajardo
 Miembro del departamento de cirugía bariátrica de la sociedad de cirujanos de Chile

Secretaria fono **9622 1086**

Cliniestética
 CUIDANDO DE TU BELLEZA

Plasma Rico en Plaquetas

1 sesion \$110.000
2 sesiones \$180.000

Franklin Delano Roosevelt #884, La Serena. Fono:
051-2-549246. contacto@cliniestetica.cl. www.cliniestetica.cl

Centro Médico Mar de Piel
 Salud y belleza en manos expertas

20% Dcto. en Tratamiento Nutricional y Auriculoterapia

Beneficios Auriculoterapia:
 Disminución de peso
 Control de apetito y ansiedad
 Combatir adicciones como tabaco o alcohol
 Mejorar sistema digestivo
 Reducir el estrés e hiperactividad.
 Mejorar la concentración
 Combatir dolores corporales en general
 Insomnio

Nutrición y Auriculoterapia
Medicina Estética Anti-aging
Odontología
Psicología

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

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

MIESPACIO CLINICO REGENESTEM GLOBALSTEM CELLSGROUP Chile

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE
 CONSULTA PERMANENTE EN LA SERENA

Estados Unidos - Australia - Mexico - España - China - Filipinas - Argentina - Reino Unido
 Costa Rica - Republica Dominicana - Colombia - Ecuador - Peru

* **Medicina Regenerativa (Células Madres)**

- Rejuvenecimiento Facial y Sistémico,
- Artritis, Artrosis, Heridas y Ulceras.
- Dolor espalda, hombro, rodillas, articulaciones
- Diabetes, Neuropatías, EPOC, Daño Cardíaco
- Lupus, Psoriasis, Alopecia

* **Cirugía Plástica y Reconstructiva**

- Lipoescultura 3D, con Transferencia de Grasa
- Implante Mamario, Abdominoplastia, Lifting
- Ginecomastia, Párpados

* **Medicina Estética**

- Rejuvenecimiento Facial
- Plasma Rico en Plaquetas, High Pure PRP
- Botox (Allergan), Mesolifting, Rellenos
- Acidos Hialurónicos - Várices - Rosacea
- Despigmentantes Faciales - Peeling.

* **Corporales**

- Pre y Post Operatorios - Masajes
- Anticelulíticos - Reductivos (Aparatología)
- Depilación IPL

La Serena - Santiago - Concepción
 Av. El Santo 1506 - Frente a Clínica Elquí
 contacto@miespacioestetica.cl **051 - 2529312 / 09- 68443978**

CENTRO LASER
 OFTALMOLOGIA
 CIRUGIA DERMATOFACIAL

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

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA